

Frutas Nativas dos Cerrados

EMBRAPA
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária



1996.00025

lv. 4394

Frutas Nativas dos Cerrados

EMBRAPA
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

José Antonio da Silva

Dijalma Barbosa da Silva

Nilton Tadeu V. Junqueira

Leide Rovênia M. de Andrade

Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia
BIBLIOTECA

Centro de Pesquisa Agropecuária dos Cerrados
Serviço de Produção de Informação
Brasília, DF
1994

Copyright © EMBRAPA-1994 ISBN 85-7075-003-X

Comitê de Publicações CPAC

Darci Tércio Gomes, Dijalma Barbosa da Silva, Elinor Alves de
Morais, Jeanne Christine Claessen de Miranda, José Carlos
Souza e Silva, Leocádia Maria Rodrigues Mecnas (Secretária-
-Executiva), Maria Alice Santos de Oliveira (Presidente) e
Maria Tereza Machado Teles Walter.

Coordenação: Dijalma Barbosa da Silva

Revisão técnica: Semíramis Pedrosa de Almeida, Carlos Eduardo
Lazarini da Fonseca, Vicente Pongitory Giffoni Moura e Alberto
Carlos de Queiroz Pinto

Coordenação editorial e revisão: Leocádia Maria R. Mecnas

Normalização bibliográfica: Maria Alice Bianchi

Composição: Jussara Flores de Oliveira
e Jaime Arbués Carneiro

Fotos: José Antonio da Silva, Nilton Tadeu Vilela Junqueira e
Antonio Humberto Barbosa

Diagramação, arte-final e capa: Tenisson Waldow de Souza

Editoração eletrônica: José Ilton Soares Barbosa

Fotolitos, impressão e acabamento: EMBRAPA-SPI

Tiragem: 3000 exemplares

CIP-Brasil. Catalogação-na-publicação.

Frutas nativas dos cerrados / José Antonio da Silva ... [et
al.] ; Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária,
Centro de Pesquisa Agropecuária dos Cerrados.
- Brasília : EMBRAPA-CPAC : EMBRAPA-SPI, 1994.
166p.

1. Fruta nativa - cerrado. I. Silva, José Antônio da. II.
EMBRAPA. Centro de Pesquisa Agropecuária dos
Cerrados (Planaltina, DF).

CDD 634.6



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

Presidente: Itamar Franco

**MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, DO ABASTECIMENTO
E DA REFORMA AGRÁRIA - MAARA**

Synval Guazzelli

**EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA
AGROPECUÁRIA - EMBRAPA**

Presidente: Murilo Xavier Flores

Diretores: Alberto Duque Portugal
Elza Ângela Battaglia Brito da Cunha
José Roberto Rodrigues Peres

**CENTRO DE PESQUISA AGROPECUÁRIA
DOS CERRADOS - CPAC**

Chefe: Jamil Macedo
Chefe Adjunto Técnico: Maria Alice S. Oliveira
Chefe Adjunto de Apoio: Vicente P.G. Moura



*S*umário

APRESENTAÇÃO	11
AGRADECIMENTOS	13
INTRODUÇÃO	15
POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO DAS FRUTEIRAS NATIVAS DA REGIÃO DOS CERRADOS	23
Utilização em áreas de proteção ambiental	23
Utilização para “enriquecimento” da flora do próprio cerrado	24
Recuperação de áreas desmatadas	24
Utilização em áreas de reflorestamento	25
Utilização em pastagens	25
Proteção de nascentes, margens de rios e lagos	26
Utilização em hortos florestais, parques, jardins e áreas de lazer	26
Arborização de estradas	26
Formação de pomares	27
COLETA DE FRUTOS PARA A OBTENÇÃO DE SEMENTES	29
PRODUÇÃO DE MUDAS	30
Viveiros	30
Semeadura	32
Substrato para enchimento dos sacos plásticos	35
Manejo de viveiro	35
PLANTIO	37
Época	37
Espaçamento	37
Dimensões e sugestões para adubação das covas	37
Tratos culturais	40
Início de frutificação	40
COLHEITA, PROCESSAMENTO E COMERCIALIZAÇÃO	42
FICHAS DAS PLANTAS	43
ANANÁS	45
Receitas com Ananás	46
Aluá goiano (refresco de ananás)	46
Compota de ananás	46
Licor de ananás	47



Sorvete de ananás (com leite condensado)	48
ARAÇÁ	49
ARATICUM	50
Receitas com araticum	51
Batida de araticum	51
Beijinho de araticum	51
Bolacha de araticum	52
Bolo de araticum	53
Bolo integral de araticum	53
Creme de araticum	54
Compota de araticum	55
Doce de araticum (pastoso)	55
Doce de araticum em tablete ou seco	56
Doce de araticum com coco	56
Docinho de araticum	57
Docinho de Santo Antônio	57
Gelatina de abacaxi e araticum	58
Geléia de araticum sem fibra	59
Geléia de araticum com fibras	60
Iogurte de araticum	60
Licor de araticum	61
Queijadinha	62
Quindim de assadeira	62
Rocamboles deliciosos	63
Refresco de araticum	64
Sobremesa de araticum	64
Sorvete de araticum (caseiro, com leite)	65
Sorvete de araticum	65
BABAÇU	66
BACUPARI	67
BANHA-DE-GALINHA	68
BARU	69
Receitas com baru	70
Bombom de baru torrado e moído	70
Bombom de amêndoas de baru	70
Paçoquinha de baru	71
Pé-de-moleque de baru	72
Rapidurinhas de baru	72
Tira-gosto de baru	73
BURITI	74



Receitas com buriti	75
Creme de buriti	75
Doce pastoso de buriti	75
Doce de buriti em tablete	76
Paçoca de buriti	77
Sorvete de buriti	77
Vitamina de buriti ou sambereba	78
CAGAITA	79
Receitas com cagaita	80
Doce de cagaita pastoso	80
Doce de cagaita “de vêz”	80
Geléia de cagaita	81
Licor de cagaita	81
Refresco de cagaita	82
Sorvete de cagaita caseiro	83
Sorvete de cagaita	83
CAJU-DE-ÁRVORE DO CERRADO	84
Receitas com caju-do-cerrado	85
Doce de caju do campo	85
“Drink” de caju do cerrado e gim	86
Fritada de maturi	86
Sorvete de caju	87
COCO-GUARIROBA	88
Receitas com coco-guariroba	89
Arroz com guariroba	89
Omelete de guariroba com bacalhau	90
Refogado de guariroba	91
Tigelada de guariroba	92
Torta de guariroba	93
COQUINHO	94
CURRIOLA	95
Receitas com curriola	96
Geléia de curriola	96
Batida de curriola	96
FRUTO-DE-TATU	97
GABIROBA	98
Receitas com gabiroba	99
Batida de gabiroba	99
Doce seco de gabiroba	99
Geléia de gabiroba	100



Sorvete de gabioba	101
GRAVATÁ	102
INGÁ	103
JARACATIÁ	104
Receita com jaracatiá	105
Rosquinha de jaracatiá	105
JATOBÁ-DO-CERRADO	106
Receitas com jatobá	107
Bolacha de jatobá	107
Bolo de jatobá com fubá de milho	108
Bolinhos de jatobá com farinha de trigo	108
Bolo de jatobá com farinha de trigo	109
Licor de jatobá	110
Mingau de jatobá	111
Pão integral com farinha de jatobá	112
Pão de jatobá	113
Rosquinha de jatobá	114
JATOBÁ-DA-MATA	115
JENIPAPO	116
Receitas com jenipapo	117
Doce de jenipapo em calda	117
Doce de jenipapo	117
LOBEIRA	118
Receita com lobeira	119
Geléia de lobeira frutos maduros	119
MACAÚBA	120
Receitas com coco macaúba	121
Doce de polpa de coco macaúba	121
Paçoca da castanha do coco macaúba	121
Geléia de polpa de macaúba	122
Cocada de castanha de coco macaúba	123
MAMA-CADELA	124
Receita com mama-cadela	125
Doce de mama-cadela	125
MAMÃOZINHO-DO-MATO	126
MANGABA	127
Receitas com mangaba	128
Doce de mangaba “de vêz”	128
Doce de mangaba “madura”	129
Geléia de mangaba	130



Licor de mangaba	131
Sorvete de mangaba com leite	131
MARACUJÁ-NATIVO	132
Receitas com maracujá-do-cerrado	133
Batida de maracujá-do-cerrado	133
Licor de maracujá-do-cerrado	133
MARMELADA-NATIVA	134
MURICI	135
Receitas com murici	136
Licor de murici	136
Sorvete de murici	137
PÊRA-DO-CERRADO	138
Receita com pêra-do-cerrado	139
Geléia de pêra-do-cerrado	139
PERINHA	140
PIQUI	141
Receitas com piqui	142
Arroz com piqui	142
Batida de piqui	143
Carne moída com piqui	143
Conserva de carços de piqui em óleo	144
Doce de piqui em tablete	145
Doce de leite com castanha de piqui	146
Franco com piqui	147
Licor de piqui	148
Pamonha com polpa de piqui	148
Piquizada com maxixe	149
Pirão de piqui	149
PITANGA-VERMELHA	150
Receita com pitanga	151
Licor de pitanga	151
PITOMBA-DO-CERRADO	152
UVA NATIVA DO CERRADO	153
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	155
LITERATURA RECOMENDADA	157
ANEXOS	163
TABELA 1	165
TABELA 2	166



*A*presentação

O Brasil, com cerca de 30% das plantas e espécies animais que ocorrem no mundo, distribuídos em seus diferentes ecossistemas, é provavelmente um dos países de maior diversidade biológica. A região dos Cerrados, com seus 204 milhões de hectares, apresenta uma grande diversificação faunística e florística em suas diferentes fisionomias vegetais.

Esta região, que até meados do século era considerada como marginal para produção agrícola, é hoje, graças ao desenvolvimento pela pesquisa de tecnologias que viabilizaram sua utilização em bases econômicas, um dos mais importantes polos de produção de alimentos.

No entanto, sua utilização, por desconhecimento do potencial de uso das terras ou desrespeito às leis de proteção ambiental, nem sempre é feita de forma adequada, acarretando sérios problemas de degradação dos recursos planta, solo e água.

A pesquisa tem também demonstrado que grande parte das espécies nativas dos Cerrados apresenta um elevado potencial para aproveitamento econômico, abrindo uma nova perspectiva para a racionalização da ocupação da região. Entretanto, a exploração, especialmente das fronteiras nativas, é muitas vezes extensiva e predatória.

Este livro, vem trazer a todos os interessados nas questões ambientais e, em especial, aos agricultores comprometidos com uma produção sustentável, importantes informações sobre o aproveitamento racional das espécies frutíferas dos Cerrados.

Esperamos que as ilustrações fotográficas possam ser úteis para o reconhecimento destas espécies no campo e que conhecendo-as, possamos contribuir para sua preservação.

Jamil Macedo
Chefe do CPAC/EMBRAPA



Agradecimentos

Aos pesquisadores: Alberto Carlos de Queiroz Pinto, Ariovaldo Luchiari Júnior, Carlos Eduardo Lazarini da Fonseca, Djalma Martinhão Gomes de Souza, José Cláudio Albino, José Felipe Ribeiro, José Teodoro de Melo, Léo Nobre de Miranda, Pedro Jaime de Carvalho Genú, Roberto Teixeira Alves, Semíramis Pedrosa de Almeida e Vicente Pongitory Gifoni Moura e aos funcionários: Domiciano Barbosa da Silva, Domingos Ferreira dos Santos, Jaime Arbués Carneiro, José Alves da Silva (*in memorian*), José Ferreira da Paixão, Joaquim Fonseca Filho, Jussara Flores de Oliveira, Leocádia Maria Rodrigues Mecnas, Márcio Luiz Gonçalves, Natália Pedrosa de Souza Fraiz Vasques, Nilo da Silva, Valdemar Pereira de Souza e Valdir Pereira Lima, pelas colaborações prestadas neste trabalho.

À Chefia do Centro de Pesquisa Agropecuária dos Cerrados: Jamil Macedo, Maria Alice Santos Oliveira e Vicente Pongitory Ginfoni Moura, pelo apoio prestado.



Jntrodução

A região dos Cerrados abrange aproximadamente uma área de 204 milhões de hectares distribuída principalmente nos Estados de Minas Gerais, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Tocantins, Bahia, Piauí, Maranhão e Distrito Federal (Figura 1).

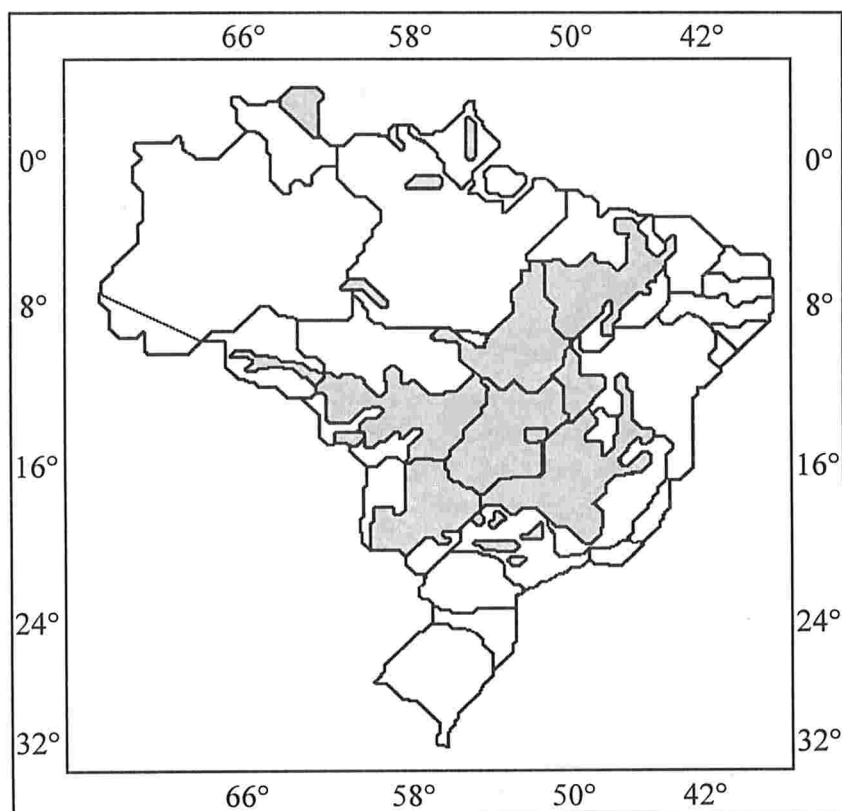


FIG.1 - Mapa da região dos Cerrados no Brasil.

Devido a sua extensão e situação geográfica, esta região apresenta grande variação de solos, clima, fauna e flora. Apesar das influências climáticas das regiões vizinhas (áreas de influência amazônica, nordestina, atlântica e continental), o clima da região possui características próprias, podendo ser caracterizado como tropical estacional, onde se distingue um período chuvoso e outro seco, com duração de cinco a seis meses. As precipitações variam entre 1000 a 2000 milímetros por ano, em 86% de sua superfície. As temperaturas médias anuais situam-se entre 22°C ao sul e 27°C ao norte. Os solos, em sua maioria, são profundos, apresentando baixa fertilidade natural, acidez elevada, baixa capacidade de armazenamento de água, relevo plano a suave ondulado, e boas condições físicas para a mecanização (Adámoli et al. 1986). A fauna constitui-se em sua maioria por insetos, aves, roedores e répteis, caninos e felinos.

A flora da região é bastante diversificada, distinguindo-se mais de quarenta tipos fisionômicos. As formações predominantes apresentam as seguintes características: Cerrado (Figura 2), representa o agrupamento de árvores baixas, com ramificações irregulares, troncos retorcidos com casca grossa, folhas coriáceas e caducas, distribuídas sobre um estrato herbáceo e subarbustivo; Cerradão (Figura 3), apresenta-se com árvores maiores, pouco retorcidas, com razoável cobertura vegetal, dando um aspecto de mata e uma vegetação herbácea e arbustiva muito rala; Campo Sujo (Figura 4), possui vegetação predominantemente herbácea e arbustiva; Campo Limpo (Figura 5), apresenta vegetação herbácea com raros arbustos e ausência de árvores; Veredas (Figura 6), apresenta palmeiras (buritis) e árvores distribuídas em campo limpo, em locais de solos úmidos e, finalmente, Mata de Galeria (Figura 7), com vegetação densa, árvores grandes, distribuídas ao longo dos vales e rios (Ribeiro et al. 1983).



FIG. 2 - Cerrado.



FIG. 3 - Cerradão.



FIG. 4 - Campo sujo.



FIG. 5 - Campo limpo.

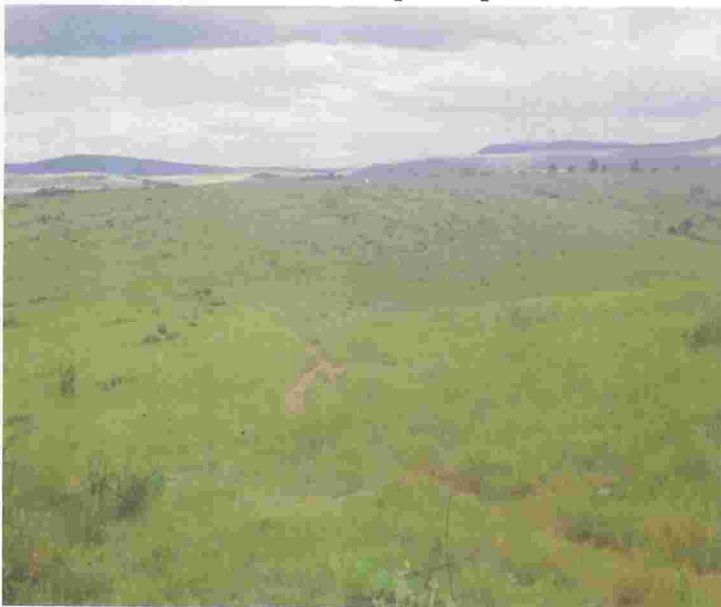
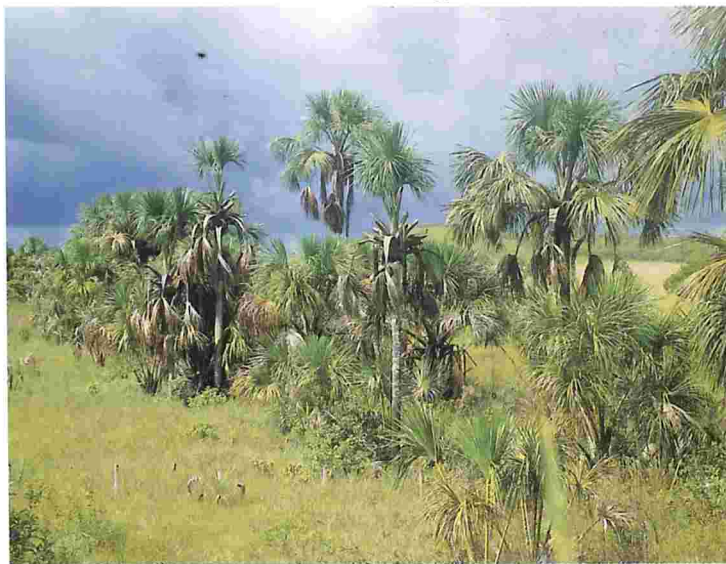


FIG. 6 - Vereda.



FIG. 7 - Mata de galeria.



Até a década de sessenta, a região era pouco habitada e possuía uma pequena atividade agrícola destinada, principalmente, à criação extensiva de gado e aos cultivos de subsistência. Hoje, esta situação mudou muito e os Cerrados já contribuem com mais de 25% da produção nacional de alimentos, além de abrigar 40% do rebanho bovino do país (Goedert, 1989).

Apesar da existência de leis de proteção à fauna, flora e ao uso do solo e água, elas são ignoradas pela maioria dos agricultores que utilizam esses recursos naturais, erroneamente, na expectativa de maximizarem seus lucros. A destruição de plantas e animais, a poluição do solo, rios e atmosfera, vem ocorrendo em processo acelerado, comprometendo significativamente as gerações vindouras. O maior predador sem dúvida, é o próprio homem, que desconhece o potencial de utilização racional deste ecossistema, onde podem estar guardados muitos segredos de sua alimentação, saúde, proteção e da sua própria vida.

Nos últimos anos, órgãos de pesquisa, ensino, proteção ambiental e extensão rural da região têm, estudado e divulgado o potencial de utilização das espécies dos Cerrados e conscientizado os agricultores da sua importância, necessidade de preservação e utilização racional.

As fruteiras nativas ocupam lugar de destaque no ecossistema do cerrado e seus frutos já são comercializados em feiras com grande aceitação popular. Esses frutos apresentam sabores "sui gêneris" e elevados teores de açúcares, proteínas, vitaminas e sais minerais, sendo consumidos "in natura" ou na forma de sucos, licores, sorvetes, geléias, etc (Almeida et al. 1987, Ribeiro et al. 1986 e Ferreira, 1975). Como a sua exploração tem sido feita de forma extrativista e, muitas vezes predatória, torna-se



imprescindível que se inicie o seu cultivo. Estes cultivos ainda não devem ser realizados em larga escala, devido ao pouco conhecimento sobre genética e técnicas de manejo destas plantas. Entretanto, pequenos cultivos devem ser iniciados para garantir a perpetuação de muitas espécies ameaçadas de extinção.

Os objetivos deste trabalho são: a) divulgar as fruteiras nativas da região dos Cerrados, enfocando suas características, potencialidades e possibilidades de utilização racional; b) conclamar aos profissionais das Ciências Agrárias, Biologia, Nutrição e Ecologia, dentre outras, a necessidade de maiores estudos nesta área; c) apresentar aos professores, alunos, extensionistas e agricultores, algumas sugestões práticas para o uso em uma agricultura racional, preservando as plantas e animais da região; d) divulgar técnicas de coleta de frutos para obtenção de sementes, formação de mudas e plantio; e) Apresentar a composição química de algumas frutas, receitas e aproveitamento culinário; f) apresentar alternativas para diversificação da agroindústria da região.

Esperamos com este trabalho, contribuir positivamente no processo de conscientização da importância de preservar e utilizar racionalmente os recursos naturais dos Cerrados. Acreditamos que o desenvolvimento agrícola e preservação ambiental devam caminhar juntos para assegurar às futuras gerações uma melhor qualidade de vida.



Possibilidades de utilização das fruteiras nativas da região dos Cerrados

Muitos frutos de plantas nativas do cerrado, provenientes de uma atividade extrativista e predatória, são comercializados e consumidos “in natura” ou beneficiados pela indústria caseira na forma de sorvetes, sucos, licores, geléias, etc., com grande aceitação popular. A maioria desses frutos possuem elevados teores de açúcares, proteínas, vitaminas e sais minerais, além de um sabor característico sem igual. Estas particularidades lhes garantem um futuro promissor abrindo boas perspectivas para sua exploração agroindustrial. A demanda interna por novos sabores, principalmente pela indústria de sucos, sorvetes e geléias é crescente; o mercado externo poderá ser conquistado com sucesso, pois trata-se de frutos com sabores ainda desconhecidos em muitos países. Apesar do pequeno número de informações sobre o cultivo das fruteiras nativas dos Cerrados, algumas sugestões para suas utilizações são apresentadas a seguir.

Utilização em áreas de proteção ambiental

As áreas de proteção ambiental são constituídas de parques nacionais, reservas biológicas e indígenas, santuários, estações ecológicas, dentre outras, onde o objetivo principal é preservar a fauna, a flora e os recursos ambientais. Nestas áreas a conservação e/ou implantação de fruteiras nativas constitui, além da preservação genética des-



tas espécies, uma fonte de alimento e abrigo para os animais nativos da região, ameaçados de extinção por uma exploração agrícola indisciplinada. O objetivo da preservação é conciliado com as atividades humanas, já que as fruteiras nativas podem ser usadas, também, como fonte de alimento para comunidades indígenas, na exploração apícola e madeireira, e nos trabalhos artísticos.

Utilização para “enriquecimento” da flora do próprio cerrado

Em áreas de Cerrado, onde houver baixa densidade de plantas frutíferas, o plantio das fruteiras nativas, poderá ser efetuado. Não é necessário desmatamento e operações de preparo do solo. O plantio pode ser feito apenas como a abertura de covas. O enriquecimento florístico destas áreas, com fruteiras, aumentará a oferta de alimentos para a fauna, principalmente os pássaros que atuam no controle biológico e na disseminação de sementes. Além do aspecto conservacionista desta prática, o agricultor poderá utilizar essas áreas para a exploração racional de frutas, apicultura e madeiras, dentre outras.

Recuperação de áreas desmatadas

Na região dos Cerrados, em áreas de desmatamentos irregulares para exploração de madeira e carvão ou implantação de lavouras, os órgãos de fiscalização poderiam usar, como uma forma alternativa de punição ao infrator, a obrigatoriedade de recuperar a área através do plantio de fruteiras nativas. Esta ação, além do seu enfoque de



recuperação do cerrado, poderá tornar-se mais uma fonte de renda para o proprietário.

Utilização em áreas de reflorestamento

Em áreas de reflorestamento com espécies exóticas, a vegetação nativa deve ser preservada na forma de faixas contínuas, distribuídas de forma planejada dentro da floresta, visando abrigar principalmente as aves que atuam no controle biológico das pragas florestais. Estas faixas atuarão também como barreiras biológicas contra a disseminação de pragas, doenças e plantas daninhas.

Nessas faixas, as fruteiras nativas deverão ser preservadas ou introduzidas da mesma forma apresentada no item 2.2, podendo ainda ser exploradas racionalmente para a produção de frutos, madeira e para apicultura.

Utilização em pastagens

Por ocasião da formação de pastagens, as fruteiras nativas arbóreas, dentre outras, devem ser preservadas de forma estratégica, para fornecer principalmente, abrigo e alimento para os pássaros que atuam no controle biológico dos insetos e pragas das pastagens. Em pastagens já formadas, as fruteiras nativas poderão ser introduzidas de forma planejada, com a mesma finalidade. Considerando o período seco da região e a ocorrência de altas temperaturas e insolação durante quase todo o ano, o plantio de fruteiras nativas, de forma agrupada, poderá ser utilizado como fonte de alimento e sombreamento para os animais nas horas mais quentes do dia.



Proteção de nascentes, margens de rios e lagos

A devastação indiscriminada da vegetação nativa ao longo dos cursos d'água, nascentes e lagos, tem comprometido seriamente os recursos hídricos e contribuído para a extinção da fauna na região.

O plantio de fruteiras nativas nestas áreas, além de preservar os recursos hídricos, contribuiria para o restabelecimento do equilíbrio ecológico e garantia da qualidade da água para a população. A vida aquática seria altamente beneficiada com o uso desta prática.

Utilização em hortos florestais, parques, jardins e áreas de lazer

Na maioria dos hortos florestais, parques, jardins e áreas de lazer, há predominância de espécies exóticas. Nestes locais, a introdução de fruteiras nativas do cerrado, poderá ser incentivada, enfocada nos aspectos ecológicos e educativo, visando chamar a atenção do público para as riquezas regionais e a preservação dos recursos naturais.

Arborização de estradas

Na arborização de estradas, tem-se preferencialmente usado plantas exóticas, de crescimento rápido. No entanto, as fruteiras nativas poderiam também ser utilizadas, junto com as fruteiras exóticas na forma de bosques. Estes bosques serviriam de local de apoio e descanso para os viajantes.



*F*ormação de pomares

Devido a carência de estudos sobre as fruteiras nativas do cerrado, ainda não se recomenda o seu cultivo em grande escala. Mas, o conhecimento adquirido, até o momento, nos permite indicar o seu cultivo em pomares, nas chácaras, fazendas e fundo de quintais. Estes pomares, preferencialmente, deverão ser implantados com a maior variedade de fruteiras possíveis. Isto asseguraria, além da exploração dos frutos, a preservação genética destas plantas, as quais se encontram ameaçadas de extinção pelo desmatamento e queimadas.



Coleta de frutos para a obtenção de sementes

De maneira geral, a maioria dos frutos encontram-se maduros no período compreendido do início à metade da estação chuvosa na região (setembro/janeiro).

Após a coleta, deve ser feita a extração da polpa dos frutos para a obtenção das sementes, podendo a polpa ser aproveitada no consumo natural ou na forma de doces, sucos, sorvetes, geléias e outros. A extração da polpa dos frutos de polpa “carnosa” e de casca mole, ou seja, do tipo baga como a cagaita e a mangaba, pode ser feita amassando-os sobre uma peneira. Os frutos com casca dura, como jatobá deverão ser quebrados e a polpa retirada com o uso de uma faca. Após extrair a polpa, as sementes deverão ser lavadas em água corrente e colocadas para secar à sombra em local ventilado.

As sementes deverão ser selecionadas, procurando uniformizá-las em função de seu tamanho, cor e forma, eliminando-se sementes “chochas”, deformadas e que apresentarem ataque de pragas e doenças.

Devido a inexistência de sementes comerciais das fruteiras nativas do cerrado, as mesmas devem ser coletadas próximas as regiões de demanda. Esta operação pode ser considerada como uma atividade produtiva, ecológica, educativa e recreativa, devendo contar com o auxílio de pessoas conhecedoras das plantas nativas da região.



Produção de mudas

As informações contidas nesta publicação restringem-se apenas à produção de mudas através de sementes. Como a maioria das fruteiras nativas dos Cerrados são perenes, isto é, produzem frutos por vários anos após iniciada a sua fase reprodutiva, os cuidados com a produção de mudas deverão ser maiores, pois os erros cometidos na formação das mudas, comprometem o desenvolvimento das plantas e dificilmente poderão ser corrigidos.

Viveiros

Após a coleta das sementes, a semeadura deve ser feita o mais rápido possível. Para isso, torna-se necessário que as instalações do viveiro, bem como os sacos plásticos com substrato, estejam prontos no início do período chuvoso. As sementes de mangaba e de ingá, por exemplo, têm o poder germinativo rapidamente reduzido após a coleta.

O dimensionamento do viveiro deverá ser em função do número de mudas a produzir, e deverá ser localizado em área de fácil acesso, ainda não cultivada, bem drenada, ensolarada, plana ou levemente inclinada, e próxima a uma tomada de água ou de energia elétrica para garantir a instalação da irrigação. Esta área deve ser isolada e cercada para evitar a entrada de animais e curiosos, que poderão comprometer a produção de mudas. Geralmente, utilizam-se 49 sacos plásticos perfurados, de 22 cm de largura, por metro quadrado de canteiro (Figura 8).



FIG. 8 - Mudas de jaracatiá encanteiradas em viveiro.



Dependendo da finalidade, o viveiro poderá ser temporário ou permanente e a diferença entre os dois será em função da durabilidade do material utilizado em sua construção. O tempo gasto para a produção de mudas de “pé-franco” da maioria das fruteiras nativas do cerrado é de um a dois anos. Vários tipos de viveiro comumente usados para a produção de mudas de outras fruteiras, como abacate e manga, poderão ser utilizados para a produção de mudas das fruteiras nativas. A cobertura do viveiro poderá ser feita com sombrite, com permissão de 50 a 70% de passagem de luz. Também pode-se fazer com bambu, capim elefante, folhas de palmeiras e outras, devendo ficar a uma altura de 1,8 a 2,0 metros, permitindo livre trânsito em seu interior. Esta cobertura, quando não for de



sombrite, deve ser orientada no sentido norte/sul para permitir que todas as mudas recebam de 50 a 70% da luz solar, devendo ser retirada aos poucos, de acordo com o desenvolvimento das mudas. Aproximadamente trinta dias antes do plantio das mudas no campo, toda a cobertura do viveiro deverá ser retirada. Estes viveiros deverão ter uma proteção lateral para evitar a ação dos ventos, podendo para isto ser usado o mesmo material da cobertura.

Semeadura

Existem dois métodos de semeadura: a) semeadura direta em sacos plásticos de polietileno sanfonados e perfurados com espessura de 0,02 mm, e dimensões de 22 cm de largura por 34 a 40 cm de altura, para espécies arbóreas, e de 15 a 20 cm de altura para espécies herbáceo-arbustivas; b) a semeadura indireta ou em sementeiras deve ser preferida para as sementes de fruteiras que possuem período de germinação demorado (araticum, piqui, buriti), devendo ser repicadas para os sacos plásticos após o aparecimento das primeiras folhas. Este processo pode ser usado também para as outras espécies, independente do período de germinação. Deve-se ter maiores cuidados no momento de fazer a repicagem das plântulas, da sementeira para os sacos plásticos, para não danificar as raízes. No momento da repicagem, deve-se manter o solo úmido e deixar as mudas em local sombreado, principalmente nos primeiros dias após a repicagem para garantir o pegamento.

As informações relativas à profundidade de semea-



dura, número de sementes por saco plástico, percentagem e período de germinação de cada espécie de fruteira estão apresentadas na Tabela 1.

TABELA 1 - Número de sementes por saco plástico, profundidade de semeadura, percentagem e período de germinação de algumas espécies frutíferas nativas dos Cerrados. Planaltina, DF, 1992.

Nome comum	Nome científico	Número de sementes por saco plástico	Profundidade ² de semeadura (cm)	Percentagem de germinação ⁴	Período de germinação (dias)
Ananás*	<i>Ananas ananassoides</i>	-	-	-	-
Araçá	<i>Psidium firmum</i>	2-3	2	65	40-60
Araticum I	<i>Annona crassiflora</i>	3-4	3	60	230-300
Babaçu**	<i>Orbygnia cf. phalerata</i>	2-3	3	-	-
Bacupari	<i>Salacia campestris</i>	1-2	2	95	40-60
Banha-de-galinha	<i>Swarizia langsdorffii</i>	1-2	2	70	40-60
Baru	<i>Dypteris alata</i>	1-2	1	95	15-25
Buriti ³	<i>Mauritia vinifera</i>	2-3	3	60	60-300
Cagaita	<i>Eugenia dysenterica</i>	1-2	2	95	40-60
Caju-de-árvore-do-cerrado	<i>Anacardium othonianum</i>	1-2	1	65	15-25
Coco-guariroba	<i>Syagrus oleraceae</i>	2-3	3	60	75-120
Coquinho	<i>Syagrus flexuosa</i>	1-2	3	75	40-60
Curriola	<i>Pouteria ramiflora</i>	1-2	2	90	40-60
Fruto-de-tatu	<i>Cratogeomys sabbidiferum</i>	1-2	2	90	40-60
Gabirola	<i>Campomanesia cambessedeani</i>	2-3	2	65	40-60
Gravatá	<i>Bromelia balansae</i>	1-2	2	75	40-60

Continua...



TABELA 1 - Continuação

Nome comum	Nome científico	Número de sementes por saco plástico	Profundidade ² de semeadura (cm)	Porcentagem de germinação ⁴	Período de germinação (dias)
Ingá	<i>Inga spp.</i>	1-2	1	90	15-25
Jaracatiá ou mamão-nativo	<i>Jaracatia heptaphylla</i>	1-2	1	75	20-30
Jatobá-do-cerrado ⁵	<i>Hymenaea stigonocarpa</i>	1-2	2	90	25-30
Jatobá-da-mata ⁵	<i>Hymenaea stilbocarpa</i>	1-2	2	90	25-30
Jenipapo	<i>Genipa americana</i>	1-2	2	75	25-30
Lobeira	<i>Solanum lycocarpum</i>	1-2	2	95	20-30
Macaúba**	<i>Acrocomia aculeata</i>	2-3	3	-	-
Mama-cadela	<i>Brosimum gaudichaudii</i>	1-2	2	90	20-30
Mamãozinho-do-	<i>Carica cf. glandulosa</i>	1-2	1	95	20-30
Mangaba	<i>Hancornia speciosa</i>	1-2	1	75	20-30
Maracujá-nativo	<i>Passiflora spp.</i>	1-2	2	75	20-30
Marmelada-nativ	<i>Alibertia edulis</i>	1-2	2	90	30-40
Murici	<i>Byrsonima verbascifolia</i>	4-5	3	30	60-180
Pêra-do-cerrado	<i>Eugenia klotzschiana</i>	1-2	2	90	40-60
Perinha	<i>Eugenia lutescens</i>	1-2	2	90	40-60
Piqui ou Pequi ³	<i>Caryocar brasiliense</i>	3-4	3	60	60-300
Pitanga-vermelha	<i>Eugenia calycina</i>	1-2	2	90	20-30
Pitomba-do-cerra	<i>Talisia esculenta</i>	1-2	2	90	40-60
Uva nativa do cerrado	<i>Vitex spp.</i>	1-2	2	50	20-30

¹ O longo período exigido para a germinação de sementes do araticum, pode ser devido a imaturidade do embrião (Rizzini, 1972).

² A profundidade da semente refere-se a camada de solo que deve ficar sobre a semente.

³ A germinação do buriti e do piqui é de 30% em 60 dias e as sementes que não germinaram continuam na sementeira e apresentam mais 30% de germinação no período de 10 meses.

⁴ Germinação obtida de sementes retiradas dos frutos, logo após a coleta.

⁵ As sementes devem ser escarificadas e imersas em água por 24 horas antes da semeadura.

** Em condições normais, as sementes iniciam a germinação após um a dois anos no viveiro..

* Reprodução vegetativa por muda.



Substrato para enchimento dos sacos plásticos

A terra utilizada no preparo do substrato deverá ser proveniente de camadas inferiores do solo, com a eliminação dos primeiros 20 cm, para evitar a infestação de plantas daninhas, pragas e doenças. De preferência, devendo ser coletada em locais que ainda não foram cultivados. Deve-se evitar solos muito arenosos, pois estes produzem torrões sem firmeza, que são facilmente destruídos por ocasião do transporte e plantio das mudas. A textura do solo deve ser média, preferencialmente.

Os solos de cerrado, são na sua maioria, pobres em nutrientes, principalmente, nas camadas mais profundas. No preparo do substrato deve ser utilizada a seguinte mistura para cada 1.000 de solo: 250 de esterco de curral ou 50 de esterco de galinha (bem curtidos), 750 g de calcário dolomítico (PRNT 100%), e 2 kg da fórmula de adubo 4-14-8+Zn. Este volume é suficiente para o enchimento de 200 sacos plásticos nas dimensões de 22 cm de largura por 40 cm de altura. Pode-se usar outra fórmula, contanto que sejam mantidas as mesmas quantidades de nutrientes.

Como a quantidade de calcário é muito pequena em relação ao volume de solo, recomenda-se que este seja misturado primeiramente em cerca de 5 kg de solo, e depois ao restante. O solo deverá ser umidecido para que o calcário reaja, até que possa ser misturado com o adubo orgânico.

Manejo de viveiro

Para facilitar as operações de capina, tratos fitossanitários, irrigações e manipulações das mudas, os



sacos plásticos deverão ser dispostos em canteiros de forma retangular, com comprimento variado e largura correspondente a oito sacos plásticos enfileirados. A distância entre canteiros deverá ser de 50 cm a 1 m. Deve-se estar atento, diariamente, para o controle de formigas. Da semeadura até o final da germinação, ou após o transplante até o pegamento das mudas, deve-se irrigar os canteiros pela manhã e à tarde. Após o pegamento, apenas uma irrigação diária é suficiente. Os canteiros devem ser mantidos livres da presença das plantas daninhas. Para isso, as capinas devem ser feitas com regularidade.

Entre 30 e 45 dias após a germinação das sementes, sugere-se o uso da fórmula 4-14-8, ou equivalente a esta em N-P-K, na quantidade de 5 g por muda, aplicada em cobertura, em intervalos de 45 dias, até a época do plantio no campo.



Plantio

Época

O plantio deve ser feito, preferencialmente, do início a meados do período chuvoso, para que as plantas tenham um bom desenvolvimento inicial. Plantios fora desta época devem receber irrigações suplementares.

Espaçamento

Sugere-se que o espaçamento para cada espécie seja baseado no porte da planta. Fruteiras como a gabioba, perinha e gravatá, poderão ser cultivadas em canteiros e o maracujá-nativo poderá ser conduzido em espaldeiras ou caramanchões.

Dimensões e sugestões para adubação das covas

Para as fruteiras de porte arbóreo as covas deverão ter as dimensões de 60 x 60 x 60 cm de comprimento, diâmetro e profundidade, respectivamente. Para as fruteiras de porte herbáceo as dimensões da cova poderão ser reduzidas para 30 x 30 x 30 cm. As covas poderão ser feitas também, com o uso de perfuratrizes tratorizadas. As plantas nativas de Cerrados (cerrado, campo limpo, campo sujo) são, provavelmente, adaptadas às condições de baixo nível de nutrientes e a presença de elementos tóxicos no solo tal como o alumínio. Como ainda não se tem dados de pesquisa sobre o po-



tencial de resposta à aplicação de fertilizantes e corretivos de acidez para essas fruteiras, a adubação de cova proposta (Tabela 2), pretende fornecer os nutrientes necessários para um bom desenvolvimento inicial da planta, sendo também mais econômica do que as recomendações para fruteiras domesticadas, mais exigentes em fertilizantes.

.TABELA 2 - Sugestões de adubação de cova para as espécies coletadas em região de solos sob cerrado campo sujo e campo limpo. Planaltina, DF, 1992.

Fertilizantes	Textura		
	Argilosa	Média (g/cova)	Arenosa
Calcário	200 *	100 *	50 *
Superfosfato triplo	240	160	80
Cloreto de potássio	50	50	50
Sulfato de amônio	100 **	100 **	100 **
Esterco de curral(litro/cova)***	10	10	10

*Calcário com PRNT 100%. De preferência magnesiano ou dolomítico.

**Aplicar se necessário, em cobertura.

***Em caso de usar esterco de galinha, reduzir para 2/litros/cova.

Observação: As recomendações acima referem-se às covas de 60x60x60 cm. Para covas de 30x30x30 cm reduzir a adubação para 1/8 (12,5%) da quantidade total.

Para as espécies cujas sementes foram coletadas em Mata de Galeria, Mata Calcária, ou mesmo Cerradão, onde os solos em geral são mais férteis, sugere-se uma aduba-



ção mais rica, prevendo que estas poderão ser mais exigentes em nutrientes (Tabela 3).

TABELA 3 - Sugestões de adubação de cova para as espécies coletadas em região de solos sob Mata de Galeria, Mata Calcária e Cerradão. Planaltina, DF, 1992.

Fertilizantes	Textura		
	Argilosa	Média (g/cova)	Arenosa
Calcário	400 *	200 *	100 *
Superfosfato triplo	500	350	200
Cloreto de potássio	100	100	100 **
Sulfato de amônio	100 ***	100 ***	100 ***
Esterco de curral(litro/cova)***	10	10	10
FTE BR12	5	5	5

*Calcário com PRNT 100%. De preferência magnesiano ou dolomítico.

**Parcelar metade no plantio e metade três meses após o plantio, em cobertura na cova.

***Aplicar se necessário, em cobertura.

**** Em caso de usar esterco de galinha, reduzir para 2 litros/cova.

Observação: As recomendações acima referem-se às covas de 60x60x60 cm. Para covas de 30x30x30 cm, reduzir a adubação a 1/8 (12,5%) da quantidade total.

O calcário, e os adubos (supertriplo e o cloreto de potássio) deverão ser misturados de forma homogênea com o próprio solo retirado da cova para evitar a queima das raízes.



É importante observar a textura do solo, para proporcionar um fornecimento mais adequado de nutrientes à planta e evitar perdas dos fertilizantes. A recomendação de adubação para solos arenosos é inferior, em decorrência da sua menor capacidade de reter os nutrientes.

Tratos culturais

Até o pegamento completo das mudas no campo, estas deverão ser irrigadas sempre que houver necessidade. Deve-se estar sempre atento para o controle de formigas e das plantas daninhas.

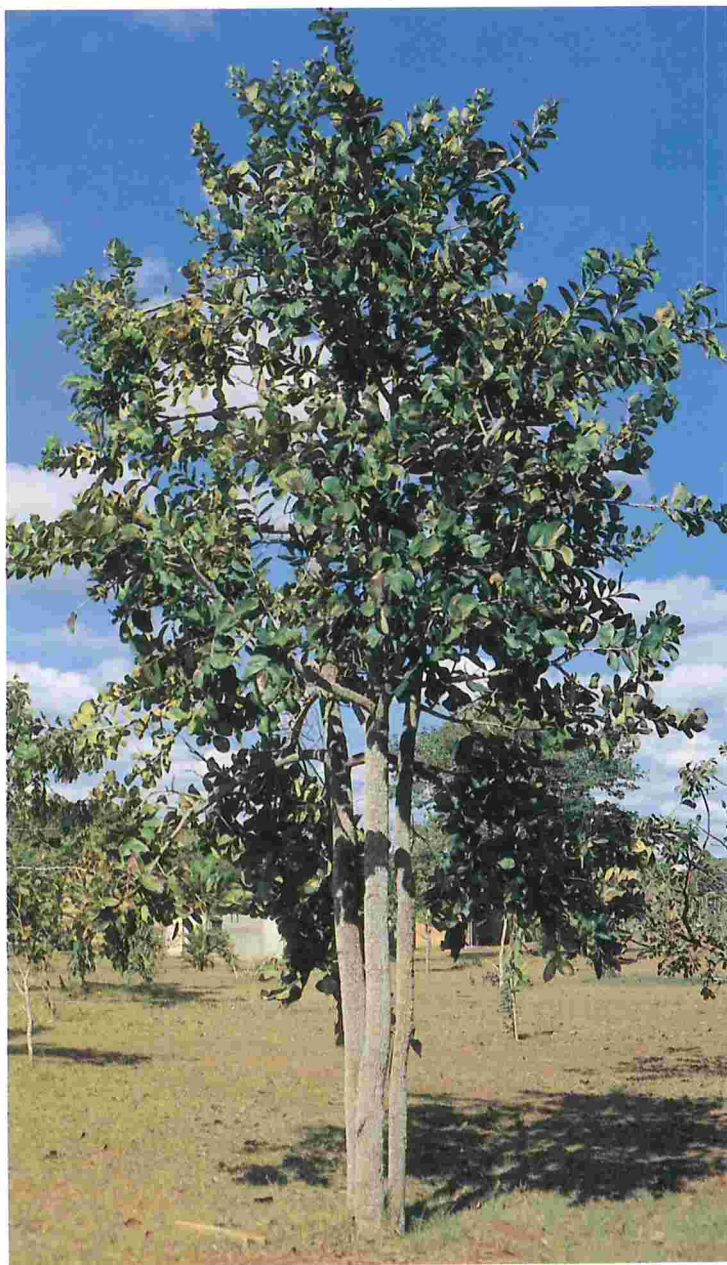
Como em qualquer outro sistema de cultivo, as fruteiras nativas também podem ser atacadas por pragas e doenças. No entanto, por serem ainda pouco cultivadas, não se conhece bem as pragas e doenças que ocorrem nessas plantas.

Início de frutificação

Foi observado em plantio não experimental, do Centro de Pesquisa Agropecuária dos Cerrados (CPAC), que algumas espécies frutíferas nativas de porte herbáceo-arbustivo como gabioba, pêra-do-cerrado, marmelada, caju, dentre outras, iniciaram a fase de frutificação a partir de um a dois anos após o plantio. Espécies arbóreas como o araticum, de dois a três anos, e o baru, cagaita e mangaba, de quatro a cinco anos após o plantio. A Figura 9 mostra uma planta de araticum, com quatro anos de idade.



FIG. 9 - Araticum com quatro anos de idade.



Colheita, processamento e comercialização

A colheita deve ser realizada quando os frutos atingirem os estádios “de vêz” ou maturação, dando-se preferência para a colheita dos frutos ainda na planta. A maioria dos frutos quando maduros, apresentam mudanças em sua coloração, com predominância de cores amareladas. Para os frutos que possuem casca com pouca resistência mecânica, deve-se evitar a formação de camadas de frutos muito espessas, nos recipientes de colheita e transporte dos frutos. Os frutos poderão ser armazenados em refrigerador e freezer enquanto aguardam o processamento. Muitos frutos, como a cagaita e mangaba, não resistem ao transporte à longas distâncias, devendo ser processados próximo ao local da colheita e transportados em forma de polpa congelada.

A extração de polpa dos frutos como a cagaita, mangaba, gabioba, pode ser feita amassando-os sobre uma peneira. Os frutos de casca dura, como o jatobá, deverão ser quebrados e a polpa retirada com o uso de uma faca.

A polpa de araticum e cagaita podem ser conservadas em sacos plásticos, através de congelamento, pelo período de um ano, sem perda de suas características de cor, sabor e consistência. A polpa de jatobá e amêndoas de baru podem ser armazenadas em recipientes fechados, em local resfriado pelo mesmo período.

Os frutos “in natura” são comercializados em feiras livres nas cidades e às margens das rodovias, com grande aceitação popular. Frutos como o piqui, buriti, araticum e cagaita, já são explorados por pequenas indústrias de doces, sorvetes e outros produtos alimentícios.



Fichas das plantas

Neste fichário, as fruteiras nativas da região dos Cerrados encontram-se em ordem alfabética do seu nome comum, seguidas do nome científico, família, vegetação de ocorrência, porte da planta, algumas características dos frutos, época de colheita de frutos e aproveitamento alimentar. Em função da grande variabilidade genética intra e interespecífica, as informações contidas neste fichário poderão apresentar variações de um local para outro, dentro da região.





Ananás

Nome comum:	Ananás e abacaxi nativo
Nome científico:	<i>Ananas ananassoides</i> L.B. Smith.
Família:	Bromeliaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado, Cerradão e Mata de Galeria
Porte da planta:	Herbáceo com 60-80 cm de altura por 60-80 cm de diâmetro de copa formando touceiras.
Época de coleta dos frutos:	Outubro a março
Fruto por planta (touceira):	2-4
Dimensões do fruto:	13-18 cm de comprimento por 6-8 cm de diâmetro
Peso do fruto:	300-800 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Branco amarelada
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida “in natura” ou na



Receitas com Ananás

*Aluá goiano
(refresco de ananás)*

Ingredientes

- 1 ananás com casca (abacaxi nativo do cerrado)
- 4 litros de água
- rapadura raspada ou açúcar mascavo a gosto

Modo de fazer

*Lavar o ananás e cortá-lo com casca.
Colocá-lo numa vasilha de barro com a água e adoçar com a
rapadura ou açúcar.
Deixar de infusão por dois dias.
Coar em pano fino.
Servir como refresco.*

Fonte: Pelles, D.M. de O., 1979.

Compota de ananás

Ingredientes

- 1 ananás
- açúcar a gosto
- 1 xícara de vinho doce (opcional)

Modo de fazer

Descascar os frutos, tirando os "olhos",



o miolo e cortar em rodelas.

Fazer uma calda usando meia xícara de água para cada xícara de açúcar. Deixe ferver por dez minutos. Se desejar,

adicione uma xícara de vinho moscatel.

Coloque as rodelas de ananás na calda e deixe cozinhar por mais cinco minutos.

Coloque em vidro próprio, leve ao banho maria por vinte minutos.

Coloque uma ameixa preta seca no meio da rodela do ananás.

Fonte: Pelles, D.M. de O., 1979.

Licor de ananás

Ingredientes

- casca de 2 ananás*
- 1 litro de água*
- 1/2 kg de açúcar*
- 1 garrafa de cachaça branca*

Modo de fazer

Ferver as cascas do ananás em mais ou menos um litro de água. coar e levar ao fogo, juntamente com o açúcar, para fazer uma calda.

Quando esta estiver em ponto de fio, tirar do fogo e acrescentar a garrafa de cachaça branca.

Filtrar em pano de algodão.

Guardar em garrafas e deixar descansando por no mínimo três dias.

Cortesia da Dra. Semiramis P. de Almeida,
Pesquisadora do CPAC.



Sorvete de ananás
(com leite condensado)

Ingredientes

- 1 copo de ananás maduro, sem miolo e picado
- 1 copo e meio de água
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de leite condensado

Modo de fazer

Bater o ananás com água e o açúcar no liquidificador.

Levar ao congelador por mais ou menos três horas.

Retirar e bater com o leite condensado.

Levar novamente ao congelador.

Cortesia da Dra. Semíramis P. de Almeida,
Pesquisadora do CPAC.





Araçá

Nome comum:	Araçá
Nome científico:	<i>Psidium firmum</i> Berg.
Família:	Myrtaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Arbustivo com 1-1,5 m de altura por 0,40-0,60 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	30-80
Época de coleta dos frutos:	Outubro a dezembro
Dimensões do fruto:	1-3 cm de comprimento por 2-3 cm de diâmetro
Peso do fruto:	4-14 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Branca
Sementes por fruto:	9-30
Peso de 100 sementes:	10 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura" e na forma de doces e geléias.





Araticum

Nome comum:	Araticum, marolo e bruto
Nome científico:	<i>Ammona crassiflora</i> Mart.
Família:	Annonaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Arbóreo com 6-8 m de altura por 2-4 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	30-80
Época de coleta dos frutos:	Fevereiro a março
Dimensões do fruto:	9-15 cm de comprimento por 10-15 cm de diâmetro
Peso do fruto:	500-4.500 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarronzada
Cor da polpa:	Branca, amarela e rósea
Sementes por fruto:	60-190
Peso de 100 sementes:	300 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura" ou na forma de sorvetes, sucos, geléias, doces, licores e recheios para bolos e chocolates.



Receitas com Araticum

Batida de araticum

Ingredientes

- 2 xícaras de pinga
- 1 lata de leite condensado
- 2 xícaras de água
- 1 xícara de polpa de araticum

Modo de fazer

Bater no liquidificador, adicionar gelo e servir.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992

Beijinho de araticum

Ingredientes

- 4 copos de polpa de araticum
- 1 copo de polpa de abacaxi
- 5 copos de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga

Modo de fazer

Retire as sementes dos gomos do araticum.

Leve as polpa do araticum e do abacaxi ao liquidificador e acione o botão mais suave, apenas por um minuto.

Coloque todos os ingredientes numa panela, misture tudo muito bem e leve ao fogo brando.



*Mexa sempre, até aparecer o fundo da panela.
Retire do fogo, deixe esfriar, depois faça as bolinhas
e passe-as no açúcar.*

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.

Bolacha de araticum

Ingredientes

- 150 g de manteiga de leite
- 100 g de açúcar
- 2 gemas de ovo
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras de polpa de araticum sem semente
- 1 copo de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo

Modo de fazer

*Coloque em uma bacia o açúcar, a manteiga,
as gemas, o sal e misture bem.*

*Leve a polpa ao liquidificador, com leite, até se transformar em
uma massa, a qual será adicionada aos outros ingredientes.*

*Amasse tudo e adicione uma colher de água gelada. Sove, for-
mando uma bola, a qual é coberta com um plástico
e levada à geladeira por duas horas.*

*Abra a massa em mesa enfarinhada, até ficar com
uma espessura de meio centímetro.*

*Corte as bolachas, coloque-as em assadeira enfarinhada, deixando
um espaço entre elas, para não grudarem.*

*Leve ao forno, pré-aquecido, por uns 15 minutos. As bolachas
ficarão ligeiramente fofas e douradas.*

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.



Bolo de araticum

Ingredientes

- 2 xícaras de polpa de araticum
- 1 copo de leite
- 2 xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 1 colher de pó royal
- 4 colheres de nata de leite ou 100 g de margarina
- 3 xícaras de farinha de trigo

Modo de fazer

Coloque em uma vasilha o açúcar, os ovos e a nata.

Misture a polpa de araticum, batida com o leite no liquidificador.

Adicione em seguida a farinha de trigo e o pó royal e misture bem.

A massa deverá ter uma consistência mole.

Caso necessário, adicione mais leite.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.

Bolo integral de araticum

Ingredientes

- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 2 claras em neve
- 1 copo de leite
- 1 1/2 copo de polpa de araticum
- 3 colheres de margarina vegetal
- 3 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de pó royal



Modo de fazer

Bata o leite e o araticum no liquidificar.

Bata o açúcar com a manteiga.

*Misture tudo muito bem, depois acrescente
a farinha de trigo, as claras em neve e por último o pó royal.*

Asse em forno quente.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.

Creme de araticum

Ingredientes

- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 500 g de polpa de araticum

Modo de fazer

Bater bem a polpa em liquidificador.

*Acrescentar o leite condensado e o creme de leite
e bater novamente.*

Colocar em recipientes e levar para a geladeira.

Esta receita dá para 6 pessoas.

Cortesia da Dra. Maria Alice Santos Oliveira,
Pesquisadora do CPAC.



Compota de araticum

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

Preparar uma calda rala de açúcar
Juntar os gomos, os cravos e o caldo de limão à calda de açúcar.
Deixar em fogo baixo até dar o ponto.
Deixar esfriar e colocar em frascos de boca larga.

Sugestão: Pode ser servida gelada, pura ou com creme de leite, ou ainda, utilizada como recheio para bolos e tortas.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

Doce de araticum (pastoso)

Ingredientes

- uma medida de polpa de araticum
- uma medida de açúcar
- um copo de leite

Modo de fazer

Retirar as sementes dos gomos do araticum maduro.
Colocar os gomos em um pouco de água e levá-los ao fogo, numa panela, e deixar amolecer.
Juntar o açúcar e o leite à massa.
Deixar dar ponto de pasta, retirar do fogo, esfriar e colocar em frascos de boca larga.

Fonte: Almeida S.P. et al. 1987.



Doce de araticum em tablete ou seco

Ingredientes

- uma medida de polpa de araticum
- uma medida e meia de açúcar

Modo de fazer

*Retirar as sementes dos gomos do araticum maduro.
Colocar os gomos em um pouco de água e levá-los ao fogo, numa
panela, e deixar amolecer.*

Juntar o açúcar à massa e deixar no fogo até dar ponto.

Retirar do fogo, bater bem e colocar em superfície lisa.

Deixar esfriar e cortar os tabletezinhas.

*Obs.: Se preferir, pode-se fazer este doce acrescentando um pouco
de leite, antes de se juntar à massa de araticum.*

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

Doce de araticum com coco

Ingredientes

- 3 copos de polpa triturada de araticum
- 3 copos de açúcar
- suco de 1 limão
- água, cravo
- 1 copo de coco ralado
- 1 vidro de leite de coco

Modo de fazer

*Misture tudo e leve ao fogo, mexendo continuamente com uma
colher de pau por cerca de meia hora.*

Retire do fogo e acondicione em vidros esterilizados.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.



Docinho de araticum

Ingredientes

- 1 medida de polpa de araticum
- 1 medida igual de açúcar
- caldo de um limão
- caldo de uma laranja

Modo de fazer

*Junte todos os ingredientes e leve ao fogo.
Apure até aparecer o fundo da panela,
então retire do fogo e bata bem.
Deixe esfriar e faça os tabletes ou enrole.*

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.

Docinho de Santo Antônio

Ingredientes

- 1/2 quilo de batata doce
- 250 g de açúcar
- 2 colheres de nescau
- 1 copo de polpa de araticum levemente triturada
- canela em pedaço

Modo de fazer

*Cozinhe as batatas, passando-as pelo espremedor.
À parte, faça uma calda com o açúcar, um copo de água e a
canela, em ponto de fio forte.
Em seguida, acrescente a batata, o araticum e o nescau.
Deixe em fogo médio, mexendo sem parar até
desprender do fundo da panela.
Deixe esfriar, faça bolinhas e passe em açúcar cristal.*

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.



Gelatina de abacaxi e araticum

Ingredientes

- 1/2 litro de leite
- 6 gemas
- 200 g de açúcar
- 1 colher de sobremesa de baunilha
- 1 copo de suco de abacaxi
- 1 copo de polpa de araticum, bem triturada e passada por peneira
- 5 folhas de gelatina branca
- 250 g de creme de leite
- Pedacos de doce de abacaxi e araticum

Modo de fazer

Ferva meio litro de leite, misture as gemas desmanchadas na baunilha e no araticum. Deixe ferver por mais um pouco para engrossar, mexendo continuamente.

Desmanche, em um copo de suco de abacaxi, a gelatina branca e misture ao creme, levando à geladeira.

Retire da geladeira, bata bem e acrescente o creme de leite, previamente batido.

Coloque num pirex para gelar em camadas alternadas com pedacinhos de doce de abacaxi e araticum.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.



Geléia de araticum sem fibra

Ingredientes

- 1/2 kg de polpa de araticum
- água (um copo de água para cada 500 g de polpa)
- 300 g de açúcar cristalizado
- 1 colher de suco de limão

Modo de fazer

Levar ao fogo a polpa de araticum com água, deixar cozinhar durante quinze minutos, mexendo sempre.

Deixar esfriar e passar no liquidificador.

Passar na peneira para tirar as fibras.

Colocar num panela a polpa peneirada, com igual peso de açúcar.

Acrescentar o suco de limão e deixar cozinhar em fogo médio, mexendo muito.

Abaixar o fogo e deixar atingir o "ponto de gota", mexendo de vez em quando.

Retirar do fogo e colocar nos vidros, ainda quente.

Deixar esfriar, tampar com papel transparente e prendê-lo com uma borracha.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.



Geléia de araticum com fibras

Ingredientes

- 1/2 kg de polpa de araticum
- água (três copos de água para cada 500 g de polpa)
- 200 g de açúcar cristalizado
- 1 colher de suco de limão

Modo de fazer

Colocar a polpa na panela com peso igual de açúcar.

*Acrescentar água na proporção indicada,
juntando o suco de limão.*

*Cozinhar em fogo baixo até chegar ao
"ponto de gota", mexendo muito.*

Retirar do fogo e colocar nos vidros, ainda quente.

*Deixar esfriar, tampar com papel transparente,
segurando-o com uma borracha.*

** Na preparação de geléias, prefere-se o açúcar cristalizado, por conter um pouco de substância denominada pectina, que favorece a obtenção da consistência de geléia.*

*** Quando as frutas têm pouca acidez, junta-se o suco de um limão para cada 500 g de polpa ou suco. Isso evita a fermentação rápida da geléia.*

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

Jogurte de araticum

Ingredientes

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



Modo de fazer

Ferver o leite e deixá-lo esfriar até que fique morno (quase frio).

Misturar o iogurte com o leite e deixar descansar por oito horas.

Feita a coalhada (pode tirar a "isca" para um próximo iogurte).

Temperar a mistura com o açúcar e a polpa.

Bater tudo no liquidificador (sem deixar muito ralo).

Colocar nas formas de iogurte e levar para gelar.

Fonte: Delícias dos cerrados,
(Jornal Cerrados nov/dez 93/jan/94), 1994.

Licor de araticum

Ingredientes

- 1 kg de polpa de araticum

- 2 copos de cachaça

- 1 kg de açúcar

- água

Modo de fazer

*Colocar a polpa em infusão na cachaça
durante 15 dias, em recipiente tampado.*

*Fazer uma calda com açúcar um pouco queimado em ponto de
"puxa", ou seja, quando se colocar um pouco
de melado na água, ficar endurecido.*

Bater a infusão da polpa com a cachaça no liquidificador.

*Misturar ao melado quente e coar (ainda quente) em uma
flanela ou pano fino resistente.*

Guardar o licor em vidro tampado.

Fonte: Almeida S.P. et al. 1987.



Queijadinha

Ingredientes

- 1 xícara de geléia de araticum
- 1 xícara de doce de araticum em pasta
- 1 copo de açúcar
- 2 colheres de queijo ralado
- 4 colheres de farinha de coco ou coco ralado

Modo de fazer

Leve ao fogo, mexendo sempre com uma colher de pau.

Quando aparecer o fundo da panela, retire do fogo, despeje numa vasilha e deixe esfriar.

Enrole as queijadinhas, passe em açúcar cristal e acondicione em forminhas de papel.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.

Quindim de assadeira

Ingredientes

- 5 ovos
- 2 copos de suco de araticum
- 4 xícaras de açúcar refinado
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 6 colheres de sopa de coco ralado
- 4 colheres de sopa de queijo ralado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sobremesa de pó royal

Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador e asse em tabuleiro untado com manteira e polvilhado com açúcar refinado.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.



Rocambole delicioso

Ingredientes

- 8 colheres de água
- 5 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de pó royal
- geléia de araticum, a gosto

Modo de fazer

Bata as claras com água em ponto de neve.

Junte as gemas e bata mais.

Coloque o açúcar e continue a bater.

*Pare de bater para colocar a farinha às colheradas,
mexendo com colher de pau, bem levemente.*

Colocar por último o pó royal e misturar bem devagar.

*Leve a assar em forno quente, em tabuleiro untado
e forrado com papel impermeável, também untado.*

Depois de assado e desenformado, recheie com geléia de araticum.

Enrole e polvilhe com açúcar.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.



Refresco de araticum

Ingredientes

- 1/2 copo de polpa de araticum
- 1/2 copo de açúcar
- 2 copos de água

Modo de fazer

*Colocar todos os ingredientes no liquidificador.
Bater e servir gelado.*

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

Sobremesa de araticum

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 4 gemas bem batidas
- 3 colheres (sopa) bem cheias de maisena
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata (mesma medida) de polpa triturada de araticum
- fatias de doce de araticum em calda

Modo de fazer

*Junte as gemas, o leite condensado,
o araticum e a maisena dissolvida no leite..
Leve ao fogo para engrossar, mexendo continuamente
com uma colher de pau.
À parte, unte um pirex com a calda do doce de araticum e deite
nele o creme, que já deve estar pronto.
Cubra com fatias do doce de araticum e leve à geladeira.*

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.



Sorvete de araticum

(caseiro, com leite)

Ingredientes

- 1 copo de polpa de araticum
- 2 copos de leite
- 5 colheres (sopa) de açúcar

Modo de fazer

*Colocar tudo no liquidificador, batendo bem.
Levar ao congelador por mais ou menos cinco horas.*

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

Sorvete de araticum

Ingredientes

- 2 litros de polpa (gomos de araticum sem sementes)
- 3 litros de água
- 50 g de pó neutro
- 300 g de glucose
- 30 g de "glintex"

Modo de fazer

*Bater em sorveteira industrial.
Levar ao congelador.*

*Obs.: Esta receita é para galão de 5 litros, destinada à
comercialização.*

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

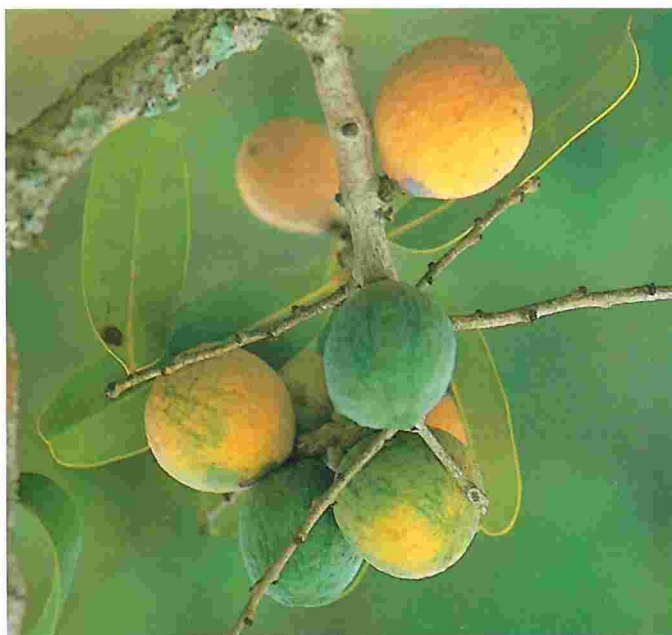




Babaçu

Nome comum:	Babaçu
Nome científico:	<i>Orbygnia cf. phalerata</i> Mart.
Família:	Palmae
Vegetação de ocorrência:	Mata calcária
Porte da planta:	Palmeira ornamental com 6-8 m de altura, por 4-6 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	240-720
Epóca de coleta dos frutos:	Outubro a janeiro
Dimensões do fruto:	5-11 cm de comprimento por 5-8 cm de diâmetro
Peso do fruto:	90-240 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarronzada
Cor da polpa:	Alaranjada
Sementes (amêndoa) por fruto:	2-3
Peso de 100 sementes/amêndoa:	280 g
Cor da amêndoa:	Amarronzada
Aproveitamento alimentar:	A polpa é utilizada para farinhas, bolos e mingaus. A amêndoa é consumida "in natura", e na forma doces, paçoquinhas e farinhas.





Bacupari

Nome comum:	Bacupari
Nome científico:	<i>Salacia campestris</i> Peyer
Família:	Hippocrateaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado, Cerradão e Campo Sujo
Porte da planta:	Arbustivo com 2-4 m de altura por 2-3 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	10-30
Época de coleta dos frutos:	Setembro a dezembro
Dimensões do fruto:	4-6 cm de comprimento por 3-8 cm de diâmetro
Peso do fruto:	30-80 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada e alaranjada.
Cor da polpa:	Branca
Sementes por fruto:	3-9
Peso de 100 sementes:	180 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura" e na forma de sucos.





Banha-de-galinha

Nome comum:	Banha-de-galinha, banana-de-papagaio e pacová-de-macaco
Nome científico:	<i>Swartzia langsdorffii</i> Radlk.
Família:	Leguminosae
Vegetação de ocorrência:	Mata Calcária e Mata de Galeria
Porte da planta:	Arbóreo com 6-8 m de altura por 6-8 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	40-220
Época de coleta dos frutos:	Agosto a outubro
Dimensões do fruto:	5-7 cm de comprimento por 4-6 cm de diâmetro
Peso do fruto:	60-110 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Alaranjada
Sementes por fruto:	4-6
Peso de 100 sementes:	300 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura".





Baru

Nome comum:	Baru e cumbaru
Nome científico:	<i>Dypterix alata</i> Vog.
Família:	Leguminosae
Vegetação de ocorrência:	Mata Calcária, Cerradão e Cerrado
Porte da planta:	Arbóreo com 6-8 m de altura por 6-8 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	1.000-3.000
Época de coleta dos frutos:	Setembro a outubro
Dimensões do fruto:	5-7 cm de comprimento por 3-5 cm de diâmetro
Peso do fruto:	26-40 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarronzada
Cor da polpa:	Amarronzada
Sementes (amêndoa) por fruto:	1
Peso de 100 sementes/amêndoa:	150 g
Cor da amêndoa:	Marrom claro e marrom escuro
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura" e na forma de doces e geléias. A amêndoa pode ser consumida "in natura", crua ou torrada e na forma de doces e paçoquinha.



Receitas com Baru

Bombom de baru torrado e moído

Ingredientes

- 100 g de baru torrado e moído
- leite condensado (o quanto precisar)
- meia colher de manteiga

Modo de fazer

Misturar a manteiga à farinha de baru.

Adicionar aos poucos o leite condensado até o ponto de enrolar.

Untar as mãos com manteiga e enrolar bolas pequenas, colocando em vasilha untada com manteiga.

Cortesia da Dra. Maria Alice Santos Oliveira
- Pesquisadora do CPAC.

Bombom de amêndoas de baru

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 100 g de amêndoas de baru torrado
- 1/2 colher de manteiga



Modo de fazer

Torrar as amêndoas de baru.

Colocar o leite condensado e a manteiga em uma panela, levar ao fogo brando e mexer sempre com colher de pau, até despregar da fundo da panela (ponto de enrolar).

Despejar em um prato untado com manteiga e deixar esfriar um pouco, sem deixar endurecer.

Depois de frio, cobrir as castanhas de baru com este creme formando bolinhas e passar em açúcar cristal ou granulado de chocolate para brigadeiro.

Cortesia da Dra. Maria Alice Santos Oliveira
- Pesquisadora do CPAC.

Paçoquinha de baru

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de amêndoas (sementes) de baru torradas e sem pele
- 1 1/2 xícara de chá de farinha de milho ou de mandioca
- 1 xícara de chá de açúcar
- 4 a 5 colheres de sopa de leite

Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes, menos o leite.

Socar no pilão até conseguir uma massa uniforme.

Colocar numa vasilha e umedecer com leite.

Colocar numa forma untada com manteiga, deixando a massa com espessura de 1,5 cm.

Cortar em pedaços do tamanho desejado.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.



Pé-de-moleque de baru

Ingredientes

- 1 1/2 rapadura
- 4 xícaras de chá ou mais de amêndoas
de baru torradas e socadas
- 1 xícara de chá de farinha de mandioca passada na peneira
 - cravo, a gosto
- 1 colher de sopa de manteiga

Modo de fazer

Fazer um melado com a rapadura e um pouco de água e,
quando esfriar, coar.
Levar novamente ao fogo e, quando estiver no ponto, bater bem,
acrescentar o baru, a manteiga e a farinha.
Adicionar cravo e bater mais um pouco.
Espalhar a farinha na pedra de mármore ou outra superfície lisa.
Despejar o doce na pedra.
Cortar em pedaços, quando estiver consistente.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

Rapadurinhas de baru

Ingredientes

- 1 medida de amêndoas de baru
- 2 medidas de rapadura raspada



Modo de fazer

Quebrar os frutos maduros e secos, retirando as amêndoas.

*Moer, pilar (socar no pilão) ou bater
as amêndoas no liquidificador.*

Juntar a rapadura, as amêndoas moídas e levar ao fogo.

Deixar dar o ponto de corte.

Retirar do fogo, bater bem e colocar em superfície lisa.

Cortar em tabletes

*Obs.: Se preferir, pode-se acrescentar leite a esse doce, o que o
torna mais nutritivo e saboroso.*

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

Tira-gosto de baru

Ingredientes

- 1/2 kg de amêndoas de baru

- sal, à gosto

Modo de fazer

Colocar as amêndoas em tabuleiros e levar ao forno.

Deixar o tempo suficiente para torrar as amêndoas.

Retirar as "peles" das amêndoas e misturar com sal.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.





Buriti

Nome comum:	Buriti
Nome científico:	<i>Mauritia vinifera</i> Mart.
Família:	Palmae
Vegetação de ocorrência:	Mata de Galeria, Vereda e Várzeas
Porte da planta:	Palmeira ornamental com 10-15 m de altura por 4-6 m diâmetro de copa
Frutos por planta:	2.000-6.000
Epóca de coleta dos frutos:	Outubro a março
Dimensões do fruto:	5-6 cm de comprimento por 4-5 cm de diâmetro
Peso do fruto:	40-50 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarronzada
Cor da polpa:	alaranjada
Sementes por fruto:	1
Peso de 100 sementes:	2.100 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida “in natura” e na forma de doces, geléias, sucos e vitaminas.



Receitas com Buriti

Creme de buriti

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de polpa fresca de buriti
- 1 lata de leite condensado

Modo de fazer

Bater muito bem no liquidificador a polpa do buriti com leite condensado.

Levar ao congelador.

Servir gelado.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.

Doce pastoso de buriti

Ingredientes

- 1/2 kg de polpa fresca de buriti
- 400 g de rapadura ou açúcar

Modo de fazer:

Passar a polpa fresca do buriti na peneira para retirar possíveis impurezas.

Fazer uma calda com açúcar ou rapadura.

Acrescentar a polpa e misturar bem.



Levar ao fogo baixo, em panela ou tacho grosso e fundo e mexer bem (este doce "pula muito").

Deixar no fogo até "dar o ponto", ou seja, quando soltar completamente do fundo da panela.

Tirar do fogo e colocar em vasilhas de bocas bastante largas.

Obs.: Pode-se também fazer um doce de leite e, quando estiver engrossando, acrescenta a polpa de buriti. Se o buriti estiver em raspas secas, deve-se colocá-las de molho em água, e passar na máquina ou peneira e fazer o doce. Esse doce é de consistência pastosa, representando melhor sabor do fruto do que o de tablete. Colocar esse doce em plástico e acondicioná-lo em caixinhas confeccionadas com o talo da folha (pecíolo) do buriti.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.

Doce de buriti em tablete

Ingredientes

- 1 medida de polpa de buriti*
- 2 medidas e meia de rapadura ou açúcar*
- 1 copo de água*

Modo de fazer

Fazer uma calda grossa de água com açúcar.

Acrecentar a polpa e misturar bem.

Levar ao fogo baixo em panela grossa ou tacho, mexendo bem.

*Deixar "dar o ponto" desejado
(quando formar bolinhas na água).*

*Retirar do fogo, bater bem,
espalhar em superfície lisa e cortar os tabletes.*

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.



Paçoca de buriti

Ingredientes

- 1/2 kg de raspas de buriti seco
- 150 g de farinha de mandioca
- 150 g de rapadura ou açúcar

Modo de fazer

Colocar no pilão a farinha, rapadura ou açúcar e as raspas de buriti.

Socar até formar uma massa homogênea.

Observação: Também pode ser utilizado o liquidificador.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.

Sorvete de buriti

Ingredientes

- 1 copo de polpa de buriti
- 3 copos de leite
- 1 copo e meio de açúcar

Modo de fazer

Colocar tudo no liquidificador, batendo bem.

Levar ao congelamento por mais ou menos 5 horas.

Para o sorvete ficar mais cremoso, tornar a bater e levar novamente ao congelador.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.



Vitamina de buriti ou sambereba

Ingredientes

- polpa de buriti
- rapadura ou açúcar
- leite

Modo de fazer

Passar a polpa do buriti em peneira fina.

Colocar no liquidificador a polpa junto com a rapadura e o leite.

Bater bem e servir natural ou gelado.

Obs.: Este alimento , sem leite, é usado pelos índios carajás.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.





Cagaita

Nome comum:	Cagaita
Nome científico:	<i>Eugenia dysenterica</i> Dc.
Família:	Myrtaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Arbóreo com 6-8 m de altura por 6-8 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	500-2.000
Epóca de coleta dos frutos:	Outubro a dezembro
Dimensões do fruto:	3-4 cm de comprimento por 3-5 cm de diâmetro
Peso do fruto:	14-20 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Amarelada
Sementes por fruto:	1-3
Peso de 100 sementes:	150 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura" ou na forma de sorvetes, sucos, geléias e licores.



Receitas com Cagaita

Doce de cagaita pastoso

Ingredientes

- 2 medidas de polpa de cagaita (suco puro)
- 1 1/2 medida de açúcar

Modo de fazer

Lavar os frutos e esmagá-los.

Passar na peneira, obtendo assim um caldo grosso (polpa).

Juntar o açúcar à polpa na proporção indicada e levar ao fogo.

Deixar dar o ponto de doce mole.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

Doce de cagaita "de vêz"

Ingredientes

- 500 g de polpa de cagaita "de vêz"
- 300 g de açúcar
- cravo, à gosto

Modo de fazer

*Fazer a calda rala com o açúcar
(a polpa pode ser queimada ou não).*

*Adicionar a polpa da cagaita à calda e deixar cozinha por 40 a
60 minutos. Adicionar os cravos.*

**Cortesia do Sr. José Ferreira Paixão
- Funcionário do CPAC**



Geléia de cagaita

Ingredientes

- 1/2 kg de frutos de cagaita
- 1 litro de água fria
- açúcar: tantas xícaras (chá) de açúcar quantas forem as de polpa de cagaita.

Modo de fazer

Lavar bem os frutos e colocar para cozinhar em água.

Deixar esfriar e passar em peneira fina.

Medir as xícaras de polpa e juntar quantidade igual de açúcar.

Levar ao fogo até conseguir o ponto.

Dica: Como observar o ponto - molhar o dedo polegar num pouco de calda colocada num pires. Juntar o dedo indicador e afastar. Se formar um fio mole, está no ponto.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

Licor de cagaita

Ingredientes

- 1 kg de polpa
- 2 copos de cachaça
- 1 kg de açúcar



Modo de fazer

Colocar a polpa em infusão na cachaça durante quinze dias, em recipiente tampado.

Fazer uma calda (com açúcar um pouco queimado) em ponto de "puxa", ou seja, quando se colocar o melado na água, ficar endurecido.

Bater a infusão da polpa com a cachaça no liquidificador.

Misturar ao melado quente e coar (ainda quente) em uma flanela ou pano fino resistente.

Guardar o licor em vidro tampado.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

Refresco de cagaita

Ingredientes

- 1 copo de polpa de cagaita
- 2 copos de água
- 1/2 copo de açúcar

Modo de fazer

Colocar todos os ingredientes no liquidificador.

Bater e servir gelado.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.



Sorvete de cagaita caseiro

Ingredientes

- 1 1/2 litro de polpa de cagaita
- 1 lata de leite condensado

Modo de fazer

Depois de lavados, pegar os frutos, esmagá-los e passar em peneira, obtendo-se a polpa. Colocar a polpa no liquidificador, junto com uma lata de leite condensado, e bater bem. Levar ao congelador.

Fonte: Almeida S.P. et.al. 1987.

Sorvete de cagaita

Ingredientes

- 2 litros de polpa
- 2 litros de água
- 50 g de pó neutro
- 300 g de glucose
- 30 g de "glintex"
- 1,1 kg de açúcar

Modo de fazer

Bater em sorveteira industrial.

Levar ao congelador.

Obs.: Esta receita é para galão de 5 litros, destinada à comercialização.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.





Caju-de-árvore do cerrado

Nome comum:	Caju-de-árvore-do-cerrado
Nome científico:	<i>Anacardium othonianum</i> Rizz.
Família:	Anacardiaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Arbóreo com 3-4 m de altura por 3-4 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	200-300
Época de coleta dos frutos:	Setembro a outubro
Dimensões do fruto:	2-4 cm de comprimento por 2-3 cm de diâmetro
Peso do pseudo-fruto:	5-12 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada e avermelhada
Cor da polpa:	Branca
Sementes (castanha) por fruto:	1
Peso de 100 sementes/castanha:	130 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura" ou na forma de suco, licor, e doces. A castanha torrada é consumida com sal.



Receitas com
Caju-do-cerrado

Doce de caju do campo

Ingredientes

- 1/2 kg de cajuzinhos
- 300 g de açúcar
- 400 ml de água

Modo de fazer

Colha os cajuzinhos, retire as caretas com o auxílio de um canivete, e afervente-os em tacho de cobre, tampado.

Retire do fogo, escorra e à parte faça uma calda em ponto de fio forte.

Coloque os cajuzinhos escorridos nesta calda e deixe tomar ponto de fio brando. Quanto mais ferver mais avermelhado ficará o doce.

Obs.: Os cajuzinhos levados à calda tornam-na muito rala, devendo, portanto, fervê-la bem novamente.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.



"Drink" de caju do cerrado e gim

Ingredientes

- 1 copo de caldo de caju do cerrado
- açúcar, à gosto
- 1 cálice de gim
- água e gelo picado

Modo de fazer

Misturar bem todos os ingredientes e servir gelado.

Cortesia da Dra. Semíramis P. de Almeida,
Pesquisadora do CPAC.

*Fritada de maturi**

Ingredientes

- 1/2 kg de castanhas de cajus verdes
- tomate, pimentão, cheiro verde, cebola, alho, sal, pimenta-do-reino e óleo, à gosto
- 2 ovos

Modo de fazer

Retirar as amêndoas das castanhas dos cajus verdes.

Juntar todos os temperos, refogar no óleo quente e deixar secar a água.

Arrumar num pirrex untado, cobrir com ovos batidos e levar ao forno.

* *Maturi* - Nome indígena dado à castanha verde e mole de caju antes do desenvolvimento do pseudo-fruto.

Cortesia da Dra. Semíramis P. de Almeida,
Pesquisadora do CPAC.



Sorvete de caju

Ingredientes

- caldo de cajú do cerrado
- açúcar

Modo de fazer

Para cada xícara de caldo de cajú, acrescentar 2 xícaras de água, adoçar à vontade e bater no liquidificador.

Levar ao congelador.

Quando endurecer, retirar do congelador, bater novamente e voltar para a geladeira.

Fonte: Pelles, D.M. de O., 1979.





Coco-guariroba

Nome comum:	Coco-guariroba, palmito amargo e gueroba
Nome científico:	<i>Syagrus oleracea</i> Becc.
Família:	Palmae
Vegetação de ocorrência:	Mata Calcária
Porte da planta:	Palmeira ornamental com 6-8 m de altura por 2-3 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	240-720
Epóca de coleta dos frutos:	Setembro a janeiro
Dimensões do fruto:	4-5 cm de comprimento por 3-4 cm de diâmetro
Peso do fruto:	30-35 g
Peso da parte comestível do palmito:	800-1.600 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Branca
Sementes (amêndoa) por fruto:	1
Peso de 100 sementes/amêndoa:	170 g
Cor da amêndoa:	Amarronzada
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura". A amêndoa pode ser consumida "in natura" ou na forma de doces. O palmi- to amargo é utilizado na culinária em pratos típicos como arroz com guariroba, omelete e com bacalhau refogado com guariroba.



*Receitas com
Coco-guaríroba*

Arroz com guaríroba

Ingredientes

- 1 kg de arroz
- 1/2 kg de palmito de coco guaríroba
- óleo, alho, sal, massa de tomate, cheiro verde, cebolinha, pimenta do reino, à gosto

Modo de fazer

Cortar o palmito bem fininho e colocá-lo para cozinhar.

Em seguida, escorrer e refogá-lo em gordura, junto com alho, sal e massa de tomate, na panela onde vai ser cozido o arroz.

Acrescentar o arroz, mexer e colocar água para cozinhar.

Estando cozido, coloque cebolinha, cheiro verde e uma pitada de pimenta do reino por cima do arroz.

Fonte: Pelles, D.M. de O., 1979.



Omelete de guaríroba com bacalhau

Ingredientes

- 50 g de broto de guaríroba (palmito)
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de maizena
- pimentão, cheiro verde, à gosto
- 50 g de bacalhau (ou peixe seco)

Modo de fazer

Fazer uma refogado de bacalhau com pimentão e guaríroba.

*Bater as claras em neve, juntando depois
as gemas e bater um pouco mais.*

Juntar a maizena, misturando bem.

*Despejar aos poucos na frigideira (ou omeleteira)
com óleo quente.*

Colocar no centro da frigideira o refogado de bacalhau.

Dobrar a omelete, para ser recoberto o recheio.

*Colocar num prato e decorar com rodela de ovos, cheiro
verde etc.*

Servir quente.

Fonte: Pelles, D.M. de O., 1979.



Refogado de guariroba

Ingredientes

- 1/2 kg de broto de palmito do cerrado (guariroba)
- 1 limão
- 1 pitada de pimenta do reino
- óleo, sal, alho, cebola, à gosto
- 1 colher de sopa de massa de tomate

Modo de fazer

*Retirar a parte externa do palmito que é a mais dura,
até chegar na parte mais mole.*

*Levar ao fogo com água para cozinhar, pingando umas gotas de
limão para não escurecer.*

Depois de cozida, escorrer a água.

*Colocar numa panela gordura, sal, alho e cebola para refogar.
Estando dourados os temperos, acrescentar a massa de tomate.
Juntar o palmito, refogar e deixar cozinhar com água. Quando
diminuir a água, está pronto o palmito.*

- Obs.: 1. Além da guariroba ou gueroba, também é utilizada
outra palmeira conhecida como "camargo".*
- 2. Este refogado, bem seco, serve também como recheio
de pastel.*

Fonte: Pelles, D.M. de O., 1979.



Tigelada de guariroba

Ingredientes

- 1 kg de palmito de coco guariroba
- 1 colher de suco de limão
- 6 ovos
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- cheiro verde, cebola, pimenta do reino, cheiro verde, sal, à gosto

Modo de fazer

Cortar em pedacinhos o palmito da guariroba.

Cozinhar em água, acrescentando gotas de limão para não escurecer.

Refogar no óleo com todos os temperos.

Bater as claras em neve, juntando depois as gemas, batendo mais um pouco.

Acréscntar a farinha de trigo, a manteiga, cebola, sal, cheiro verde, pimenta do reino.

Untar uma forma, colocar a guariroba misturada com o ovo batido e levar ao forno.

Depois de assada, cobrir com um molho de tomate, salpicar salsa e cebolinha verde.

Fonte: Pelles, D.M. de O., 1979.



Torta de guariroba

Ingredientes

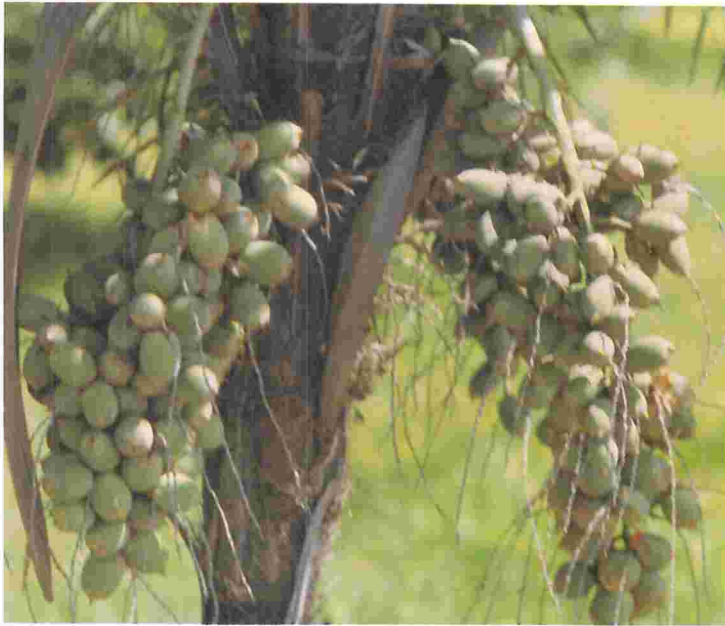
- 1 guariroba fatiada e cozida
 - 4 ovos
 - 2 colheres de óleo
- 5 colheres de farinha de trigo
 - 1 colher de fermento
- 1 colher de folha de mandioca em pó
 - 2 colheres de massa de piqui
 - 2 tomates maduros
 - uma pitada de urucum
- sal, pimenta , cebola, cheiro verde, à gosto

Modo de fazer

*Depois de cozida a guariroba, escorra a água,
adicione os outros ingredientes.
Ponha no tabuleiro e leve ao forno.*

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.





Coquinho

Nome comum:	Coquinho
Nome científico:	<i>Syagrus flexuosa</i> Becc.
Família:	Palmae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Palmeira ornamental com 3-4 m de altura por 2-3 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	140-420
Epóca de coleta dos frutos:	Setembro a março
Dimensões do fruto:	2-3 cm de comprimento por 2-3 cm de diâmetro
Peso do fruto:	20-25 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Amarelada
Sementes (amêndoa) por fruto:	2
Peso de 100 sementes/amêndoa:	80 g
Cor da amêndoa:	Amarronzada
Aproveitamento alimentar:	A polpa e a amêndoa são consumidos "in natura".





Curriola

Nome comum:	Curriola, grão-de-galo e massaranduba
Nome científico:	<i>Pouteria ramiflora</i> Radlk.
Família:	Sapotaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Arbóreo com 4-6 m de altura por 4-6 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	200-400
Época de coleta dos frutos:	Setembro a março
Dimensões do fruto:	4-6 cm de comprimento por 3-5 cm de diâmetro
Peso do fruto:	28-50 g
Cor da casca do fruto maduro:	Esverdeada e amarelada
Cor da polpa:	Branca
Sementes por fruto:	1-3
Peso de 100 sementes:	200 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura".



Receitas com Curriola

Geléia de curriola

Ingredientes

- 1/2 litro de açúcar
- 1 xícara de água
- 1/2 litro de polpa de curriola

Modo de fazer

- Coloque todos os ingredientes no fogo e vá mexendo até dar ponto de geléia.

Obs.: Retire a polpa da curriola, cortando o fruto ao meio; pegue a semente com a ajuda de uma pequena faca, retire o arilo da semente e com a ajuda de uma pequena colher raspe a polpa do fruto.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.

Batida de curriola

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 3 xícaras de polpa de curriola
- 2 xícaras de pinga

Modo de fazer

- Bater no liquidificador, adicionar gelo e servir.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.





Fruto-de-tatu

Nome comum:	Fruto-de-tatu
Nome científico:	<i>Crhysophyllum soboliferum</i> Rizz
Família:	Sapotaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Campo Sujo
Porte da planta:	Herbáceo com 10-20 cm de altura 10-20 cm diâmetro da copa.
Frutos por planta:	3-16
Época de coleta dos frutos:	novembro a janeiro
Dimensões do fruto:	3-4 cm de comprimento por 4-5 cm de diâmetro
Peso do fruto:	20-30 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Branca
Sementes por fruto:	1-2
Peso de 100 sementes:	200 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa pode ser consumida “in natura” e na forma de sucos.





Gabiroba

Nome comum:	Gabiroba e guavira
Nome científico:	<i>Compomanesia cambessedesiana</i> Berg
Família:	Myrtaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado, Cerradão e Campo Sujo
Porte da planta:	Arbustivo 60-80 cm de altura por 60-80 cm de diâmetro de copa.
Frutos por planta:	30-50
Época de coleta dos frutos:	Setembro a novembro
Dimensões do fruto:	1-3 cm de comprimento por 2-3 cm de diâmetro
Peso do fruto:	1-3 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Amarelada
Sementes por fruto:	6-8
Peso de 100 sementes:	20 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura" e na forma de sucos e geléias.



Receitas com Gariroba

Batida de gabirola

Ingredientes

- 3 colheres de leite condensado
- 1 xícara de pinga
- 1 xícara de suco de guariroba
- 1 colher de limão

Modo de fazer

Bater no liquidificador, adicionar gelo e servir.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.

Doce seco de gabirola

Ingredientes

- 3 1/2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de água
- 5 gemas
- 3 claras
- 2 xícaras de leite
- 2 xícaras de suco de guariroba



Modo de fazer

Coloque a água e o açúcar e leve ao fogo até o ponto de mel.

À parte, coloque as claras e gemas numa tigela e bata ligeiramente.

Adicione o leite e coloque na calda e deixe cozer por cinco minutos.

Adicione o suco de gabioba e vá mexendo até aparecer o fundo da panela.

Coloque em tabuleiro polvilhado com açúcar.

Depois corte os pedaços.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.

Geléia de gabioba

Ingredientes

- 5 litros de gabiobas lavadas e escorridas

- Açúcar, à gosto

Modo de fazer

Esprema as gabiobas e passe-as pela peneira.

Pese-as e use a mesma medida para o açúcar.

Leve tudo ao fogo e mexa continuamente com uma colher de pau, até tomar ponto de geléia.

Adicione em vidros esterilizados.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.



Sorvete de gabioba

Ingredientes

- 1 xícara de suco de gabioba
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite

Modo de fazer

*Levar ao fogo o suco, com o açúcar, as gemas
e o leite, para ligeira coção.*

Retire e adicione 3 claras em neve.

Leve a mistura ao congelador por três horas.

Bata no liquidificador e volte a gelar.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992





Gravatá

Nome comum:	Gravatá e Caraguatá
Nome científico:	<i>Bromelia balansae</i> Mel.
Família:	Bromeliaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Herbáceo com 60-80 cm altura por 60-80 cm de diâmetro de copa
Frutos por planta:	80-120
Época de coleta dos frutos:	Outubro a março
Dimensões do fruto:	3-5 cm comprimento por 2-3 cm diâmetro
Peso do fruto:	6-14 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Branca
Sementes por fruto:	8-14
Peso de 100 sementes:	4 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa pode ser consumida “in natura” ou na forma de doces.





Ingá

Nome comum:	Ingá e angá
Nome científico:	<i>Inga</i> spp
Família:	Leguminosae
Vegetação de ocorrência:	Mata de Galeria, Cerradão e Mata Calcária
Porte da planta:	Arbóreo com 5-6 m altura por 6-9 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	500-1.000
Época de coleta dos frutos:	Novembro a janeiro
Dimensões do fruto:	6-20 cm comprimento por 2-3 cm diâmetro da copa
Peso do fruto:	7-30 g
Cor da casca do fruto maduro:	Esverdeada
Cor da polpa:	Branca
Sementes por fruto:	6-18
Peso de 100 sementes:	70 g
Aproveitamento alimentar:	Consumo "in natura".





Jaracatiá

Nome comum:	Jaracatiá, mamão-nativo-de- -árvore, mamão-de-veado e mamão-de-espinho.
Nome científico:	<i>Jaracatia heptaphylla</i> A.D.C.
Família:	Caricaceae
Vegetação de ocorrência:	Mata calcária
Porte da planta:	Arbóreo com 6-8 m de altura por
6-8 m diâmetro de copa	
Frutos por planta:	400-800
Época de coleta dos frutos:	Janeiro a março
Dimensões do fruto:	5-12 cm comprimento por 4-6 cm
diâmetro	
Peso do fruto:	80-120 g
Cor da casca do fruto maduro:	Alaranjada
Cor da polpa:	Amarelada
Sementes por fruto:	80-220
Peso de 100 sementes:	2 g
Aproveitamento alimentar:	Consumo "in natura" e geléia.



Receita com
Jaracatiá

Rosquinha de jaracatiá

Ingredientes

(I)

- 1/2 litro de água morna
- 1 colher de fermento de padaria
- 1/2 kg de farinha de trigo

(II)

- uma pitada de sal
- 1 ovo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de manteiga de leite
- 2 xícaras de polpa de fruto do jaracatiá
- 1 kg de farinha de trigo

Modo de fazer

(1)

*Misture a água, o fermento e a farinha de trigo
e deixe a massa crescer*

(2)

*Adicione todos os ingredientes à massa e sove.
Faça as rosquinhas, coloque-as na forma untada e leve-as ao
forno moderado.*

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.





Jatobá-do-cerrado

Nome comum:	Jatobá-do-cerrado, jataí e jataí
Nome científico:	<i>Hymenaea stigonocarpa</i> Mart.
Família:	Leguminosae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Arbóreo com 4-6 m de altura por 4-6 m de diâmetro de copa 100-400
Frutos por planta:	Setembro a novembro
Época de coleta dos frutos:	6-18 cm comprimento por 3-6 cm diâmetro
Dimensões do fruto:	20-60 g
Peso do fruto:	3-6
Cor da casca do fruto maduro:	Branca e amarelada
Cor da polpa:	300 g
Sementes por fruto:	A polpa é consumida "in natura" e na forma de geléia, licor e farinhas para bolos, pães e mingaus.
Peso de 100 sementes:	
Aproveitamento alimentar:	



Receitas com
Jatobá

Bolacha de jatobá

Ingredientes

- 4 xícaras de farinha de trigo integral
- 4 xícaras de farinha de jatobá
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 4 ovos
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de pó Royal
- leite

Modo de fazer

*Junte os ovos, a manteiga e o açúcar, bata-os bem.
Acrescente aos poucos os outros ingredientes e leite o bastante
para que a massa fique no ponto de enrolar.
Deixe descansar por quinze minutos, depois enrole na forma que
quizer e leve ao forno.*

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.



Bolo de jatobá com fubá de milho

Ingredientes

- 1/2 kg de fubá de milho
- 1/2 kg de farinha de jatobá
- 2 copos e meio de açúcar
- 2 copos de nata de leite
- 3 ovos
- 1 1/2 litro de leite morno
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de fazer

Bater o açúcar com a nata e os ovos.

Acrescentar a farinha de jatobá, o fubá de milho e o leite, batendo muito bem.

Por último junte o fermento e o sal.

Coloque em tabuleiro ou forma untada e enfarinha e leve ao forno por mais ou menos 20 minutos.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

Bolinhos de jatobá com farinha de trigo

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara e meia de chá de farinha de jatobá
- 1 xícara de chá de leite morno
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- óleo



Modo de fazer

Numa vasilha, colocar os ovos (claras e gemas) e mexer bem.

Adicionar em seguida as farinhas, o açúcar e o fermento.

Por último, colocar o leite morno, mexendo bem.

Levar uma panela com óleo ao fogo e deixar esquentar um pouco.

Colocar a massa às colheradas na gordura quente e retirar os bolinhos quando estiverem dourados.

Obs.: Não deixar o óleo esquentar demais, senão os bolinhos ficam dourados por fora, porém crus por dentro.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.

Bolo de jatobá com farinha de trigo

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de farinha de jatobá
- 1 1/2 xícara de chá de leite morno
- 1/2 xícara de chá de manteiga
- 1 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 ovos
- uma pitada de sal

Modo de fazer

Bater as claras em neve, juntar as gemas, o açúcar e a manteiga, batendo bem.

Peneirar juntos a farinha de trigo, farinha de jatobá, fermento e sal, acrescentando aos poucos à mistura os ovos, o açúcar e a manteiga.

Por último, acrescentar o leite morno, mexendo devagar.

Colocar em forma untada com manteiga ou margarina.

Colocar em forno quente.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.



Licor de jatobá

Ingredientes

- 250 g de polpa de jatobá
- 1 litro de cachaça
- 200 g de açúcar

Modo de fazer

Colocar a polpa em um recipiente, juntando a cachaça, o açúcar e misturando bem (a cachaça deve cobrir toda a polpa do recipiente).

Deixar em infusão durante quinze dias em recipiente tampado.

Fazer uma calda (com açúcar um pouco queimado) em ponto de "puxa", ou seja, quando se colocar um pouco de melado na água, ficar endurecido.

Bater a infusão da polpa com a cachaça no liquidificador. Misturar ao melado quente e coar (ainda quente) em uma flanela ou pano fino resistente.

Guardar o licor em vidro tampado.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.



Mingau de jatobá

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 100 g de polpa de jatobá
- açúcar, à gosto

Modo de fazer

*Quebrar os frutos do jatobá e retirar os caroços
que estão envolvidos pela polpa amarela.*

Colocar o leite frio numa panela, acrescentando os caroços.

*Mexer bem com uma colher de pau, até que a polpa solte total-
mente dos caroços, retirando-os logo em seguida.*

Adicionar açúcar e canela a gosto e levar ao fogo até engrossar.

Servir quente.

*Obs.: Pode-se também colocar a farinha de jatobá diretamente no
leite, em vez dos caroços.*

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.



Pão integral com farinha de jatobá

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de farinha de jatobá
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo integral grossa
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo integral fina
- 2 colheres de sopa de fermento biológico granulado
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou melado
 - 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sobremesa de sal marinho
- 2 copos duplos de água morna

Modo de fazer

Colocar a água morna numa vasilha grande e acrescentar o fermento, deixando-o dissolver por uns dez minutos.

A acrescentar o óleo, o sal e o açúcar, misturando bem.

Adicionar aos poucos a farinha grossa, a farinha de jatobá e a farinha fina.

Amassar bem sobre uma mesa. Se preciso, acrescentar um pouco mais de farinha fina, até a massa ficar firme.

Colocar novamente a massa na vasilha, cobrir com um pano úmido e deixar crescer por duas horas, em local pouco ventilado (forno, por exemplo).

Após esse tempo, levar novamente a massa à mesa, amassando-a bem.

Dividir a massa em duas partes e enrolar dois pães.

Colocar os pães em formas untadas e enfarinhadas e deixar crescer por mais trinta minutos (no forno, de preferência).

Levar os pães ao forno quente por vinte minutos em fogo alto e vinte em fogo baixo.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.



Pão de jatobá

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de farinha de jatobá
- 1 xícara de chá de leite morno
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 2 xícara de sopa de açúcar
- 2 tabletes ou duas colheres (sopa) cheias de fermento para pão
- 1 xícara de café de óleo
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sobremesa de sal

Modo de fazer

Passar na peneira a farinha de jatobá junto com a farinha de trigo e o sal.

Na vasilha, fazer um buraco no meio da farinha, colocando aí o açúcar, o óleo, a manteiga e o fermento desmanchado no leite morno.

Mexer bem essa mistura, juntando aos poucos a farinha que está na vasilha.

Amassar bem toda a massa, até que solte das mãos.

Enrolar os pães, colocando-os em tabuleiro untado com óleo e enfarinhado.

Deixar descansar por mais ou menos uma hora em local não ventilado, coberto com pano (o forno, por exemplo).

Levar ao forno quente por mais ou menos vinte minutos.

Dica: Teste da "bolinha" - esse teste indica o momento em que os pães estão no ponto de serem colocados no forno para assar. No momento em que se estiver enrolando os pães, retira-se um pouquinho de massa e faz-se uma bolinha do tamanho de uma bola de gude. Enche-se um copo de água e coloca-se a bolinha dentro, que irá para o fundo do copo. Quando a bolinha subir para a superfície da água, o pão está pronto para ir ao forno.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1987.



Rosquinha de jatobá

Ingredientes

- 2 copos de farinha de trigo
- 2 copos de farinha de jatobá
 - 1 copo de açúcar
 - 4 ovos
- 10 colheres de coco
- 1 colher de pó royal
- leite até o ponto de enrolar

Modo de fazer

*Amasse todos os ingredientes e faça um pavio
e corte no tamanho desejado.*

*Leve ao forno e depois de assado passe calda de açúcar e polvilhe
com coco.*

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.





Jatobá-da-mata

Nome comum:	Jatobá-da-mata, jataí e jataí
Nome científico:	<i>Hymenaea stilbocarpa</i> Mart.
Família:	Leguminosae
Vegetação de ocorrência:	Cerradão e Mata Calcárea
Porte da planta:	Arbóreo com 8-10 m de altura por 8-10 m diâmetro de copa 500-2.000
Frutos por planta:	Setembro a novembro
Época de coleta dos frutos:	6-20 cm de comprimento por 4-8 cm de diâmetro
Dimensões do fruto:	100-190 g
Peso do fruto:	Preta ou amarronzada
Cor da casca do fruto maduro:	Branca e amarelada
Cor da polpa:	3-12
Sementes por fruto:	400 g
Peso de 100 sementes:	A polpa é consumida "in natura", e pode ser utilizada para geléias, licores, e farinhas para bolos, pães e mingaus.
Aproveitamento alimentar:	





Jenipapo

Nome comum:	Jenipapo
Nome científico:	<i>Genipa americana</i> L.
Família:	Rubiaceae
Vegetação de ocorrência:	Mata Calcárea e Cerradão
Porte da planta:	Arbóreo com 6-8 m de altura por 4-6 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	400-1.000
Época de coleta dos frutos:	setembro a dezembro
Dimensões do fruto:	6-10 cm de comprimento por 4-7 cm de diâmetro
Peso do fruto:	90-180 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarronzada
Cor da polpa:	Amarronzada
Sementes por fruto:	120-160
Peso de 100 sementes:	5 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa pode ser consumida "in natura" ou utilizada para doces e licores.



Receitas com Jenipapo

Doce de jenipapo em calda

Ingredientes

- 5 frutos de jenipapo
- 1 kg de açúcar

Modo de fazer

Descascar os frutos, lavar e tirar com uma faca somente as massas do jenipapo. Dê uma fervura, ponha calda de açúcar e deixe ferver. Não tome ponto alto.

Fonte: Pelles, D.M. de O., 1979.

Doce de jenipapo

Ingredientes

- 8 jenipapos
- 1 kg de açúcar

Modo de fazer

Retire a casca marrom, as sementes e a parte arienta que as envolve e lave bem. Faça uma calda e coloque os jenipapos, deixe ferver até engrossar. Desligue o fogo e deixe o doce na calda até o dia seguinte. Depois leve novamente ao fogo até dar o ponto de açúcar (faça o teste colocando um pouquinho do melado dentro de um copo d'água, quando este virar puxa está bom). Então, retire os jenipapos, coloque-os para escorrer e passe-os no açúcar, se possível mascavo.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.





Lobeira

Nome comum:	Lobeira e fruto-de-lobo
Nome científico:	<i>Solanum lycocarpum</i> St. Hil.
Família:	Solanaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado, Cerradão e Campo Sujo
Porte da planta:	Arbóreo com 3-4 m de altura por 3-4 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	40-100
Época de coleta dos frutos:	Julho a janeiro
Dimensões do fruto:	7-10 cm de comprimento por 8-12 cm de diâmetro
Peso do fruto:	400-900 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Amarela
Sementes por fruto:	300-500
Peso de 100 sementes:	4 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa do fruto maduro pode ser consumida "in natura" ou utilizada para geléias.



*Receita com
Lobeira*

Geléia de lobeira frutos maduros

Ingredientes

- frutos maduros de lobeira
- açúcar
- limão

Modo de fazer

Retirar a casca e as sementes do fruto.

Ferver a polpa com um pouco de água.

Bater a polpa fervida no liquidificador.

Adicionar 500 g de açúcar para cada kg de polpa.

Coloque algumas cascas e gotas de limão.

Ferver novamente.

Obs.: O ponto de geléia ocorre em vinte a trinta minutos. A geléia é de sabor um pouco azedinha. Deve usar somente frutos maduros, porque os frutos "de vez" e verdes contém muito tanino.

Cortesia da Sra. Tereza von Behr.





Macaúba

Nome comum:	Macaúba, bocaiúva e coco-babão
Nome científico:	<i>Acrocomia aculeata</i> Mart.
Família:	Palmae
Vegetação de ocorrência:	Mata Calcária e Cerradão
Porte da planta:	Palmeira ornamental com 8-10 m de altura por 3-4 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	240-720
Epoca de coleta dos frutos:	Março a junho
Dimensões do fruto:	3-4 cm de comprimento por 3-5 cm de diâmetro
Peso do fruto:	30-50 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarronzada
Cor da polpa:	Branca
Sementes (amêndoa) por fruto:	1
Peso de 100 sementes/ amêndoa:	230 g
Cor da amêndoa:	Cinza claro e cinza escuro
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura" e na forma de doces e geléias. A amêndoa pode ser consumida "in natura" e doces.



*Receitas com
Coco Macaúba*

Doce de polpa de coco macaúba

Ingredientes

- 1/2 kg de polpa
- 1/2 kg de açúcar

Modo de fazer

Retira a polpa utilizando uma faca.

Ferve a polpa e coloca açúcar.

Pode dar o ponto para doce seco ou pastoso.

Obs.: A proporção de polpa e de açúcar é de meio a meio.

**Cortesia do Sr. José Ferreira da Paixão
- Funcionário do CPAC**

Paçoca da castanha do coco macaúba

Ingredientes

- 1/2 kg de castanhas de coco macaúba
- 1 xícara de farinha de mandioca fina
- 1 xícara de açúcar refinado ou açúcar mascavo
- 1 pitada de sal



Modo de fazer

*Torrar a castanha um pouco para sair o óleo.
Triturar ou moer as castanhas em pilão ou máquina caseira
usada para moer carne, com pente fino.
Juntar todos os ingredientes, misturar bem e se necessário,
passar novamente na máquina ou pilão.*

Receita fornecida pela Sra. Ivone A. Cardoso e Silva

Geléia de polpa de macaúba

Ingredientes

- 300 g de polpa de coco macaúba
- 100 g de açúcar
- 1 colher de chá de pectina

Modo de fazer

*Cozinhar a polpa por uma hora, com o açúcar e a pectina.
Deixar esfriar por uma hora.
Bater em liquidificador e passar em peneira fina.
Levar ao fogo e deixar ferver até dar o ponto de fio.*

Cortesia do Sr. José Ferreira Paixão
- Funcionário do CPAC.



Cocada de castanha de coco macaúba

Ingredientes

- 500 g de castanha de coco macaúba
- 500 g de rapadura

Modo de fazer

Torrar a castanha um pouco para sair o óleo.

Socar a castanha no pilão ou passar em máquina usada para moer carne.

Fazer o melado da rapadura, adicionar a castanha e dar o ponto para corte.

Cortar em tabletes.

Obs.: Após tirar a polpa, o coco deve ser quebrado com martelo para obtenção das castanhas.

Cortesia do Sr. José Ferreira Paixão
- Funcionário do CPAC.





Mama-cadela

Nome comum:	Mama-cadela, algodãozinho, ou irerê
Nome científico:	<i>Brosimum gaudichaudii</i> Trec.
Família:	Moraceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Arbustivo-arbóreo com 4-5 m de altura por 3-4 m de copa
Frutos por planta:	30-80
Época de coleta dos frutos:	Setembro a novembro
Dimensões do fruto:	2-3 cm comprimento por 2-3 cm diâmetro
Peso do fruto:	2-3 g
Cor da casca do fruto maduro:	Alaranjada
Cor da polpa:	Amarelada
Sementes por fruto:	1
Peso de 100 sementes:	120 g
Aproveitamento alimentar:	Consumo "in natura".



Receita com
Mama-cadela

Doce de mama-cadela

Ingredientes

- 500 g de polpa de mama-cadela
- 300 g de açúcar
- cravo, à gosto

Modo de fazer

*Aferventar a polpa da mama-cadela por
aproximadamente cinco minutos.*

Fazer uma calda e adicionar a polpa.

Cozinhar por 40 a 60 minutos e adicionar os cravos.

Obs.: Se quiser que o doce fique cristalizado:

Deixar ferver até engrossar a calda.

*Colocar em uma peneira e levar ao sol por uma ou duas horas,
até escorrer toda a calda.*

Passar no açúcar e voltar ao sol por uma hora.

Cortesia do Sr. José Ferreira Paixão
- Funcionário do CPAC





Mamãozinho-do-mato

Nome comum:	Mamãozinho-do-mato, mamão nativo
Nome científico:	<i>Carica cf. glandulosa</i> Solms.
Família:	Caricaceae
Vegetação de ocorrência:	Mata Calcária e Mata de Galeria
Porte da planta:	Herbáceo-arbustivo com 1-2 m de altura por 0,80-1,00 m de diâmetro de copa.
Frutos por planta:	30-50
Época de coleta dos frutos:	Dezembro a março
Dimensões do fruto:	4-6 cm de comprimento por 2-4 cm de diâmetro
Peso do fruto:	30-50 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Amarelada
Sementes por fruto:	40-50
Peso de 100 sementes:	5 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa pode ser consumida "in natura".





Mangaba

Nome comum:	Mangaba
Nome científico:	<i>Hancornia speciosa</i> Gomez.
Família:	Apocynaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Arbóreo com 4-6 m altura por 4-6 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	100-400
Época de coleta dos frutos:	Outubro a dezembro
Dimensões do fruto:	4-6 cm comprimento por 3-5 cm diâmetro
Peso do fruto:	30-260 g
Cor da casca do fruto maduro:	Esverdeada
Cor da polpa:	Esverdeada
Sementes por fruto:	8-24
Peso de 100 sementes:	40 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa e a casca fina são consumidas "in natura", sorvete, geléia, doces e licores.



Receitas com Mangaba

Doce de mangaba "de vêz"

Ingredientes

- 1 kg de frutos inteiros
- 500 g de açúcar
- cravo, à gosto

Modo de fazer

Ao coletar os frutos na planta, colocá-los diretamente em uma vasilha com água.

Posteriormente, furar os frutos com palito ou garfo e trocar a água da vasilha.

Repetir esta operação várias vezes, até parar de sair o leite.

Aferventar os frutos por dez a quinze minutos e colocar em outra água.

Trocar de água e deixar de um dia para o outro.

No outro dia, fazer uma calda rala e adicionar os frutos, deixando em cozimento até dar o ponto desejado para a calda.

Obs.: Se quiser que o doce fique cristalizado:

Deixe ferver a calda até engrossar.

Colocar em uma peneira e levar ao sol por uma ou duas horas, até escorrer a calda.

Passar no açúcar e voltar ao sol por uma hora.

**Cortesia do Sr. José Ferreira Paixão
- Funcionário do CPAC**



Doce de mangaba "madura"

Ingredientes

- 1 kg de polpa de mangabas
- 1/2 kg de açúcar
- 2 copos de água
- cravo, à gosto

Modo de fazer

Colha as mangabas e leve-as a cozer.

*Verifique com um garfo se estão macias,
retire do fogo e troque a água.*

*No outro dia, troque a água novamente e com o auxílio de um
palito, espete cada fruta e puxe devagarinho, enrolando para que o
látex fique preso e saia. Repita esta operação
por várias vezes, em cada fruta.*

*Troque a água novamente. Faça isto por três ou quatro vezes ao
dia e continue trocando a água por mais uns quatro dias,
ou até perder toda a cera e o amargo.*

Faça uma calda com a água e o açúcar.

*Esquente as frutas e ponha-as na calda também quente. Cozinhe
em fogo baixo para não murchar e endurecer. Junte cravo para
perfumar.*

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.



Geléia de mangaba

Ingredientes

- 1/2 kg de polpa de frutos maduros sem sementes
- 100 g de açúcar cristalizado
- suco de 1 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 quinze minutos (tirar sempre, com a espumadeira, 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 no vidro ainda quente.

Deixar esfriar e tampar com papel transparente e segurar com anel de borracha.

Cortesia da Dra. Semíramis P. de Almeida

- Pesquisadora do CPAC.



Licor de mangaba

Ingredientes

- 1 kg de polpa
- 2 copos de cachaça (pinga ou aguardente)
- 1 kg de açúcar

Modo de fazer

Colocar a polpa em infusão na pinga durante quinze dias em recipiente tampado.

Fazer uma calda (com açúcar um pouco queimado) em pontod e "puxa" ou seja, quando se colocar um pouco do melado na água, ficar endurecido.

Bater a infusão da polpa com a cachaça no liquidificador.

Misturar ao melado quente e coar (ainda quente) em uma flanela ou pano fino resistente.

Guardar o licor em vidro tampado.

Cortesia da Dra. Semíramis Pedrosa de Almeida
- Pesquisadora do CPAC

Sorvete de mangaba com leite

Ingredientes

- 1/2 litro de leite
- 1 copo de polpa de mangaba sem sementes
- 2 copos de açúcar

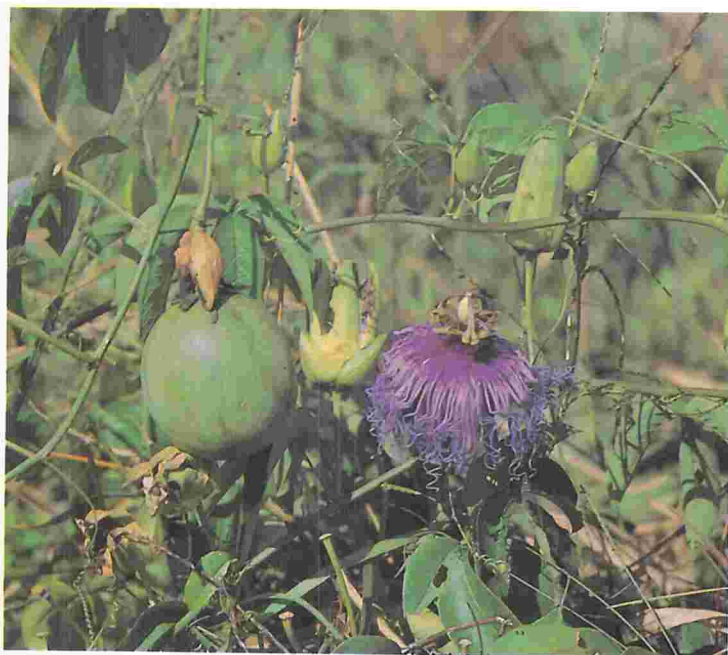
Modo de fazer

Bater tudo no liquidificador.

Levar ao congelador por mais ou menos cinco horas.

Cortesia da Dra. Semíramis Pedrosa de Almeida,
Pesquisadora do CPAC





Maracujá-nativo

Nome comum:	Maracujá-nativo e maracujá do mato
Nome científico:	<i>Passiflora</i> spp.
Família:	Passifloraceae
Vegetação de ocorrência:	Mata de Galeria, Mata Calcária e Cerradão
Porte da planta:	Trepadeira
Frutos por planta:	30-80
Época de coleta dos frutos:	Outubro a março
Dimensões do fruto:	6-8 cm comprimento por 5-6 cm de diâmetro
Peso do fruto:	140-220 g
Cor da casca do fruto maduro:	Esverdeada
Cor da polpa:	Amarelada
Sementes por fruto:	10-30
Peso de 100 sementes:	2 g
Aproveitamento alimentar:	Consumo "in natura", doce, suco.



Receitas com
Maracujá-do-cerrado

Batida de maracujá-do-cerrado

Ingredientes

- 6 maracujás maduros
- 1/2 litro de aguardente (cachaça ou pinga)
- 2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de fazer

Retirar o "miolo" dos maracujás e misturar bem com o açúcar.

Coar, juntar a "pinga" e servir gelada.

Fonte: Pelles, D.M. de O., 1979.

Licor de maracujá-do-cerrado

Ingredientes

- 1 kg de açúcar
- 30 a 40 maracujás maduros
- 1 litro de álcool
- 1 fava de baunilha
- 2 garrafas de água

Modo de fazer

Retirar as sementes dos maracujás.

Colocar em infusão no álcool, por oito dias, juntamente com a baunilha.

Depois desse período, acrescentar a água, passar em peneira e filtrar.

Fonte: Pelles, D.M. de O., 1979.





Marmelada-nativa

Nome comum:	Marmelada-nativa
Nome científico:	<i>Alibertia edulis</i> Rich.
Família:	Rubiaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Arbóreo com 3-4 m de altura por 2-3 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	30-80
Época de coleta dos frutos:	Setembro a novembro
Dimensões do fruto:	2 - 4 cm comprimento por 2-4 cm de diâmetro
Peso do fruto:	10-30 g
Cor da casca do fruto maduro:	Preta
Cor da polpa:	Preta
Sementes por fruto:	10-30
Peso de 100 sementes:	20 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura", geléia e doces.





Murici

Nome comum:	Murici
Nome científico:	<i>Byrsonima verbascifolia</i> Rich.
Família:	Malpighiaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Arbóreo medindo 3-4 m de altura por 3-4 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	100-500
Época de coleta dos frutos:	Novembro a março
Dimensões do fruto:	1-2 cm comprimento por 1-2 cm de diâmetro
Peso do fruto:	1-4 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Branca
Sementes por fruto:	1
Peso de 100 sementes:	40 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura", suco, licor, geléias e doces.



Receitas com Murici

Licor de murici

Ingredientes

- 1 kg de polpa
- 2 copos de cachaça (pinga ou aguardente)
- 1 kg de açúcar

Modo de fazer

*Colocar a polpa em infusão na pinga durante
15 dias em recipiente tampado.*

*Fazer uma calda (com açúcar um pouco queimado) em ponto de
"puxa" ou seja, quando se colocar um pouco
de melado na água, ficar enfurecido.*

Bater a infusão da polpa com cachaça no liquidificador.

*Misturar ao melado quente e coar, ainda quente, em uma flanela
ou pano fino resistente.*

Guardar o licor em vidro tampado.

Cortesia da Dra. Semíramis P. de Almeida
- Pesquisadora do CPAC.



Sorvete de murici

Ingredientes

- 2 litros de polpa de murici
- 3 litros de água
- 50 g de pó neutro
- 300 g de glucose
- 30 g de glintex
- 1,1 kg de açúcar

Modo de fazer

Bater em sorveteira industrial.

Levar a congelar

Obs.: Esta receita é para galão de 6 litros, destinada à comercialização

Cortesia da Dra. Semíramis P. de Almeida
- Pesquisadora do CPAC.





Pêra-do-cerrado

Nome comum:	Pêra-do-cerrado
Nome científico:	<i>Eugenia klotzschiana</i> Berg.
Família:	Myrtaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Cerradão
Porte da planta:	Arbustivo medindo 0,80-1,00 m de altura por 0,80-1,00 m de diâmetro de copa.
Frutos por planta:	4-12
Época de coleta dos frutos:	Outubro a dezembro
Dimensões do fruto:	6-10 cm comprimento por 4-7 cm de diâmetro
Peso do fruto:	60-90 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Branca
Sementes por fruto:	2-4
Peso de 100 sementes:	300 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura", suco, e geleias.



Receita com
Pêra-do-cerrado

Geléia de pêra-do-cerrado

Ingredientes

- 1/2 kg de polpa de pera do cerrado
- açúcar, na proporção de 50%

Modo de fazer

Corta o fruto e retira a semente e a parte branca que a envolve.

Cozinha a polpa com a casca com um pouco de água.

Depois de cozida passa a massa numa peneira.

Depois de coado, coloca 50% do volume da massa da polpa.

Ferve de novo até o ponto de geléia

Cortezia da Sra. Luzinete
Sueli B. Pereira da Silva.





Perinha

Nome comum:	Perinha
Nome científico:	<i>Eugenia lutescens</i> Camb.
Família:	Myrtaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado, Cerradão e Campo Sujo
Porte da planta:	Arbustivo com 0,80-1,00 m de altura por 0,80-1,00 m de diâmetro de copa.
Frutos por planta:	6-20
Época de coleta dos frutos:	Setembro a novembro
Dimensões do fruto:	2-4 cm comprimento por 2-3 cm de diâmetro
Peso do fruto:	15-30 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Amarelada
Sementes por fruto:	1-3
Peso de 100 sementes:	180 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura" ou na forma de sucos e geléias.





Piqui

Nome comum:	Piqui e pequi
Nome científico:	<i>Caryocar brasiliense</i> Camb.
Família:	Caryocaraceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado, Cerradão e Mata Calcária
Porte da planta:	Arbóreo com 6-8 m de altura por 6-8 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	500-2.000
Época de coleta dos frutos:	Outubro a março
Dimensões do fruto:	6-14 cm comprimento por 6-20 cm de diâmetro
Peso do fruto:	100-300 g
Cor da casca do fruto maduro:	Esverdeada
Cor da polpa:	Amarela, branca e rósea
Sementes por fruto:	1-4
Peso de 100 sementes/ amêndoas:	150 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa do piqui aderida aos caroços é utilizada na culinária regional em pratos típicos como "arroz com piqui", "frango com piqui", "guariroba com piqui". Da polpa extrai-se o óleo de piqui que é utilizado para frituras e como condimento.



Receitas com Piqui

Arroz com piqui

Ingredientes

- 1 kg de arroz
- 20 a 30 caroços de piqui com polpa
- Sal, alho, cebola, cheiro verde e óleo, à gosto

Modo de fazer

Refogar os caroços em óleo, sal, alho, cebola.

Colocar um pouco de água e deixá-los cozinhar até a água secar.

Adicionar o arroz refogar bem.

Colocar um pouco de água, acrescentar o cheiro verde e deixar cozinhar.

Obs.: Ao comer a polpa do piqui diretamente do caroço, é preciso ter o cuidado de mordê-los superficialmente, por causa dos minúsculos espinhos que se localizam na camada logo abaixo da polpa, que poderão penetrar nos tecidos da boca, sendo de difícil retirada).

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.



Batida de piqui

Ingredientes

- 1/2 garrafa de aguardente
- 250 ml de licor de piqui
- 200 ml de suco de limão
- 1/2 litro de suco de laranja
- açúcar, à gosto

Modo de fazer

*Bater em liquidificador, com gelo e servir em seguida.
"Dizem que esta batida tem efeito afrodisíaco".*

Fonte: Casa da Amizade de Bambuí, MG 1985.

Carne moída com piqui

Ingredientes

- 1/2 kg de carne moída
- 2 dúzias de piquis
- cebola, pimenta do reino, sal e alho socados, à gosto

Modo de fazer

*Refogar a carne com os temperos e os piquis por vinte minutos,
mexendo sempre.*

Acrescentar três copos de água.

Deixar ferver até cozinhar os piquis.

Servir com arroz branco.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.



Conserva de caroços de piqui em óleo

Ingredientes

- 20 caroços de piqui
- óleo de cozinha, sal e água, à gosto

Modo de fazer

Levar uma panela ao fogo com água, sal e os caroços de piqui.

Deixar aferventar não deixando que a polpa fique muito mole.

Colocar em peneira e deixar escorrer a água até os caroços secarem bem.

Levar o óleo ao fogo para esquentar.

Retirar do fogo, acrescentar os piquis e deixar esfriar.

Colocar os piquis com o óleo em frascos esterilizados, de maneira que o óleo possa cobri-los completamente.

Tampar e deixar em temperatura ambiente.

Obs.: Técnica caseira de conservação de caroços de piqui em óleo.

Quando forem retirados todos os piquis do frasco, o óleo pode ser utilizado em feijão, arroz, que ainda deixará o sabor do fruto na comida.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.



Doce de piqui em tablete

Ingredientes

- 2 pratos de polpa de piqui
- 2 litros de leite
- 2 pratos fundos de açúcar

Modo de fazer

*Colocar os caroços de piqui para cozinhar
até que a polpa fique mole.*

*Retirar a polpa dos caroços com uma colher
(ter cuidado com os espinhos).*

Dissolver o açúcar no leite e levar ao fogo para secar um pouco.

*Acréscitar a polpa de piqui e mexer sempre
até soltar do fundo da panela.*

*Retirar do fogo e ainda quente, mexer bem com a
colher de pau até esfriar um pouco.*

Colocar em superfície lisa e cortar em quadradinhos.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.



Doce de leite com castanha de piqui

Ingredientes

- castanhas (amêndoas) bem lavadas e sem "pele"
- leite, açúcar.

Modo de fazer

Passar as amêndoas na máquina de moer carne.

Levar ao fogo o leite com o açúcar, fazendo um doce igual ao anterior.

Quando o doce de leite estiver no ponto de corte, juntar as amêndoas moídas.

Retirar do fogo, bater um pouco, colocar na tábua e fazer tabletes ou bolinhas.

Obs.: Depois de retirada a polpa, os caroços são levados ao sol para secar. Em seguida, parte-se com faca no sentido transversal e retira-se a amêndoa de cada caroço. Esta técnica só pode ser realizada fora de casa ou apartamento, por causa dos espinhos que facilmente se desprendem. Este doce é igual ao anterior em quantidades de ingredientes e ponto de retirada do fogo.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.



Frango com piqui

Ingredientes

- 1 frango cortado em pedaços
- 1 kg de piqui
- 1 cebola grande icada
- 3 xícaras de arroz
- 5 colheres de azeite de oliva
- sal a gosto

Modo de fazer

Tempere os pedaços de frango com sal, alho e cebola.

*Coloque-os numa panela, cobrindo com água
e cozinhe até amolecer.*

*Retire o frango, reservando o caldo, e desfie-o,
retirando os ossos. Reserve.*

Lave arroz e refogue até fritá-lo.

*Acrescente os pedaços de frango e junte o caldo
(se necessário, acrescente mais água).*

*Cozinhe tudo em fogo médio por vinte a trinta
minutos até o arroz ficar cozido.*

*Obs.: É importante que o arroz fique cozido, mas úmido. Dá para
6 pessoas.*

Fonte: Correio Brasziliense, 1994.



Licor de piqui

Ingredientes

- 20 caroços de piqui
- 1 litro de aguardente de boa qualidade
- 1 kg de açúcar

Modo de fazer

Deixe os piquis de infusão na aguardente por vários dias (quanto mais melhor).

Passado o tempo, faça uma calda em ponto de fio, retire os caroços da aguardente e despeje-a na calda, fora do fogo.

Filtre e engarrafe.

Quanto mais velho será o licor.

Fonte: Universidade Católica de Goiás, 1992.

Pamonha com polpa de piqui

Ingredientes

- 100 g de polpa de caroços de piqui cozidos
- 1 kg de massa crua de pamonha de milho
- palha de milho verde ou folha de bananeira

Modo de fazer

Preparar a massa da pamonha.

Refogar os piquis e deixar cozinhar um pouco.

Retirar a polpa e acrescentar à massa da pamonha.

Cozinhar na palha de milho ou na folha de bananeira.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.



Piquizada com maxixe

Ingredientes

- 20 caroços de piqui
- 30 maxixes raspados
- Leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Pimentão, tomate, cebola, cheiro verde, pimenta-do-reino, alho e sal, à gosto

Modo de fazer

Cozinhar com sal, separadamente, porções de caroços de piqui e maxixes.

Deixar escorrer.

Fonte: Allmeida S.P. et. al. 1994.

Pirão de piqui

Ingredientes

- 30 caroços de piqui
- 150 g de farinha de mandioca
- sal, óleo, cheiro verde, cebola, alho, à gosto

Modo de fazer

Refogar os caroços de piqui em óleo quente, alho e sal.

Acrecentar cebola picadinha e deixar dourar, mexendo.

Colocar água aos poucos até que cozinhe bem os piquis, de maneira que solte a polpa, deixando o caldo grosso.

Temperar com cheiro verde e se preferir, também com pimenta do reino.

Ainda quente, adicionar a farinha, mexer bem para uniformizar o pirão.

Acompanhar carne cozida ou assada e arroz.

Fonte: Almeida, S.P. et al. 1994.





*P*itanga-vermelha

Nome comum:	Pitanga-vermelha
Nome científico:	<i>Eugenia calycina</i> Camb.
Família:	Myrtaceae
Vegetação de ocorrência:	Cerrado e Campo Sujo
Porte da planta:	Herbáceo com 40-60 cm de altura por 40-60 cm de diâmetro de copa.
Frutos por planta:	8-20
Época de coleta dos frutos:	Setembro a dezembro
Dimensões do fruto:	2-3 cm comprimento por 1-3 cm de diâmetro
Peso do fruto:	4-7 g
Cor da casca do fruto maduro:	Avermelhada
Cor da polpa:	Avermelhada
Sementes por fruto:	2-3
Peso de 100 sementes:	120 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura" ou na forma de sucos e geléias.



*Receita com
Pitanga*

Licor de pitanga

Ingredientes

- 1 litro de suco de pitanga
- 1 litro de aguardente
- 1 1/2 litros de açúcar
- 1 litro de água

Modo de fazer

*Misturar o suco de pitanga com a aguardente
e deixar por cinco dias.*

*Fazer o xarope, colocando o açúcar na água fervendo,
durante cinco minutos.*

*Juntar a infusão (suco + aguardente) ao xarope (água +
açúcar)*

frio e deixar repousar por um dia.

Filtrar, engarrafar e deixar envelhecer.

Fonte: EMBRATER, 1982.





Pitomba-do-cerrado

Nome comum:	Pitomba-do-mato e pitomba-de-macaco
Nome científico:	<i>Talisia esculenta</i> Radlk.
Família:	Myrtaceae
Vegetação de ocorrência:	Mata Calcária e Cerradão
Porte da planta:	Arbóreo com 6-8 m de altura por 6-8 m de diâmetro de copa
Frutos por planta:	1.000-2.000
Época de coleta dos frutos:	Outubro a janeiro
Dimensões do fruto:	2-3 cm comprimento por 2-3 cm de diâmetro
Peso do fruto:	7-9 g
Cor da casca do fruto maduro:	Amarelada
Cor da polpa:	Branca
Sementes por fruto:	1
Peso de 100 sementes:	200 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa é consumida "in natura" e sucos.





Uva nativa do cerrado

Nome comum:	Uva nativa
Nome científico:	<i>Vitex</i> spp.
Família:	Vitaceae
Vegetação de ocorrência:	Mata Calcária
Porte da planta:	Trepadeira, atingindo até 40 m de comprimento sobre as rochas calcárias
Frutos por planta:	400-600
Época de coleta dos frutos:	Janeiro a março
Dimensões do fruto:	2-3 cm de comprimento por 2-3 cm de diâmetro
Peso do fruto:	8-10 g
Cor da casca do fruto maduro:	Vinho
Cor da polpa:	Branca
Sementes por fruto:	1
Peso de 100 sementes:	60 g
Aproveitamento alimentar:	A polpa pode ser consumida "in natura" ou utilizada para confecção de geléias.



Referências Bibliográficas

- ADAMOLI, J.; MACEDO, J.; AZEVEDO, L.G.; MADEIRA NETO, J. Caracterização da região dos cerrados. In: GOEDERT, W.J. **Solos dos Cerrados: tecnologias e estratégias de manejo**. Planaltina : EMBRAPA-CPAC São Paulo: Nobel, 1986. p.33-74.
- ALMEIDA, S.P. de; SILVA, J.A. da. **Piqui e buriti: importância alimentar para a população da região dos Cerrados**. Planaltina: EMBRAPA-CPAC, 1994. 38p. (EMBRAPA-CPAC. Documentos, 54).
- ALMEIDA, S.P.; SILVA, J.A. da; RIBEIRO, J.F. **Aproveitamento alimentar de espécies nativas dos cerrados: araticum, baru, cagaita e jatobá**. Planaltina : EMBRAPA-CPAC, 1987. 83p. (EMBRAPA-CPAC. Documentos, 26).
- BATIDA de Piqui. In: **COZINHA da amizade**. 2. ed. Bambui: Casa da Amizade de Bambui, MG, 1984/85. p.18 (mimeografado).
- BRASIL. Ministério da Indústria e do Comércio. Secretaria de Tecnologia Industrial. Buriti. In: BRASIL. Ministério da Indústria e do Comércio. Secretaria de Tecnologia Industrial **Produção de combustíveis líquidos à partir de óleos vegetais**. Brasília, 1985. p.137-160.
- BRASIL. Ministério da Indústria e do Comércio. Secretaria de Tecnologia Industrial. Macaúba. In: BRASIL. Ministério da Indústria e do Comércio. Secretaria de Tecnologia Industrial **Produção de combustíveis líquidos à partir de óleos vegetais**. Brasília, 1985. p.27-72.
- BRASIL. Ministério da Indústria e do Comércio. Secretaria de Tecnologia Industrial. Piqui. In: BRASIL. Ministério da Indústria e do Comércio. Secretaria de Tecnologia Industrial **Produção de combustíveis líquidos à partir de óleos vegetais**. Brasília, 1985. p.161-194.
- DELÍCIAS dos Cerrados. **Cerrados: pesquisa e tecnologia**. Planaltina, v.1, n.2, nov./dez. 1993/jan.,1994. p.7.



- EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA.
Centro de Tecnologia Agroindustrial Alimentar, Rio de Janeiro, RJ. **Composição centesimal em ácidos graxos de amêndoa de baru.** Rio de Janeiro, 1987. 1p.
- FERREIRA, M.B. Frutos comestíveis nativos do Distrito Federal - IV. **Cerrado**, Brasília, v.7, n.30, 1975.
- FIGUEIREDO, R.W. de; MAIA, A.G.; HOLANDA, L.F.F. de; MONTEIRO, J.C.S. Características físicas e químicas de jenipapo. **Pesquisa Agropecuária Brasileira**, Brasília, v.21, n.4, p.421-428, abr. 1986.
- FRANGO com piqui. **Correio Brasiliense**, Brasília, 3 jul. 1994. Correio Dois, p.13.
- GOEDERT, W.J. Região dos Cerrados: potencial agrícola e política para o seu desenvolvimento. **Pesquisa Agropecuária Brasileira**, Brasília, v.24, nº 1, p.1-17, jan. 1989.
- LICOR de pitanga. **Fichário de Tecnologias Adaptadas**, n.11, jun. 1982. EMBRATER, T.239.
- PELLES, D.M. de. **Antiga e moderna culinária goiana**: estudo, receituário 2ª ed. Brasília: Horizonte, 1979. 507p.
- RIBEIRO, J.F.; SANO, S.M; MACEDO, J.; SILVA, J.A. da. **Os principais tipos fitofisionômicos da região dos cerrados**. Planaltina : EMBRAPA-CPAC, 1983. 28p. (EMBRAPA-CPAC. Boletim de Pesquisa, 21).
- RIBEIRO, J.F.; PROENÇA, C.E.B.; ALMEIDA, S.P. Potencial frutífero de algumas espécies nativas do Cerrado. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE FRUTICULTURA, 8., 1986, Brasília. **Anais**. Brasília: EMBRAPA-DDT/CNPq, 1986. v.2, p.491-500.
- RIZZINI, C. T. Dormency in seeds of *Annona classiflora* Mart. **Journal Experimental Botany**, v.24, n.75, p.117-23, 1972.
- UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS. INSTITUTO DO TRÓPICO SUBÚMIDO. **Culinária do Cerrado**. 1ª parte. Goiânia, 1992. 24p. (Contribuições, 2). Produzido pela Estação Ciência Mato do Açude. Jataí-GO.



Literatura Recomendada

- ALTMAN, R. F.A. & CORDEIRO, M.M.C. de M.A. **A industrialização do fruto de buriti** (*Mauritia vinifera* Marti. ou *M. flexuosa*). Manaus. INPA, 1964. 15p. (INPA. Química. Publicação, 5).
- ANDERSON, A.B.; POSEY, D.A. Manejo de cerrado pelos índios Kaiapó. **Boletim do Museu Paraense Emílio Goeldi, Botânica**, v. 2, n.1, p.77-98, dez. 1985.
- BEKKEDAH, N.; SAFFIOTI, W. **Látex e borracha de mangabeira**. Belém : Instituto Agrônomo do Norte, 1984. p.5-42 (IAN. Boletim Técnico, 13).
- BRAGA, R. **Plantas do nordeste, especialmente do Ceará**. Fortaleza: Imprensa Oficial, 1953. 523p.
- BRANDÃO, M.; GAVILANES, M.L. Contribuição para o conhecimento da vegetação da Serra da Piedade, MG. In: CONGRESSO NACIONAL DE BOTÂNICA, 35., 1984, Manaus. **Anais**. Brasília : Sociedade Botânica do Brasil, 1990. p.34-51.
- CALBO, M.E.R.; LIMA, J.N.C.; CALBO, A.G. Fisiologia pós-colheita de frutos da cagaita. **Revista Brasileira de Fisiologia Vegetal**, v.2, n.2, p.15-18, 1990.
- CÂMARA, I. de G. Atualização da Legislação Brasileira de Conservação da Natureza. **Silvicultura em São Paulo**, pt.1, p.33-43, 1982.
- CASTRO, J.P.C. de. As veredas e a sua proteção jurídica. **Fundação João Pinheiro**, Belo Horizonte, v.10, n.5/6, p. 321-333, 1980.
- CONCEIÇÃO, P.N. Reflorestamento de cerrado com piqui (*Caryocar coriaceum* witt.) **Revista Agroeste**, v.17, p.25-31, 1984.
- CORREA, M.P. **Dicionário das plantas úteis do Brasil**. Rio de Janeiro: Ministério da Agricultura Imprensa Oficial, 1926-1931. 6v.
- FERREIRA, M.B. Gabirobas, pitangas e araçás. **Cerrado**, Brasília, v. 5, n.18, p.11-15, 1972.



- FERREIRA, M.B. Piqui, mangaba, marolo e mamãozinho. **Cerrado**, Brasília, v.5, n.20, jun. 1973.
- FERREIRA, M.B. Plantas apícolas no estado de Minas Gerais. **Informe Agropecuário**, Belo Horizonte, v.7, n.75, p.40-47, mar. 1981.
- FERRI, M.G. **Plantas do Brasil, espécies do cerrado**. São Paulo: Edgard Blucher, 1969. 239p.
- FRUTAS da Amazônia. Belém: Museu Paraense Emílio Goeldi, s.d. 1v. (Museu Paraense Emílio Goeldi. Para Você Colorir, 2).
- GIACOMETTI, D.C. Domesticação de espécies frutíferas da Amazônia. In: CONGRESSO NACIONAL DE BOTÂNICA, 35, 1984, Manaus. **Anais**. Brasília: Sociedade Botânica do Brasil, 1990. p.117-124.
- GOEDERT, W.J.; LOBATO, E.; WAGNER, E. Potencial agrícola da região dos cerrados brasileiros. **Pesquisa Agropecuária Brasileira**, Brasília, v.15, n.1, p.1-17, 1980.
- GUARIM NETO, G. Espécies frutíferas do Cerrado Matogrossense. **Boletim Fundação Brasileira para Conservação da Natureza**, Rio de Janeiro, v.20, p.46-56, 1985.
- GUIMARÃES, L.R.; CHAVES, J.M. Estudos sobre o látex de mangabeira (*Hancornia speciosa* Gomes). **Anais da Associação Química do Brasil**, Rio de Janeiro, v.3, p.95-109, 1944.
- HANDRO, W.; BARRADAS, M.M. Sobre os óleos do fruto e da semente do pequi *Caryocar brasiliense* Camb. (*Caryocaraceae*). In: **SIMPÓSIO SOBRE O CERRADO**, 3., 1971, São Paulo. São Paulo Edgard Blucher/Edusp, Universidade de São Paulo, 1971. p.110-3.
- HERINGER, E.P. O pequizeiro (*Caryocar brasiliense* Camb.). **Brasil Florestal**, v.1, n.2, p.28-31, 1970.
- HERINGER, E. P.; FERREIRA, M.B. Árvores úteis da região geoeconômica do Distrito Federal: jatobá, jataís, jutaí, etc.; o gênero *Hymenaea*. dendrologia. **Cerrado**, Brasília, v.7, n.27, p.27-32, mar. 1975.
- HOEHNE, F.C. **Frutas indígenas**. São Paulo : Instituto de Botânica, 1979. 88p.



- LEITÃO FILHO, H. de F. **Espécies de cerrado com potencial em fruticultura**. Campinas: UNICAMP, 1981, 16p. Trabalho apresentado no 29º Congresso Anual da Sociedade Americana de Ciências Horticolas/21 Congresso Brasileiro de Olericultura/ 2 Congresso da Sociedade Brasileira de Floricultura e Plantas Ornamentais.
- LIMA, B. da C. **Frutos, mamíferos, répteis, peixes, aves e abelhas melíferas do centro-sul de Goiás**: uma tentativa de sistematização dos recursos de subsistência. Goiânia : Universidade Católica de Goiás, 1977. 71p.
- LORENZI, H. **Árvores brasileiras**: manual de identificação e cultivo de plantas arbóreas nativas do Brasil. Nova Odessa, SP: Plantarum, 1992. 352p.
- MACHADO, J. W.. B.; ALENCAR F.O.C.C. de; RODRIGUES, M. das R.R. **Árvores de Brasília**. Brasília : GDF/Secretaria de Obras e Serviços Públicos/Departamento de Parques e Jardins, 1992. 100p.
- MELHEM, T.S. **Fisiologia do desenvolvimento de (*Dipteryx alata* Vog.) e contribuição ao seu estudo**. São Paulo. USP, 1972. 215p. Tese Doutorado.
- MELO, J.T. **Fatores relacionados com a dormência de sementes de piqui (*Caryocar brasiliense* Camb)**. Piracicaba: ESALQ, 1987. 92p. Tese Mestrado.
- MONTEIRO, S.; KAZ, L. **Cerrado**: vastos espaços. Rio de Janeiro: Alumbamento Livroarte, 1992-1993. 256p.
- OLIVEIRA FILHO, A.T. **Estudo florístico e fitossociológico em um Cerrado na chapada dos Guimarães Mato Grosso**: uma análise de gradientes. Campinas : UNICAMP, 1984. 133p. Tese Mestrado.
- PELLES, D.M. de O. **Antiga e moderna culinária goiana**. 2. ed. Brasília: Belo Horizonte, 1979. 507p.
- PIMENTEL, M.L.; SANTOS, E.O. **Preservação do poder germinativo de sementes de mangaba (*Hancornia speciosa* Gomes)**. Recife: IPA, 1978. 5p. (IPA. Comunicado Técnico).



- PINHEIRO, C.U.B.; ARAUJO NETO, A. **Descrição do processo germinativo de sementes de babaçu (*Orbignya phalerata* Marius).** São Luiz: EMAPA, 1987. 7p. (EMAPA. Comunicado Técnico, 14).
- PRANCE, G.T.; SILVA, M.F. da **Caryocaraceae.** New York: Hafner Publishing Company, 1973. 75p. (Flora Neotropica Monograph, 12).
- RIZZINI, C.T. **Árvores e madeiras úteis do Brasil: manual de dendrologia brasileira.** São Paulo. Edgard Bluche EDUSP, 1972. 294p. (Plantas do Brasil, 3).
- RIZZINI, C.T. Efeito tegumentar na germinação de (*Eugenia dysenterica*) DC. Myrtaceae. **Revista Brasileira de Biologia.** v.30, n.3, p.381-402, 1970.
- RIZZINI, C.T.; MORS, W. B. **Botânica econômica brasileira.** São Paulo: USP, 1976. 206 p.
- RIZZO, J.A.; FERREIRA, H.D. *Hancornia* G. no Estado de Goiás. In: CONGRESSO NACIONAL DE BOTÂNICA, 36, 1985, Curitiba. **Anais.** Brasília : Sociedade Botânica do Brasil, 1990. v.1, p.363-368.
- SANTOS, E. **Nossas madeiras.** Belo Horizonte : Itatiaia, 1987. 313p.
- SEVERINO, J. Proteção de ecossistemas primitivos: a preservação do meio ambiente através da ação comunitária. **Silvicultura em São Paulo**, v.16 A, pt.3, p.1473-1483, 1982. Edição especial.
- SILVA, J.A.; ALBINO, J.C.; RIBEIRO, J.F. **Germinação de sementes de buriti, escarificar pode ser a solução.** Planaltina: EMBRAPA-CPAC, 1986. 6p. (EMBRAPA-CPAC. Pesquisa em Andamento, 20).
- SILVA, J.A.; FONSECA, C.E.L. da. **Propagação vegetativa do pequizeiro: enxertia em garfagem lateral e no topo.** Planaltina: EMBRAPA-CPAC, 1991. 4p. (EMBRAPA-CPAC. Pesquisa em Andamento, 53).
- SILVA, S.P. **Frutas-Brasil.** São Paulo: Empresa das Artes, 1991. 166p.



- SILVA, J.A. da; SILVA, D.B. da; JUNQUEIRA, N.T.V.; ANDRADE, L.R.M. de. **Coleta de sementes, produção de mudas e plantio de espécies frutíferas nativas dos cerrados: informações exploratórias.** Planaltina: EMBRAPA-CPAC, 1992. 23p. (EMBRAPA-CPAC. Documentos, 44).
- TAVARES, S. Estudo sobre a germinação de sementes de mangaba, *Hancornia speciosa* Gomes. **Arquivos do IPA**, Recife, v.5, p.193-221, 1960.
- TENÓRIO, E.C. O babaçu e coqueiros assemelhados em Minas Gerais. In: CONGRESSO NACIONAL DE BOTÂNICA, 30., 1979, Campo Grande. **Anais.** Campo Grande: Sociedade Botânica do Brasil, 1979. p.235-240.
- XAVIER, M.; XAVIER, A.T.T.N. Jenipapo: uma espécie indígena para reflorestar. **Cerrado**, Brasília, v.7, n.34, 1976.
- WANDECK, F.A.; JUSTO, P.G. A macaúba, fonte energética e insumo industrial: sua significação econômica no Brasil. In: SIMPÓSIO SOBRE O CERRADO, 6., 1982, Brasília. **Savanas: alimento e energia.** Planaltina: EMBRAPA-CPAC, 1988. p.541-577.



ANEXOS



TABELA 1 - Composição química e valor energético de algumas frutas nativas dos Cerrados, obtidos de 100 gramas da substância alimentar.

Fruta	Calorias	Glicídios	Proteínas	Lípidios	Cálcio	Fósforo	Ferro	Vitamina				
								A	B	BE	C	Niac
								(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Abacá	56,5	13,50	0,40	0,10	2	10	0,40	5	80	40	61,0	0,200
Anã	37,8	8,00	1,00	0,20	14	30	1,05	48	60	40	32,0	1,300
Amorim	52,0	10,30	0,40	1,60	52	24	2,30		453	100		2,675
Babaçu (amêndo)	313,0	13,30	3,50	29,50	30	40	1,00		330	200	0	1,500
Bau (amêndo)	616,7	25,46	26,29									
Buriti (palma)	114,9	2,16	2,95	10,50	195	44	5,00	6,000	30	210	20,8	0,700
Chupim		5,04	0,50					0		421	72,0	0,370
Capá (palma)	36,5	8,40	0,50	0,20	30	8	1,00	134	15	45	29,7	0,539
Capá (canela)	556	37,92	17,89	37,00	24	580	1,80	0	850	330	5,0	2,100
Coco paricó (palma)			5,56		0,04	0,19	0,19					
Fruto do tatu 4		81,84	11,80									
Gabiroba	64,0	13,90	1,60	1,00	38	30	3,20	30	40	40	33,0	0,500
Gracá	51,0	13,50	0,60	0,10	8	15	2,60	30	40	40	50,0	0,500
Ingá (palma)	97,7	21,60	2,62	0,10	26	15	0,80	47	148	95	19,6	1,121
Jacá	115,0	29,40	1,10	0,70	34	24	0,80	30	40	40	31,1	0,500
Jacupapo	81,7	18,27	1,18	0,44	33	29	3,40	30	24	225	6,8	0,560
Leãozinho	345,0	85,99	9,48		96,2	105	30					
Macaíba (canela)	243,0	27,90	4,40	27,90	89	57	0,20	25	140	90	28,0	1,000
Mamucado 6		5,04	1,59									
Mangaba	47,5	10,50	0,70	0,20	41	8	2,80	30	40	40	33,0	0,500
Murici	60,5	11,70	1,77	1,16	19	8	2,04	7	20	40	84,0	0,400
Piqui (amêndo)	89,0	21,60	1,20	0,50	14	10	1,20					
Piqui (amêndo) 7		6,76	1,02	10,0	450,6	0,21	1,29	20,000	30	40	12,0	0,387
Parádo-corno 8			4,87		0,08	0,04						
Pitanga	46,7	6,40	1,02	1,50	9	11	0,2	210	30	40	14,0	0,300
Pitomba								30	40	40	54,0	0,500

Fonte: Franco G., 1992. Exeto: ¹, ² e ⁸ - Almeida et al. 1987 e 1994; ³ e ⁷ - EMBRAPA/CPAC; ⁴ e ⁵ - EMBRAPA/CTAA; ⁶ - Fundação Zoobotânica do Distrito Federal.



TABELA 2 - Composição em ácidos graxos (%) do óleo de algumas frutas nativas dos cerrados.

Ácidos graxos	Macaúba			Baru ¹	Babaçu	Buriti	Piqui ²			Jenipapo	
	Casca	Polpa	Amêndoa	Amêndoa	Amêndoa	Polpa	Casca	Polpa	Amêndoa	Polpa	Amêndoa
Caprílico			6,2			6,8					
Cáprico			5,3			6,3				2,3	
Láurico			43,6			41,0				2,3	
Mirístico			8,5			16,2				5,3	
Palmitico	24,6	18,7	5,3	5,7	9,4	16,3	34,0	34,4	32,0	37,2	10,3
Palmitoleico	6,2	4,0				0,4	1,6	2,1	1,3		
Estearico	5,1	2,8	2,4	5,5	3,4	1,3	3,7	1,8	2,1	5,4	9,7
Oleico	51,5	53,4	25,5	14,2	14,2	79,2	54,3	57,4	56,3	25,7	19,5
Linoléico	11,3	17,7	3,3	32,4	2,5	1,4	4,2	2,8	7,2		60,5
Linolênico	1,3	1,5		2,2		1,3	1,8	1,0	0,3		
Saturados	29,7	21,5	71,2		83,3	17,7	37,71	36,2	34,1		
Insaturados	70,3	78,5	28,8		16,7	82,3	62,3	63,8	65,9		

Fonte: Brasil, ... 1985. Exceto: ¹ - CTAA e ² - Figueiredo et al., 1986.

