

| FRUTA | CARACTERÍSTICAS GERAIS | ÉPOCA DE FLORESCIMENTO E MATURAÇÃO | APROVEITAMENTO ALIMENTAR | CAROTENÓIDES E ANTIOXIDANTES | VITAMINAS E MINERAIS | ÁCIDOS GRAXOS ESSENCIAIS | OUTROS DETALHES |
|---|---|---|--|---|--|---|---|
| JATOBÁ <i>Hymenaea stigonocarpa</i> Mart. | Árvore de copa pequena, de 6 a 9 m de altura, nativa dos cerrados e cerradões de todo o País. Fruta com casca lenhosa, contendo 2 a 4 sementes envolvidas em polpa seca e farinácea, de cor creme, adocicada com aroma e sabor marcantes. (LORENZI et al. 2015) | Floração entre outubro e abril, frutificação entre abril e junho e frutos maduros em julho. (ALMEIDA et al. 1998) | A porção farinácea é triturada e penetrada. Usada ao natural em pães, em bolos, biscoitos, mingau. E como complemento alimentar em qualquer preparação: sopas, molhos, vitaminas, polenta. (ALMEIDA et al. 1998) | Rica em Pró Vit A. (RODRIGUEZ-AMAYA, 2008) | Potássio, Magnésio, Cálcio e Fósforo. (FARIA et al. 2006) | 75% de ácidos graxos insaturados com ácido linoléico dominante (46,9%) (MATUDA e NETTO, 2005)* | Propagação por meio de sementes. (FARIA et al. 2006) |
| PEQUI <i>Caryocar brasiliense</i> Cambess | Árvore encontrada no cerrado stricto sensu, Cerrado, campo sujo e campo cerrado. (ALMEIDA et al., 1998) | Floresce de setembro a novembro e maturação de novembro a janeiro. (ALMEIDA et al. 1998) | Polpa cozida no arroz, uso do óleo em qualquer preparação e também para o corpo. Amêndoa usada como todas as castanhas. (BARBOSA-SILVA, 2016) | Rico em Vit A - 20000 microgramas em 100g. Os carotenóides: caroteno, licopeno, criptoxantina, zeaxantina, luteína e neoxantina (CARDOSO, 2011) | Vit A, B1, B2 e C. Ferro, Fósforo e Cálcio. Alto teor de ácido ascórbico (mais do que cítricos). (ALMEIDA, 1997) | No óleo da polpa, o ácido oleico (ômega 9) predomina, enquando no óleo da amêndoa, o ácido que é predominante é o palmítico. (OLIVEIRA et al. 2008) | Melfera (SILVA JUNIOR, 2012). Propagação por sementes. Desenvolvimento lento. |
| MANGABA <i>Hancornia specios</i> | Árvore com até 7 m, lactescente, nativa dos cerrados e cerradões. Frutos globosos, com polpa succulenta, viscosa, de sabor doce, aromática. (LORENZI et al. 2015) | Floresce de setembro a novembro e maturação de novembro a janeiro. (ALMEIDA et al. 1998) | Suco, polpa, geleia, sorvete e bolos. (ALMEIDA et al. 1998) | Rico em Vit A - 20000 microgramas em 100g. Os carotenóides: caroteno, licopeno, criptoxantina, zeaxantina, luteína e neoxantina (CARDOSO, 2011) | Fósforo, Potássio e Magnésio. A castanha tem Zinco, Iodo, Cálcio, Ferro e Manganês. (ALMEIDA et al. 1998) | No óleo da polpa, o ácido oleico (ômega 9) predomina, enquando no óleo da amêndoa, o ácido que é predominante é o palmítico. (OLIVEIRA et al. 2008) | Melfera (SILVA JUNIOR, 2012). Propagação por sementes. Desenvolvimento lento. |
| EMBRAPA Cerrados, 1987. | Árvore com até 7 m, lactescente, nativa dos cerrados e cerradões. Frutos globosos, com polpa succulenta, viscosa, de sabor doce, aromática. (LORENZI et al. 2015) | Floresce de setembro a novembro e maturação de novembro a janeiro. (ALMEIDA et al. 1998) | Suco, polpa, geleia, sorvete e bolos. (ALMEIDA et al. 1998) | Rico em Vit A - 20000 microgramas em 100g. Os carotenóides: caroteno, licopeno, criptoxantina, zeaxantina, luteína e neoxantina (CARDOSO, 2011) | Fósforo, Potássio e Magnésio. A castanha tem Zinco, Iodo, Cálcio, Ferro e Manganês. (ALMEIDA et al. 1998) | No óleo da polpa, o ácido oleico (ômega 9) predomina, enquando no óleo da amêndoa, o ácido que é predominante é o palmítico. (OLIVEIRA et al. 2008) | Melfera (SILVA JUNIOR, 2012). Propagação por sementes. Desenvolvimento lento. |

ALMEIDA, S. P. de; SILVA, J. A. da; RIBEIRO, J. F. Aproveitamento alimentar de espécies nativas dos cerrados: araticum, baru, cagaita e jatobá. Planaltina: EMBRAPA, 1987.

BARBOSA-SILVA, Denise, et al. Cerrado em Sabores. Brasília: Rede de Semeario Cerrado, 2016, p. 9.

CARDOSO, Leandro de Moraes, Araticum, Cagaita, Jatobá, mangaba e Pequi do Cerrado de Minas Gerais: ocorrência e conteúdo de carotenóides e vitaminas. Dissertação de Mestrado em Ciências da Nutrição, Universidade Federal de Viçosa, 2011. Disponível em: <http://www.walocus.ufv.br/>. Acesso em 29 ago. 2018.

CHAVES, JI, TELLES, M D C, Cagaita. In: Frutas nativas da região Centro-Oeste. Cap. 7, págs. 117 a 134. Brasília: Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia, 2006. Disponível em: <http://www.agabrazil.org.br/>. Acesso em 13 out. 2018.

FARIA, J P Sano S. M., Açofoni-Costa, J. J. ATOBÁ. In: Frutas nativas da região Centro-Oeste. Cap. 11, págs. 174 a 183. Brasília: Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia, 2006. Disponível em: <http://www.agabrazil.org.br/>.

LEMOS, Miriam Rejane Bonilla. Caracterização e estabilidade dos compostos bioativos em amêndas de baru (*Dipteryx alata* Vog.) submetidas a processo de torrefação. 2012. 143 f. Il. (Doutorado em Ciências da Saúde) — Universidade de Brasília, Brasília, 2012. Disponível em <http://repositorio.unb.br/>

LORENZI, Harri BACHER, Luis Benedito, LACERDA, Marco Tílio de. Frutas no Brasil. Nativas e Exóticas, de consumo in natura. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda, 2015.

MARTINS, R.C. SANT'ELI, P. FIGUEIRAS, T.S. Buriti. In: Frutas nativas da região Centro-Oeste. Cap. 6, págs. 100 a 118. Brasília: Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia, 2006. Disponível em: <http://www.agabrazil.org.br/>.

MATUDA, T.G.; NETTO, F. Caracterização química parcial da semente de jatobá-do-cerrado (*Hymenaea stigonocarpa* Mart.). Ciência e Tecnologia dos Alimentos, Campinas, v. 25, n. 2, p. 353-357, Junho 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/sv>. Acesso em 5 nov. 2018.

MELLO, José Teodoro. Araticum. In: Frutas Nativas da Região Centro-Oeste do Brasil. Cap. 4, págs. 64 a 72. Brasília: Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia, 2006. Disponível em: <http://www.agabrazil.org.br/>. Acesso em 10 set. 2018.

OLIVEIRA, Daniele Lopes; ROCHA, Cleonice Rocha. Alternativas sustentáveis para a merenda escolar com o uso de plantas do cerrado, promovendo educação ambiental. Revista Eletrônica de Mestrado em Educação Ambiental, FURG, v. 21, Jul. Dez. 2008. Disponível em: <https://pepifoc.ufg.br/>. Acesso em 12 jun. 2018.

RODRIGUEZ-AMAYA, Delia B. Assessment of the provitamin A content of foods—the Brazilian experience. Journal of Food Composition and Analysis, 1996, 9(3): 196-230. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/>. Acesso em 2 de ago. 2018.

SANO, S M, BRITO, M A, RIBEIRO, J F BARU. In: Frutas nativas da região Centro-Oeste. Cap. 5, págs. 75 a 97. Brasília: Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia, 2006. Disponível em: <http://www.agabrazil.org.br/>. Acesso em 11 out. 2018.

TAKEMOTO, E., OKADA, I. A., GARIBELTO, M. L., JAVARES, M., AUEDEMENTE, S. Composição química da semente e do óleo de baru (*Dipteryx alata* Vog.) nativo do Município de Pirenópolis, Estado de Goiás. Revista do Instituto Adolfo Lutz, São Paulo, v. 60, n. 2, p. 113-117, 2001.

Disponível em: <http://www.walmanatuaquedocampo.com.br/>. Acesso em 2 de ago. 2018.