

QUADRO DE CARACTERÍSTICAS E VALORES NUTRICIONAIS DAS FRUTAS NATIVAS DO CERRADO MAIS POPULARES:

FRUTA	CARACTERÍSTICAS GERAIS	ÉPOCA DE FLORESCIMENTO E MATURAÇÃO	APROVEITAMENTO ALIMENTAR	CAROTENÓIDES E ANTIOXIDAÇÃO	VITAMINAS E MINERAIS	ÁCIDOS GRAXOS ESSENCIAIS	OUTROS DETALHES
ARATICUM <i>Annona crassiflora Mart.</i>	Árvore entre 3 e 6 m, encontrada em terrenos elevados e solos arenosos. Frutos com polpa succulenta com forte aroma e sabor doce pronunciado. (LORENZI, 2015)	De fevereiro a abril (ALMEIDA, 1998)	Suco, polpa, geléia, licor, sorvete, iogurte, bolos, bombons e chunney. (BARBOSA-SILVA, 2016)	Nove carotenóides predominando beta-caroteno. (VIEIRA, 2006)	Vit C, Vit B1, Vit B 2 e Ferro. (MELO, 2006)	Prevalência de ácidos graxos insaturados. (MELO, 2006)	A semente tem alto teor de óleo. Multiplica-se por meio de sementes. Frutos servem de alimento a pássaros e animais silvestres. (MELO, 2016)
BARU <i>Dipteryx alata Vogé Fabaceae</i>	Lezíminosa arbórea, com copa ampla e densa, de 15 a 20m de altura. Em áreas férteis, solo bem drenados - areno-argilosos. (SANO et al, 2006)	Floração entre novembro e fevereiro e formação dos frutos de janeiro a março. Frutos maduros entre setembro e outubro, quando a árvore está sem folhas. (SANO et al, 2006)	Castanha para pães, bolos, bombons, sorvetes, em paçocas, granola, barra de cereais, pesto, pé de moleque, rapadura, docinhos. Óleo para alimento. (BARBOSA-SILVA et al, 2016)	Ação Antioxidante e anti-inflamatória. (LEMOS, 2012)	Contém Fósforo, Magnésio, Cálcio e Zinco. Semente tem Potássio. (TAKEMOTO et al, 2001)	A semente é rica em óleo insaturado. O óleo das amêndoas é rico em Omega 9. (SANO et al, 2006)	Consumida por roedores, vacas e primatas. Propagação por sementes. (SANO et al, 2006)
BURITI <i>Mauritia vinifera Mart.</i>	Veredas. Palmeira solitária, com raízes visíveis, nas matas de várzeas úmidas junto aos rios, galeria e matas ciliares, são indicadores da presença de água. (MARTINS et al, 2006)	Floração: dezembro a abril. Frutificação: dezembro a junho. (MARTINS et al, 2006)	Doces, geléias, sucos, licores, sorvetes, vitaminas e vinho. Da polpa é extraído óleo usado para queimaduras, picadas de inseto e cicatrização da pele. (BARBOSA-SILVA et al, 2016)	Polpa fina, alaranjada pelo elevado teor de carotenóides. (RODRIGUEZ-AMAYA, 2008)	Rico em Vit C, Ferro e Cálcio. (MARTINS et al, 2006)	Ácidos graxos monoinsaturados (VIEIRA, 2006) que auxiliam a absorção da Vit A alto teor de ácido oléico. (ALMEIDA, 1998)	As folhas maduras são empregadas para artesanato: redes, móveis, balaios, brinquedos. (ALMEIDA, 1998) Propagação por sementes. (MARTINS et al, 2006)
CAGAITA <i>Eugenia dysenterica DC.</i>	Árvore caducifolia, de copa aberta. Encontrada em cerrados de alitude, cerrado ralo, cerrado stricto sendo, cerrado. Em solos profundos, arenosos e bem drenados. Fruta com polpa espessa, de sabor agridoce. (CHAVES e TELLES, 2006)	Floresce de agosto a setembro e frutifica de setembro a outubro, nas primeiras chuvas. A floração branca, rápida, ocorre quando a árvore esta sem folhas, depois mudando de cor para avermelhado. (CHAVES e TELLES, 2006)	Suco, doces, geléias e sorvetes. Quando fermentada produz vinagre e álcool. (CHAVES e TELLES, 2006)		Vit B2, muita Vit C, Cálcio, Magnésio e Ferro. (CHAVES e TELLES, 2006)	Óleo da polpa tem ácidos graxos saturados e monoinsaturados. (CHAVES e TELLES, 2006)	Propagação por sementes. (CHAVES e TELLES, 2006)