

**FRUTAS NATIVAS - APRENDENDO COM DIVERSÃO**



**Américo Wagner Júnior**  
**Luma Lôbo Calmon**  
**Idemir Citadin**



Américo Wagner Júnior

Luma Lôbo Calmon

Idemir Citadin

Frutas Nativas – Aprendendo com diversão

1ª Edição

Dois Vizinhos

2020

## COMO UTILIZAR ESTE E-BOOK

Este livro foi feito com a intenção de facilitar o acesso as informações básicas relacionadas as fruteiras nativas da família Myrtaceae. Dessa forma, repasse este livro aos seus familiares, amigos etc. É permitida a impressão total ou parcial deste material.

---

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

---

W132f Wagner Júnior, Américo  
Frutas nativas: aprendendo com diversão. / Américo Wagner Júnior,  
Luma Lôbo Calmon, Idemir Citadin. – Dois Vizinhos, 2020.  
1 arquivo de texto (30 f.: il.): PDF.

ISBN: 978-65-00-0377-3

1. Frutas nativas. 2. Árvores frutíferas. 3. Frutas brasileiras. I. Wagner Júnior, Américo. II. Calmon, Luma Lôbo, III. Citadin, Idemir. IV. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. V. Título.

CDD: 634.0981

---

### Biblioteca da UTFPR - Câmpus Dois Vizinhos

Bibliotecária/Documentalista:  
Keli Rodrigues do Amaral Benin – CRB-9/1559

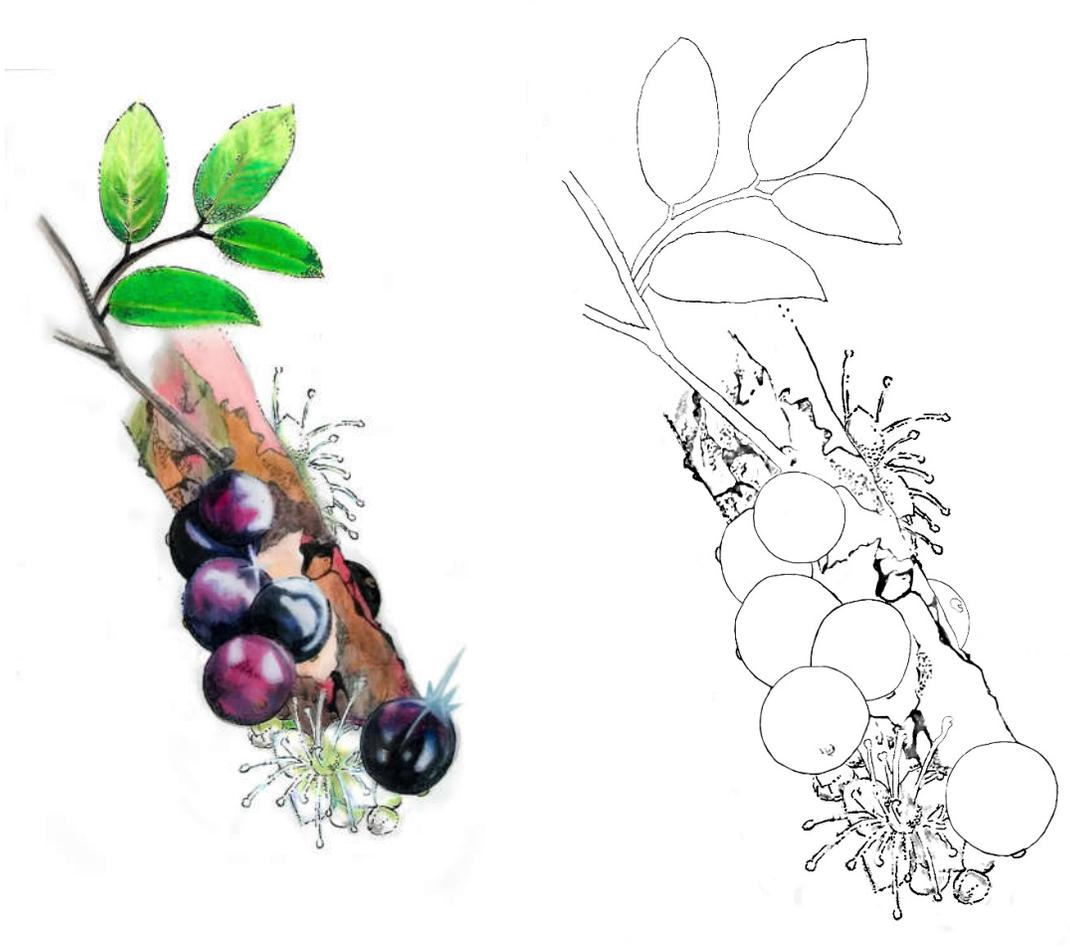
# APRESENTAÇÃO

Tantas frutas, tantos sabores, assim podemos definir a existência da maior diversidade de fruteiras nativas nas matas brasileiras. Muitos dos sabores ainda desconhecidos pela grande maioria da população, com poucas frutas nativas encontradas nos mercados. No Brasil existem 10 centros de diversidade envolvendo as fruteiras nativas, estando cinco localizados na Floresta Amazônica (Alto Noroeste/Rio Negro; Costa Atlântica/Baixo Amazonas; Manaus/Roraima; Oeste da Amazônia/Solimões; Sudoeste/Acre-Rondônia), abrangendo 44% das espécies; 1 no Nordeste/Caatinga com 11% das espécies; 2 Centros que se dividem do Nordeste ao Sudeste e do Sudeste ao Sul, na Mata Atlântica, abrangendo 27% das espécies; 1 Centro no Brasil Central, o Cerrado brasileiro, abrangendo 14% das espécies e o 1 Centro na região do Pantanal (Brasil/Paraguai) com 4% das espécies.

Precisamos conhecer nossas frutas nativas. Importante sempre lembrar que fruta é saúde, comer frutas todos os dias pode prevenir muitas doenças.

O presente livro trata da apresentação de 12 fruteiras nativas da família Myrtaceae que são encontradas em várias regiões brasileiras, mas cujo centro localiza-se no sul do país, na Mata Atlântica. Na Universidade Tecnológica Federal do Paraná - Câmpus Dois Vizinhos você poderá encontrar uma coleção com as fruteiras nativas apresentadas neste livro. A proposta deste livro é informar crianças e adultos sobre as principais características de 12 fruteiras nativas da família Myrtaceae.

## JABOTICABEIRAS (*Plinia* sp.)



**Vamos Colorir**

**Origem do nome:** na língua tupi iapoti'kaba, cujo significado é "frutas em botão".

**Nomes populares:** jaboticaba, jaboticaba.

**Onde encontramos:** nativa da Mata Atlântica, ela pode ser encontrada nos Estados de Minas Gerais, Rio de Janeiro, Paraná, São Paulo, Espírito Santo, Goiás.

**Classificação botânica:** Família Myrtaceae; Tribo Myrteae; Gênero *Plinia*; Espécies mais conhecidas são *Plinia cauliflora* (Mart) Kausel; *Plinia peruviana* (O.Berg) Kausel e *Plinia jaboticaba* (Vell.) Kausel.

**Características da planta:** árvore com grande número de ramos partindo do tronco principal de onde saem suas folhas opostas e lanceoladas. Exibe frutos do tipo baga globulosa, de tamanho variável, geralmente pequenos, redondos e de casca avermelhada escura a preta. A polpa é de coloração branca, doce e muito nutritiva, com uma a quatro sementes envolvidas pela polpa mucilaginosa. Produz flores e frutos no tronco, o que é conhecido como hábito de cauliflora.

**Época de produção dos frutos:** jabuticabeiras nativas produzem de agosto a novembro, podendo ter safra secundária em março a abril. As jabuticabeiras híbridas podem produzir em mais de duas épocas do ano.

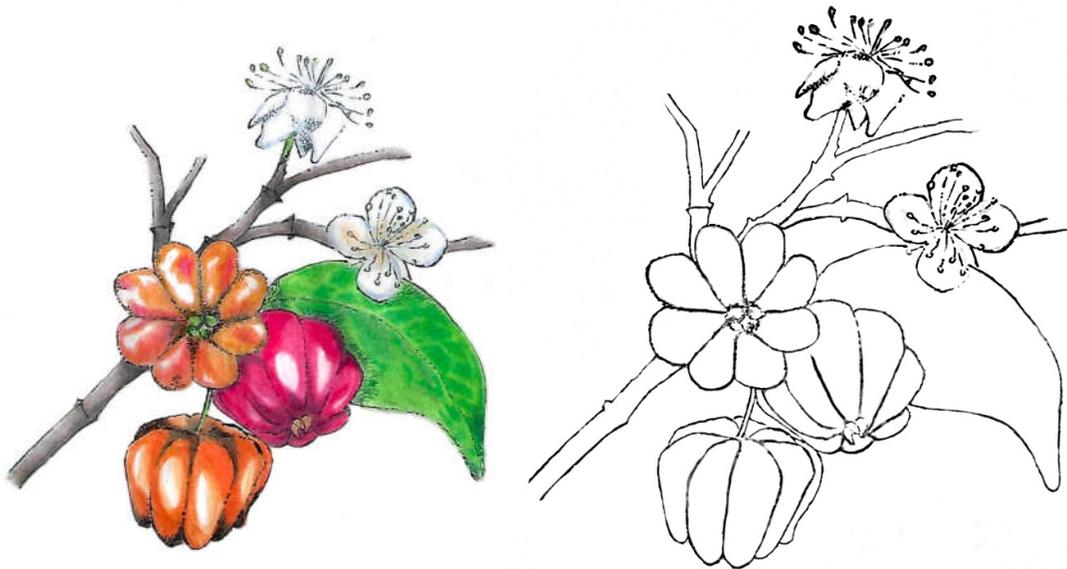
**Benefícios para saúde:** prevenir doenças em geral, como câncer e aterosclerose, e o envelhecimento precoce, por ser ricas em antocianinas, que são compostos fenólicos altamente antioxidantes. Fortalece o sistema imunológico por ser rica em zinco. Ajuda a emagrecer, por ser muito pobre em calorias e rica em fibras, que aumentam a saciedade. Combate a prisão de ventre por ser rica em fibras. Ajuda a controlar a diabetes, pois ela tem pouco carboidrato, o que ajuda a evitar o aumento da glicemia. Melhora a saúde da pele, por ser rica em vitamina C. Ajuda a prevenir anemias, por conter ferro e vitaminas do complexo B.

**Utilização culinária:** preparo de doces e geleias, iogurtes, sucos, sorvetes, bolo, mousse, picolé.

**Indicação terapêutica:** usada para problemas de saúde como asma, bronquite e catarro de peito, deficiência vitamínica, diarreia, processos inflamatórios de origem diversa, ajuda em diversas dermatites e inflamação da pele, aceleração do metabolismo e queima de gordura corporal e, no bom funcionamento do sistema nervoso central. O seu suco é recomendado para afta.

**Curiosidades:** a maioria das pessoas não consomem a casca da jabuticaba, sendo ela rica em compostos que beneficiam a saúde. Pode surgir de uma a quatro plântulas por cada semente durante a germinação.

## PITANGUEIRA (*Eugenia uniflora* L.)



Vamos Colorir

**Origem do nome:** na língua tupi pi'tãg que significa vermelho, característica da cor do fruto.

**Nomes populares:** pitanga, pitangueira, pitangueira-vermelha, pitanga-roxa, pitanga-branca, pitanga-rósea, pitanga-do-mato.

**Onde encontramos:** Nordeste/Caatinga, Sul/Sudeste, Brasil Central/Cerrado, Mata Atlântica.

**Classificação botânica:** Família Myrtaceae; Gênero *Eugenia*; Espécie *Eugenia uniflora* L.

**Características da planta:** árvore com cerca de seis a 12 m de altura, com tronco geralmente curto, tortuoso e com 20 a 50 cm de diâmetro, tendo casca que pode ser lisa ou rugosa, apresentando manchas claro-acinzentadas. As folhas são opostas, simples, com pecíolo curto. As flores são brancas, hermafroditas, solitárias ou fasciculadas (4 a 8). O fruto é do tipo drupa, em forma de baga globosas, com 7 a 8 sulcos que lembram a moranga. Pode ser encontrado frutos de cor laranja, vermelho ou quase preto, sendo todos lisos.

**Época de produção dos frutos:** de outubro a janeiro.

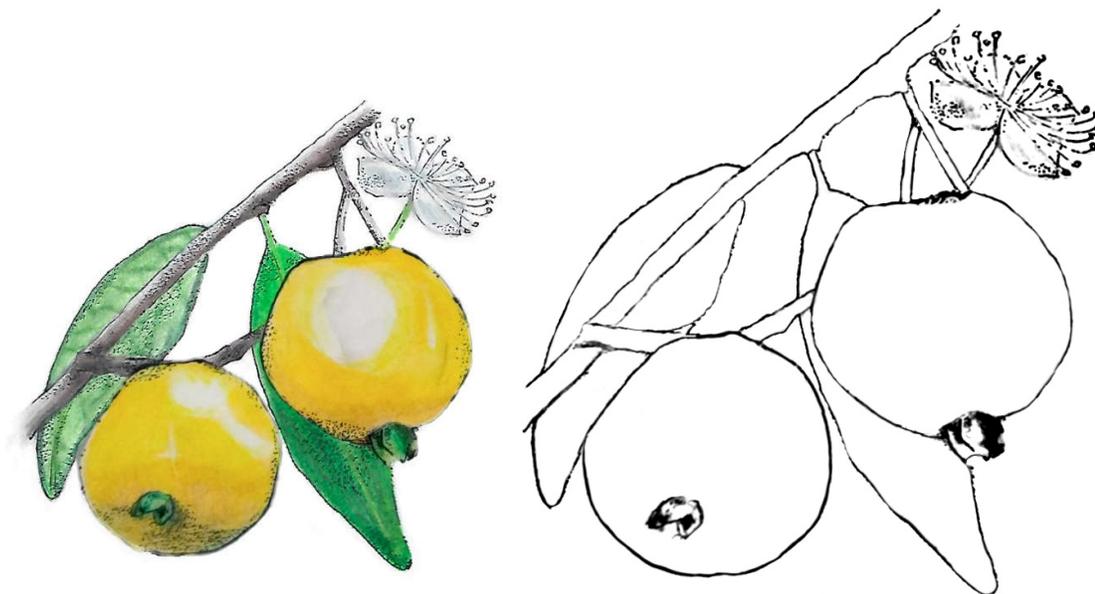
**Benefícios para saúde:** a pitanga possui em média 23% de semente e 77% de polpa, sendo esta última constituída com variável concentração de carotenoides, flavonoides e antocianinas, além de apresentar altos teores de cálcio, fósforo e vitamina C, o que indica possuir atividade antioxidante relevante, capaz de prevenir doenças degenerativas e atuantes na proteção contra o câncer. O licopeno, substância responsável pela cor vermelha da fruta, é outro antioxidante presente na pitanga que é eficaz no combate a várias doenças.

**Utilização culinária:** preparo de doces e geleias, sucos, sorvetes e picolés.

**Indicação terapêutica:** as folhas têm sido referenciadas como eficientes no tratamento de diversas enfermidades como febre, doenças estomacais, hipertensão, obesidade, reumatismo e bronquite, além de sua comprovada atividade calmante e anti-inflamatória.

**Curiosidades:** se esfregar as folhas da pitangueira nos dedos, você percebe o cheiro do fruto e assim você consegue reconhecer sua muda no meio de outras de igual aparência.

## UVAIEIRA (*Eugenia pyriformis* Camb.)



Vamos Colorir

**Origem do nome:** a denominação do tupi ubaia ou ybá-ia ou 'iwa ya'e quer dizer fruto azedo.

**Nomes populares:** uvaia, uvalha, uvalha-do-campo, uvaia-do-campo, uvaia-nativa, ubaia, uvaia-muchana, cambuí-da-índia, ubapeba, pêssego-do-campo, uvaia-azedo-do-campo, uvaia-miúda-da-mata, uvaia-do-pêra, uvaia-do-mato, uvaieira.

**Onde encontramos:** nas matas de São Paulo até o Rio Grande do Sul.

**Classificação botânica:** Família Myrtaceae; Gênero *Eugenia*; Espécie *Eugenia pyriformis*.

**Características da planta:** árvore de até 15 m, com tronco reto, copa arredondada, folha glabras (sem pelos), de cor verde-acinzentada quando madura e rose-vermelha quando nova, folha sem bainha, flor hermafrodita e fruta denominada baga subglobosa de cor amarelo ou alaranjado quando maduro.

**Época de produção dos frutos:** outubro a dezembro.

**Benefícios para saúde:** presença de ácido ascórbico, um potente antioxidante na inibição e no sequestro de radicais livres.

**Utilização culinária:** na produção de sucos, doces, vinagres e geleias.

**Indicação terapêutica:** a infusão das folhas é usada no controle da hipertensão arterial, redução do colesterol, em dietas de emagrecimento. Os frutos atuam na prevenção de doenças cardiovasculares, câncer e no envelhecimento.

**Curiosidades:** no passado os índios já acreditavam que os frutos de uvaieira, devido à similaridade com formato do coração, seriam recomendados para o tratamento de doenças cardíacas.

## SETE CAPOTES [*Campomanesia guazumifolia* (Cambess.)]



Vamos Colorir

**Origem do nome:** conhecida como aguaricará, nome guarani que significa “fruto da árvore de tronco coberto de várias camadas de cascas”, motivo pelo qual seu nome é também sete casacas, ou seja, sete capas, sete capotes.

**Nomes populares:** sete-capotes, sete-casacas, araçá, araçá-do-mato, gabirola, gabirolão, goiabinha, ibirá-piroca, capote, capoteiro, pêssego-do-mato, araçazeiro-grande.

**Onde encontramos:** ocorre comumente no Rio de Janeiro, Minas Gerais, São Paulo, Mato Grosso do Sul até Rio Grande do Sul, em quase todas as formações vegetais. No Estado do Paraná, é possível encontrar a espécie naturalmente nas fitofisionomias de Floresta Ombrófila Densa, Floresta Ombrófila Mista, Floresta Estacional Semidecidual e estepe.

**Classificação botânica:** Família Myrtaceae; Gênero *Campomanesia*; Espécie *Campomanesia guazumifolia* (Cambess.).

**Características da planta:** pode ter hábito arbustivo ou arbóreo, com tronco tortuoso, descamando em várias camadas finas. A copa é piramidal, com altura variável, podendo atingir três a 10 m de altura a 12 a 27 m e tronco de 20 a 30 cm de diâmetro. Os ramos, pecíolos, pedúnculos e todas as nervuras são cobertos por tricomas. As folhas são elípticas, lanceoladas ou ovais, discoloradas, cartáceas, com ápice acuminada ou aguda, base obtusa e margens inteiras. As flores são solitárias, brancas e grandes,

apresentando hipanto coberto por tricomas. O cálice é completamente fechado no botão floral, abrindo-se em lobos irregulares com tricomas em ambas as faces. As pétalas são glabras ou com poucos tricomas. Os frutos de sete-capoteiro são arredondados, do tipo baga subglobosa, aveludada ou pubescente, com pericarpo carnoso e coloração verde-amarelada, tendo aproximadamente 2 cm de diâmetro. Contém de seis a dez sementes.

**Época de produção dos frutos:** de dezembro a abril.

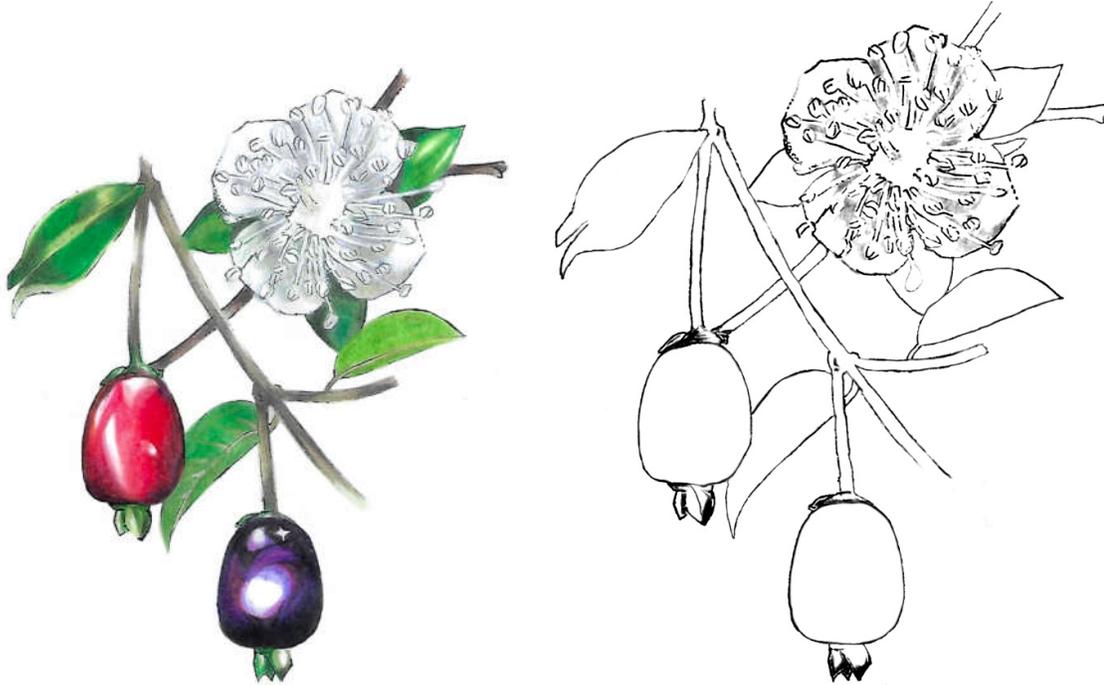
**Benefícios para saúde:** o fruto se destaca quanto aos teores de vitamina C, de compostos fenólicos, proteínas, nos teores de cálcio e ferro.

**Utilização culinária:** doces, sucos, geleias e sorvetes.

**Indicação terapêutica:** na medicina popular é reconhecida em tratamentos para o fígado. Previne gripes e resfriados, tem ação expectorante, trata desintéria e pode ser usada para baixar a pressão. A infusão das folhas é usada para diarreia.

**Curiosidades:** os índios usavam as folhas como fortificante.

## CEREJA DA MATA (*Eugenia involucrata* DC.)



Vamos Colorir

**Origem do nome:** não existem relatos na literatura sobre a origem do nome, mas provavelmente pela similaridade com a cereja (*Prunus avium* L.), muito cultivada na Europa e no Chile.

**Nomes populares:** cerejeira-da-terra, cerejeira-do-mato, cereja-do-rio-grande, cereja-nativa, cereja-do-Uruguai, araçazeiro.

**Onde encontramos:** a ocorrência acontece no Bioma Mata Atlântica, mais especificamente nos ecossistemas de Florestas Ómbrofila Densa, Estacional Semidecidual e Ombrófila Mista, podendo ser encontrada do Rio de Janeiro até o Rio Grande do Sul.

**Classificação botânica:** Família Myrtaceae; Gênero *Eugenia*; Espécie *Eugenia involucrata* DC.

**Características da planta:** árvore que pode atingir entre cinco e 15 metros de altura, com tronco que pode medir de 30 a 40 cm de diâmetro. A folhagem é persistente e apresenta folhas simples, glabras e opostas, de 5 a 9 cm de comprimento por 2 a 3 cm de largura, com face superior verde-escuro e brilhosa. O tronco é escamante, de cor cinza amarronzado e verde. As flores ocorrem isoladas ou em grupos de duas a quatro,

nas axilas foliares, apresentando quatro pétalas brancas. Os frutos ocorrem em ramos finos e localizados na porção apical, classificado como drupa periforme sendo coroadado pelo cálice persistente. O fruto pode apresentar formatos variados, encontrando arredondados, ovalados, alongados ou piriformes, de coloração vermelha, violáceo, negro violáceo e raramente amarelos. O número de sementes nos frutos varia entre uma e quatro, com a maioria apresentando duas sementes.

**Época de produção dos frutos:** de outubro a dezembro.

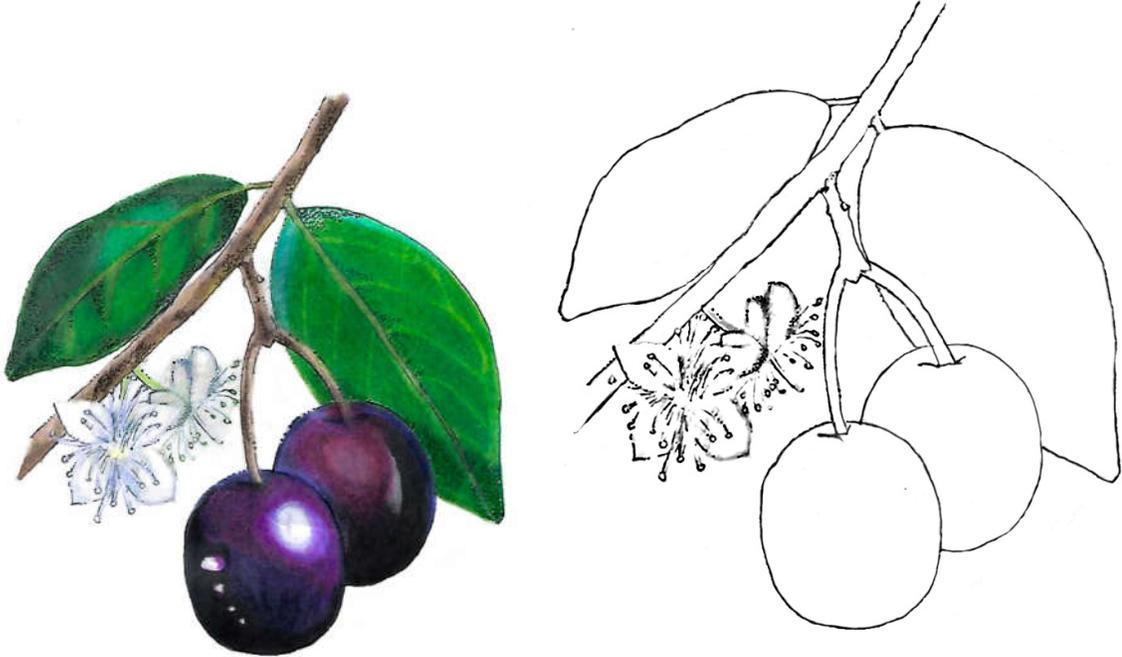
**Benefícios para saúde:** os frutos apresentam elevado teor de compostos fenólicos e capacidade antioxidante, além de consideráveis conteúdos de minerais, como fósforo e potássio.

**Utilização culinária:** doces, geleias e sucos.

**Indicação terapêutica:** as folhas são empregadas em forma de chás, com ação antidiarréica e digestiva. Os frutos têm ação gastroprotetor, antidiarreica, digestiva, antioxidante, anti-inflamatória, antialérgica.

**Curiosidades:** a cerejeira da mata pode apresentar três florações anuais e sazonais, sendo duas intensas nos meses de agosto e setembro e, uma outra de menor intensidade no mês de outubro.

## AMEIXA DA MATA (*Eugenia candolleana* DC.)



Vamos Colorir

**Origem do nome:** esta fruta também tem como nome popular a denominação cambuí, de origem indígena que significa árvores de ramos ou galhos finos.

**Nomes populares:** cambuí, cambuí roxo, ameixa-da-mata, cereja-de-joinville, murta, murtinha.

**Onde encontramos:** nativa dos tabuleiros praianos e restingas, bem como, da Mata Atlântica litorânea, ocorrendo desde o Nordeste brasileiro até Santa Catarina.

**Classificação botânica:** Família Myrtaceae; Gênero *Eugenia*, Espécie *Eugenia candolleana* DC.

**Características da planta:** árvore que pode atingir até 7 m de altura, copa rala e ramos arqueados, com tronco revestido por casca fina, lisa, descamante de cor marrom vermelhada, desnudando tronco liso e avermelhado. As folhas são acuminadas ou lanceoladas, glabras e lustrosas, com até 8 a 10 cm de comprimento. As flores são brancas, pediceladas, dispostas em inflorescências axilares, em racemos curtos. O fruto é globoso ou alongado, negro, com polpa espessa, carnosa e de cor violácea a negra, com uma a duas sementes.

**Época de produção dos frutos:** fevereiro a maio.

**Benefícios para saúde:** o fruto apresenta Vitamina A, Vitamina C (ácido ascórbico), ácido fólico e Vitamina K (filoquinona). Elas também são boa fonte de Vitamina B1 (tiamina), Vitamina B2 (riboflavina), Vitamina B3 (niacina), Vitamina B6 e Vitamina E (alfa-tocoferol). Além disso, os minerais presentes na ameixa da mata incluem Potássio, Flúor, Fósforo, Magnésio, Ferro, Cálcio e Zinco e com presença de compostos bioativos (flavonoides e fenólicos).

**Utilização culinária:** usada para sucos e geleias.

**Indicação terapêutica:** atua contra a obesidade, na manutenção do bom colesterol ajudando na prevenção de hipercolesterolemia e hiperlipidemia. O teor de fibra presente na ameixa da mata também contribui para o efeito protetor no coração, reduzindo o colesterol LDL e ajudando a elevar os níveis de colesterol HDL (colesterol bom). A alta quantidade de Potássio auxilia no controle da frequência cardíaca e da pressão arterial. Ele pode prevenir o espessamento das paredes das artérias e pode afastar de doenças como a arteriosclerose. A vitamina A e o  $\beta$ -caroteno presentes ajudam na prevenção da degeneração macular e catarata. Os flavonoides, como o ácido cafeico e rutina ajudam na inibição da degradação do tecido ósseo e na prevenção de doenças, tais como osteoporose na pós-menopausa das mulheres. Os polifenóis, juntamente com o teor de Potássio incentivam a formação de ossos, aumenta a densidade óssea e previne a perda óssea causada pela deficiência nos hormônios ovarianos. As antocianinas e quercetina presentes nos frutos pode impedir danos às células cerebrais. Eles impedem o ataque dos radicais livres que podem danificar as células nervosas causando prejuízo para as funções cognitivas, como a memória.

**Curiosidades:** para conservar por maior período a ameixa da mata deve-se colocá-la em geladeira, mantendo seu pedúnculo ligado ao fruto.

## UBÁJAI (*Eugenia myrcianthes* Nied.)



Vamos Colorir

**Origem do nome:** ubájai vem do guarani e quer dizer fruta torcida pelo fato de seu formato desuniforme ou ser torto.

**Nomes populares:** pêssego-do-mato, pêssego-do-rio-grande, pessegueiro-do-mato, pessegueiro-do-rio-grande, ibajaí, ivaí, ubajaí, cereja-do-rio-grande.

**Onde encontramos:** aparece nos Cerradões e Florestas Semidecíduais desde Minas Gerais até o Rio Grande do Sul.

**Classificação botânica:** Família: Myrtaceae, Gênero: *Eugenia*, Nome científico: *Eugenia myrcianthes* Nied.

**Características da planta:** árvore entre 8 a 15 metros de altura, com ramos glabros, de coloração castanha-acinzentada. As folhas são simples, com disposição oposta cruzada, textura membranácea a coriácea e formato ovado a elíptico, com base obtusa a aguda e ápice agudo a levemente acuminado, podendo ainda ser apiculado. As flores são brancas e hermafroditas, em número de três a 7 e dispostas em racemos curtos, frequentemente em ramos jovens com folhas novas. Os frutos são oblongos de

coloração amarelada quando maduros, contendo de uma a três sementes de cor castanho claro.

**Época de produção dos frutos:** setembro a outubro ou de dezembro a janeiro.

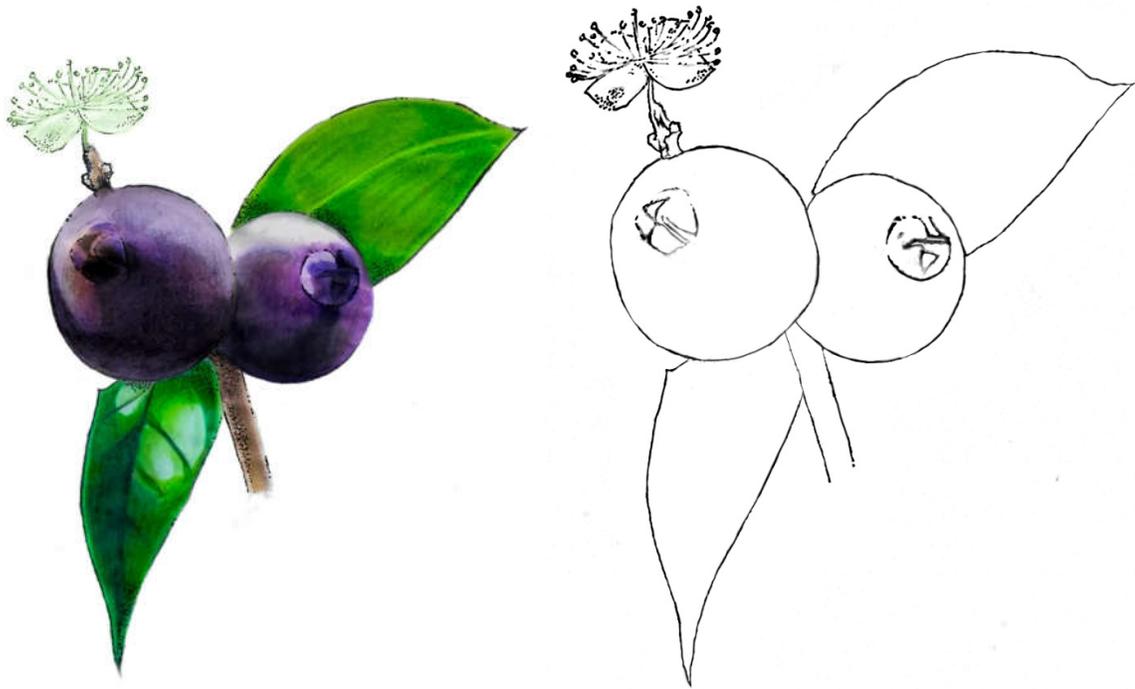
**Benefícios para saúde:** os frutos possuem compostos antioxidantes.

**Utilização culinária:** doces, sucos, vinagres e geleias.

**Indicação terapêutica:** os frutos possuem atividades anti-inflamatórias.

**Curiosidades:** as anteras são principal estrutura atrativa aos insetos polinizadores, liberando odor em notas frutais, levemente adocicadas.

## GUABIJU [*Myrciathes pungens* (Berg) Legr.]



Vamos Colorir

**Origem do nome:** a origem do nome yguabijy quer dizer fruta que se come. Também tem relatos da origem vir do nome Ygua-pi-jy que significa fruta de casca rija.

**Nomes populares:** guabiju, guabiroba-açu, guajaraí-da-várzea, guabiju-açu, guabiju-guaçu, guabira-guaçu, guavira-uaçu.

**Onde encontramos:** a ocorrência vai de Mato Grosso do Sul até o Rio Grande do Sul. É encontrada nas formações florestais em Florestas Semidecíduas de altitude e na Floresta Ombrófila Mista das bacias do rio Uruguai e Paraná.

**Classificação botânica:** Família: Myrtaceae, Gênero: *Myrcianthes*, Nome científico: *Myrcianthes pungens* (Berg) Legr.

**Características da planta:** a árvore possui altura que pode variar de 15 a 20 metros, de tronco tortuoso e nodoso, copa arredondada, semidecídua, com folhas de forma simples, glabras, coriáceas, brilhantes e de coloração verde escura na face superior, opacas e com nervuras salientes na face inferior, tendo as folhas ápice espinhoso. As

flores são solitárias, normalmente no ramo do ano, sendo hermafroditas, de cor branca ou creme. Os frutos são globosos, com sabor adocicado, textura aveludada e coloração roxa, quando maduro, com polpa amarelada e suculenta.

**Época de produção dos frutos:** de janeiro a fevereiro.

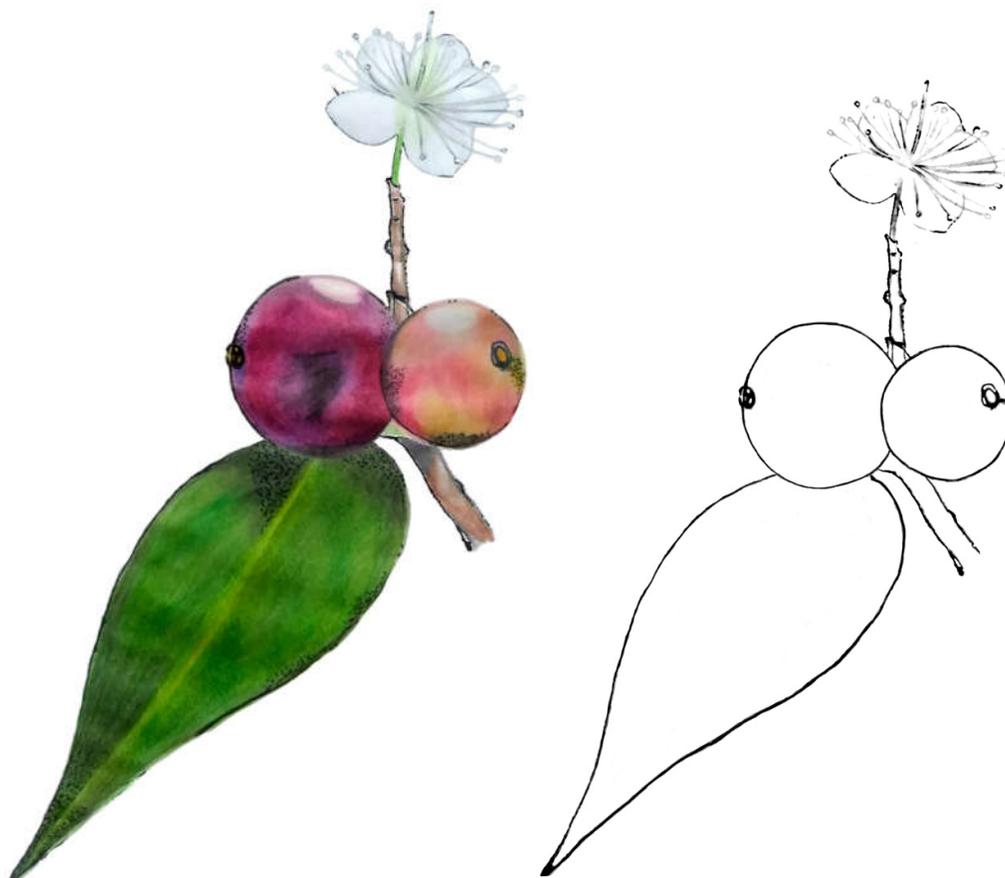
**Benefícios para saúde:** os frutos apresentam alto conteúdo de polifenóis totais, flavonoides e antocianinas, além dos extratos apresentarem alta capacidade antioxidante quando comparada com a de outros micronutrientes, como a vitamina E. Auxilia no combate aos radicais livres, fortalecendo a capacidade do sistema imunológico, auxilia no crescimento dos nossos ossos, pois ele incentiva a produção de colágeno (localizado na matriz óssea), promovendo a estabilização de minerais como o cálcio, boro, o fósforo e o magnésio.

**Utilização culinária:** o guabiju pode ser usado no preparo de geleias, sucos, sorvetes.

**Indicação terapêutica:** estão associados à espécie propriedades medicinais como as antidiarreicas, anti-inflamatórias e anestésicas local, encontradas no óleo da folha de guabijuzeiro. O guabiju maduro e verde tem capacidade de inibir a enzima acetilcolinesterase, diminuindo os efeitos da doença de Alzheimer, umas das principais causadoras de demências em idosos.

**Curiosidades:** as folhas do guabijuzeiro apresentam ápice cuspidado e pungente, ou seja, com estrutura semelhante a um espinho na ponta. Guabiju é o nome de uma cidade no Rio Grande do Sul.

## GUAPURITI [*Plinia rivularis* (Cambess.) Rotman]



Vamos Colorir

**Origem do nome:** nome vem da língua tupi guarani, mais a etimológica ou significado ainda não foi descoberto.

**Nomes populares:** guapuriti, guaburiti, guaramirim, jabuticaba de cacho, jaburiti, cambucá-peixoto, baporeti, jaboticabarana, guamirim.

**Onde encontramos:** ocorre no Espírito Santo, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina e São Paulo na Floresta Ombrófila Densa e na Floresta Estacional Semidecídua. Trata-se de espécie nativa da bacia do rio Paraná com ampla distribuição, porém não muito abundante, sendo comum em matas de galeria.

**Classificação botânica:** Família: Myrtaceae, Gênero: *Plinia*, Nome científico: *Plinia rivularis* (Cambess.) Rotman

**Características da planta:** árvore de três a 6 metros, podendo atingir até 10 m quando competição por luminosidade. Possui copa arredondada, compacta, cheia, ampla, por vezes atingindo o chão. Os ramos novos e brotações são avermelhados e puberulos (como se estivesse coberto de pó). O tronco é curto e bifurcado a baixa altura com dois a cinco caules com diâmetro médio de 15 a no máximo 40 cm. A casca é rugosa e com cor caramelo esverdeada. As folhas são simples, opostas, cartáceas (textura de cartolina), glabras (sem pelos), com base cuneada (como cunha) e ápice lanceolado ou acuminado (com ponta longa) e sempre com coloração verde escura meio opaca. As flores surgem no ápice dos ramos em racemos seriados (cachos bifurcados) de 6 a 12 cm de comprimento com 10 a 35 flores brancas pequenas. As flores são cíclicas (distribuídos em vários ciclos), diclamídeas (com dois envoltórios), com quatro pétalas brancas pequenas e curvadas para trás. Os frutos são bagas redondas de casca fina e lisa de cor vermelho escura quando madura, com polpa branca, doce e saborosa, com uma ou duas sementes.

**Época de produção dos frutos:** outubro a dezembro.

**Benefícios para saúde:** não existem ainda relatos na literatura.

**Utilização culinária:** sucos e doces.

**Indicação terapêutica:** não existem ainda relatos na literatura.

**Curiosidades:** a denominação da espécie *rivularis*, tem o significado na palavra cuja origem vem do latim que significa 'dos rios', em referência ao local onde foi encontrado pela primeira vez.

## GUABIROBA [*Campomanesia xanthocarpa* (Mart.) O. Berg]



Vamos Colorir

**Origem do nome:** o nome guabiropa de origem guarani, significa árvore de casca amarga.

**Nomes populares:** guabiropa, guaviroveira, guabirobeira-do-mato ou guabira.

**Onde encontramos:** encontrada em diversas formações florestais desde o Rio Grande do Sul até o Estado de Minas Gerais, frequentemente observada e especialmente abundante nos solos úmidos e compactados das submatas de pinhais (matas de araucária), capões de mata (aglomerados de vegetação) e vegetação ripária.

**Classificação botânica:** Família: Myrtaceae, Gênero: *Campomanesia*, Nome científico: *Campomanesia xanthocarpa* (Mart.) O. Berg.

**Características da planta:** as plantas adultas podem atingir de 10 a 20 metros de altura e frequentemente possuem de 30 a 50 cm de diâmetro. Apresenta copa densa, alargada e com ramificações irregulares. Possui variação na morfologia, com folhas de diversos tamanhos e texturas. As folhas são simples e opostas, longamente pecioladas, membráceas e coriáceas, de cor verde escura. As flores brancas, hermafroditas. O fruto é baga globosa, achatada nos polos, com epicarpo liso, fino e amarelo quando maduro, contendo de duas a 6 sementes. As sementes são ovaladas, achatadas e envoltas de mucilagem.

**Época de produção dos frutos:** outubro a novembro.

**Benefícios para saúde:** possuem alto teor de água (79,14% a 82,21%); lipídios (1,31% a 3,7%); carboidratos totais (7,88% a 15,68%); fibra alimentar (6,3% a 9,88%); proteína (1,10% a 5,53%); ácido ascórbico (17,8 mg 100 g<sup>-1</sup>) e riboflavina (0,09 mg 100 g<sup>-1</sup>), com valor energético de 57,3 kcal 100 g<sup>-1</sup> e elevados níveis de K, Ca, Mg, Fe.

**Utilização culinária:** fabricação de picolés, geleias, doces, sucos, licores, sorvetes, polpa concentrada.

**Indicação terapêutica:** compostos de folhas de guabiroba e o extrato lipofílico de seus frutos possuem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, antiulcerogênicas e reduzem a obesidade e os níveis de colesterol.

**Curiosidades:** no Sudoeste do Paraná e Oeste de Santa Catarina, os primeiros colonizadores aproveitavam-se do período de frutificação dessa espécie para engordar porcos criados soltos nos seus imensos bosques.

## ARAÇAZEIROS (*Psidium cattleianum* S.)



Vamos Colorir

**Origem do nome: a palavra:** o araçá tem origem tupi guarani e significa “fruto que tem olhos” devido a semelhança das sépalas do fruto com olhos.

**Nome popular:** araçá, araçá da praia, araçazeiro, araçazeiro do campo, araçá amarelo, araçá de coroa, araçá coroa, araçá vermelho ou araçazeiro vermelho.

**Onde encontramos:** em todo território brasileiro, sendo espécie heliófita e seletiva higrófito, encontrada comumente em restingas litorâneas de terrenos úmidos, podendo estar presente também em banhados, bordas de rios, matas ciliares, matas de altitude e em floresta latifoliada semidecídua. Existem relatos de sua ocorrência natural na Costa Atlântica da Bahia ao Rio Grande do Sul.

**Classificação botânica:** Família: Myrtaceae, Gênero: *Psidium*, Nome científico: *Psidium cattleianum* S.

**Características da planta:** o araçazeiro é árvoreta ou arbusto que pode atingir até 6 metros de altura, com tronco tortuoso, de casca fina e de cor castanho-avermelhada. As folhas são simples, opostas, glabras, coriáceas, de cor verde-reluzente e obovadas. As flores são solitárias, axilares ou nascem nos ramos abaixo da inserção foliar, diclamídeas, hermafroditas e possuem coloração branca. Os frutos são bagas globosas comestíveis, piriformes, ovoides ou achatadas, com epicarpo de cor amarela ou vermelha quando maduras e endocarpo branco, amarelo-claro ou vermelho, mucilaginoso e aromático, tendo inúmeras sementes.

**Época de produção dos frutos:** de outubro a março.

**Benefícios para saúde:** o araçá possui elevado conteúdo de vitamina C, alto teor de compostos fenólicos com efeitos antioxidantes, como a epicatequina e o ácido gálico e, é fonte dos carotenoides all-trans- $\beta$ -caroteno e all-trans- $\beta$ -criptoxantina.

**Utilização culinária:** sucos, néctares, geleias, sorvetes, compotas, molhos, mousses e tortas.

**Indicação terapêutica:** ajuda no combate as infecções, gripes e resfriados, sendo potente antioxidante que reforça o sistema imune. Apresenta propriedades anti-inflamatórias, podendo ser usado em inflamações da garganta, da boca ou do intestino. Possui ação antiglicêmica.

**Curiosidades:** o Centro de Pesquisa de Clima Temperado da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (CPACT/EMBRAPA Clima Temperado), já lançou duas cultivares dessa fruteira, uma de frutos com película amarela, a 'Ya-cy' e outra de película vermelha chamada de 'Irapuã'.

## FEIJOA [*Acca sellowiana* (O.Berg) Burret]



Vamos Colorir

**Origem do nome:** na linguagem caingangue das terras indígenas localizadas no Norte do RS, a espécie é denominada de Kanakreĩn ou Kanekreĩn e nas localizadas em Palmas (PR) é chamada de Okré. Na região serrana de Santa Catarina é conhecida como goiaba serrana.

**Nomes populares:** feijoa, goiaba-da-serra, goiaba-serrana, goiaba-ananás, goiaba-abacaxi, goiaba-do-mato, goiaba-do-campo, goiaba-crioula, araçá-do-rio-grande, guarobí, goiabinha.

**Onde encontramos:** ocorre com maior frequência em áreas com formação de bosques e florestas de araucária nos Estados do Paraná e de Santa Catarina. No Rio Grande Sul ocorre nas margens da Floresta Estacional Decidual e em Campos Sulinos, com altitudes menores que em Santa Catarina e no Paraná. Ocorre nos pampas gaúchos tanto no Brasil quanto no Uruguai.

**Classificação botânica:** Família: Myrtaceae, Gênero: *Acca*, Nome científico: *Acca sellowiana* (O.Berg) Burret.

**Características da planta:** árvore de pequeno porte, comumente de dois a 10 metros de altura, mas raramente ultrapassa os cinco metros. O tronco e os ramos são

tortuosos, de casca parda, descamante e copa irregular, mas muito ramificada quando em campo aberto. As folhas são opostas, ovais, com ápice ligeiramente mais largo que a base, persistentes e de coloração verde-escura na face superior e verde-clara ou prateada e tomentosa na face inferior. Os botões florais são solitários ou em cachos com cinco unidades no máximo, sendo as flores hermafroditas, com estames e estilete de cor púrpura e pétalas de aspecto vistoso de coloração branca na parte externa e púrpura na interna. Os frutos são tipo baga, podendo ser encontrados vários formatos, como ovoides, oblongos, do tipo carnosos, bacoides, indeiscentes e com casca externa de coloração verde, podendo variar em diferentes tonalidades, desde verde-cinza até verde-oliva, de polpa gelatinosa cor gelo, dividida em septos. Em cada fruto podem ser encontradas numerosas sementes (80 a 250).

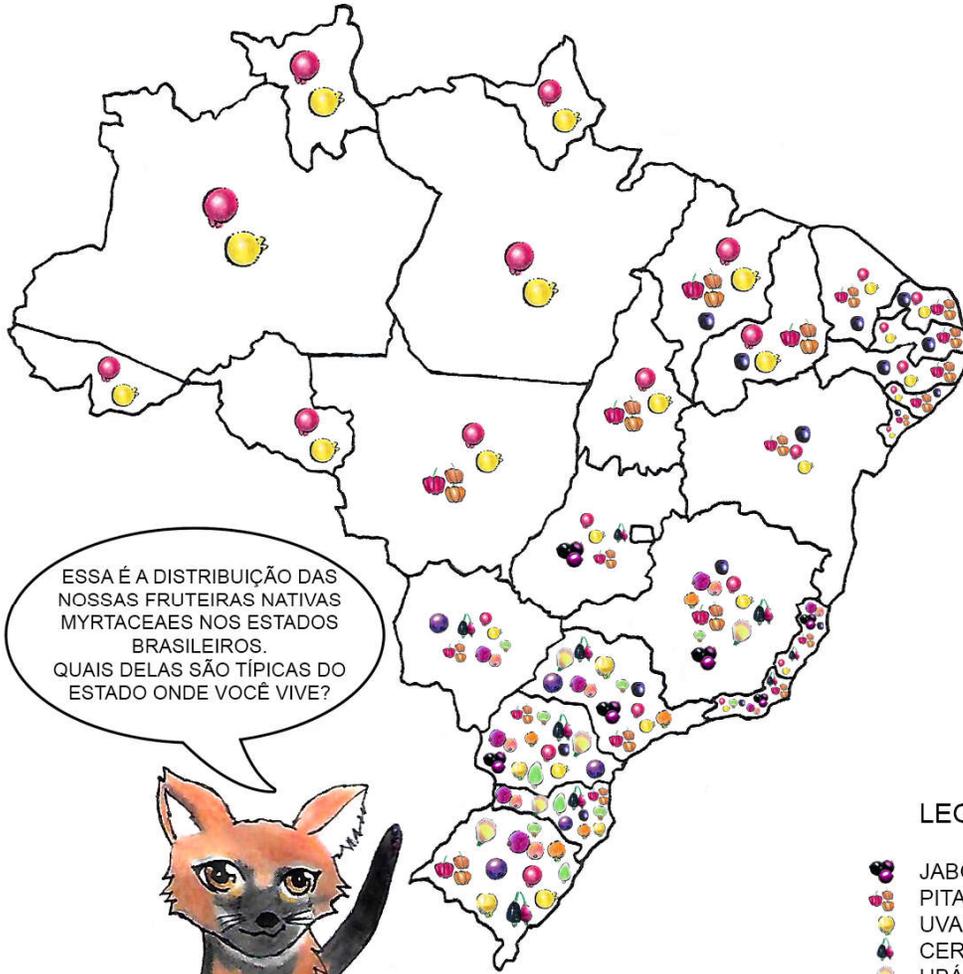
**Época de produção dos frutos:** de dezembro a março.

**Benefícios para saúde:** apresenta baixo valor calórico (61kcal/100g de fruto) e o alto valor nutricional, incluindo grandes quantidades de ácido ascórbico, hidrocarbonetos e minerais entre outros compostos com outras atividades biológicas, pela presença de terpenos, taninos, quininos, saponinas e esteroides. O valor nutracêutico da feijoa está relacionado ao alto conteúdo fenólico, que confere excelentes propriedades antioxidantes, principalmente os flavonoides ou pelo alto teor de ácido ascórbico.

**Utilização culinária:** elaboração de sucos, produção de geleias, doces em pasta ou de corte, na incorporação em sorvetes, chocolates, bolachas, bolos e molhos.

**Indicação terapêutica:** os frutos apresentam ação antimicrobiana, antitumoral, anti-inflamatória, hepatoprotetora e gastroprotetora.

**Curiosidades:** a feijoa in natura somente se consome sua polpa gelatinosa. Essa fruta é muito cultivada na Colômbia e Nova Zelândia, existindo vários produtos industrializados desta fruteira no mercado. É possível consumir as pétalas de suas flores, sendo muito apreciada pela culinária. As flores possuem fecundação cruzada na maioria das plantas, ocorrendo a polinização por meio dos pássaros.



LEGENDA:

-  JABOTICABEIRAS
-  PITANGUEIRA
-  UVAIEIRA
-  CEREJA DA MATA
-  UBÁJAI
-  GUABIJU
-  GUAPURITI
-  ARAÇAZEIROS
-  FEIJOA
-  GUABIROBA
-  SETE CAPOTES
-  AMEIXA DA MATA

Vamos testar seus conhecimentos:



Nome: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

## **Autores**

Américo Wagner Júnior

Luma Lôbo Calmon

Idemir Citadin

## **Capa e Ilustrações**

Luma Lôbo Calmon

## **Editor das ilustrações**

Cleison Felipe Scolari



Universidade Tecnológica Federal do Paraná



Frutas brasileiras - paixão para toda vida