

# Frutas

## FEIJOA

*Nome científico: Feijoa sellowiana*

*Nomes populares:* Feijoeira; goiaba-do-mato, goiaba-serrana, goiaba-abacaxi

*Origem:* Brasil - Região Sul

Planta que provém de um arbusto de 4 m de altura com tronco ramificado desde a base e de copa densa. Possui folhas de coloração verde-oliva e flores com pétalas brancas (externamente) e purpúreas (no interior).

O fruto tem forma ovóide, casca espessa e dura, de coloração verde-clara quando maduro. A polpa é amarela, de sabor semelhante ao do araçá, que envolve de 20 a 30 sementes. É encontrada de janeiro a março.

O cultivo desta planta necessita de solo argiloso e terrenos rochosos, em clima temperado. É uma planta espontânea, podendo ser propagada por sementes. Pode ser utilizada como planta ornamental.

A feijoa ou goiaba-serrana, como tradicionalmente era conhecida no Brasil há tempos, é planta próxima da goiaba comum. Seus frutos são grandes se comparados à primeira, e sua árvore é pequena. A polpa é espessa, aquosa, muito aromática, abundante e saborosa. Seu sabor, próximo ao sabor da goiaba, é considerado por

alguns como uma mistura dos sabores da banana, do morango e, especialmente, do abacaxi.

As pétalas também podem ser comestíveis e possuem um agradável suco adocicado. As folhas da feijoeira são também muito bonitas e ornamentais: pequenas e estreitas, verde-escuras na parte superior e prateadas na parte inferior.

Tendo viajado para além-mar, levada provavelmente por algum admirador do perfume de sua polpa, a feijoa deu-se bastante bem em terras e climas estrangeiros. Muito cultivada na Europa desde o final do século passado – com especial atenção na região litorânea do sul da França – e, desde 1900, na costa oeste norte-americana – na Califórnia –, a feijoa praticamente desapareceu do Brasil.

Em 1981, a Companhia Agrícola Dierberger de Limeira, no interior do estado de São Paulo, trouxe a fruta de volta ao cenário nacional. Tomando a iniciativa de importar da Nova Zelândia três diferentes variedades da feijoa - uma delas desenvolvida nos Estados Unidos -, começou a produzir mudas para a venda e para reiniciar a propagação da espécie.

## PINHÃO

*Nome científico: Araucaria angustifolia*

*Nome popular:* Pinheiro-do-paraná

O pinhão é obtido da araucária.

Segundo o engenheiro florestal Paulo Carvalho, da Embrapa de Colombo, Paraná, já ocupou área equivalente a 200 mil quilômetros quadrados no Brasil, predomi-

**PINHÃO**

nando nos territórios do Paraná (80.000 km<sup>2</sup>), Santa Catarina (62.000 km<sup>2</sup>) e Rio Grande do Sul (50.000 km<sup>2</sup>), com ocupações esparsas em Minas Gerais, São Paulo e Rio de Janeiro, que, juntas, não ultrapassam 4% da área originalmente ocupada pela *Araucaria angustifolia* no país. É uma espécie resistente, tolerando incêndios rasos, devido à casca grossa que faz papel de isolante térmico. A capacidade de germinação é alta e chega a 90% em pinhões recém-colhidos. Espécie pioneira, dissemina-se facilmente em campo aberto.

Árvore de longa vida e muitos nomes, a *Araucaria angustifolia* fornece madeira de excelente qualidade, e também tornou-se famosa pelo pinhão, semente produzida com fartura a cada dois anos. Esse pinhão, que garante a alimentação de muitas espécies animais, principalmente roedores e pás-



saros, tornou-se item obrigatório no cardápio de outono e inverno em milhares de residências do Sul.

O consumo desse fruto pode, inclusive, funcionar como o principal aval para a perpetuação da araucária, que, derrubada sem piedade para a extração de madeira, já esteve ameaçada de extinção. Para o serrano, o pinheiro hoje está valendo mais de pé, produzindo pinhas, do que cortado, vendido como madeira. Muitas famílias tiram o sustento da venda do pinhão e até grandes proprietários conseguem bom capital de giro com seu comércio (26).

As duas maneiras mais conhecidas de se cozinhar as sementes da araucária são na brasa e na água. Mas existem muitas outras formas de saborear este alimento, dos aperitivos às sobremesas, passando por carnes de panela e farofas.

**Análise química em g/100g\***

PINHÃO											
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)
282	5,30	1,30	62,10	17,10	37,00	78,00	6,50	3,00	1,28	0,23	4,50

FONTE: \*FRANCO, Guilherme. Tabela de composição química dos alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu. 1992.

**Receita****MACARRÃO COM MOLHO DE RÚCULA E PINHÃO****Ingredientes:**

8 pinhões cozidos sem casca  
4 xícaras de rúcula lavada e picada  
2 colheres (sopa) de água  
1 xícara (café) de azeite

1 colher (café) de sal  
2 dentes de alho  
150 g de queijo ralado  
400 g de macarrão furado  
Rúcula para enfeitar.

*Modo de fazer:*

Bata no liquidificador o pinhão, a rúcula, a água, o azeite, o sal, o alho e 50 g do queijo.

Cozinhe o macarrão *al dente*.

Despeje o molho sobre o macarrão. Polvilhe com o restante do queijo.

# Hortaliças

## ALMEIRÃO-ROXO

É uma hortaliça folhosa, com sabor menos amargo que as do almeirão comum. Pode ser consumido cru, em substituição ao alface e também usado em preparações de refogados.

É encontrado com frequência vegetando espontaneamente nos cafezais do norte do Paraná, porém pode ser encontrado em qualquer região do país, pois suporta temperaturas elevadas e níveis mais altos de umidade de ar. Pode ser cultivado



em hortas, pois seu cultivo é menos exigente do que o do alface (12).

## BERTALHA (VER REGIÃO NORTE)

## BROTO DE BAMBU

*Nome científico:* *Bambusa sp.*

*Nomes populares:* Taboca, taquara, bambu-de-espinho, takecoko

*Origem:* Ásia

Possui 45 gêneros e mais de mil espécies em todo o mundo. As mais comuns no

Brasil são de origem asiática, trazidas pelos colonizadores portugueses, mas existem espécies nativas brasileiras.

Na alimentação, utiliza-se o broto de bambu, que é denominado pelos japoneses como “takecoko”, que significa filho do bambu. O hábito de consumo do broto de

**BROTO DE BAMBÚ**

bambu veio para o Brasil com os imigrantes orientais.

Na culinária, o broto de bambu pode ser utilizado em refogados, com carnes, em saladas, sopas, suflês, conservas, recheios de tortas e pastéis. É utilizado em substituição ao palmito por possuir sabor e consistência um pouco semelhante.

Para prepará-lo, depois de cortado, é aferventado para que saia o gosto amargo que possui. Para não escurecer, é necessário

colocar um pouco de vinagre na água da fervura.

Para a parte folhosa, duas fervuras são o bastante. Já a parte maciça deve ser aferventada mais vezes, trocando a água das fervuras antes de preparar o prato desejado. Para se fazer conserva, depois de fervido é colocado em vidros com uma mistura de água, sal e vinagre. Depois de fechado, o vidro pode ser colocado em banho-maria, para melhor conservação do produto (13).

**Análise química em g/100g\***

BROTO-DE-BAMBÚ												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
28	2,50	0,30	5,30	1,21	17,00	47,00	0,90	2,00	0,11	0,09	0,60	9,00

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



*Receita*

**BROTO DE BAMBU (23)****Ingredientes:**

Brotos de bambu novo.

**Modo de fazer:**

Cortar os brotos de bambu, em rodela finas.  
Aferventar até ficarem macios.  
Se amargar, acrescentar 1 colher (chá) de bicarbonato.  
Usar como palmito.

**NIRA**

É uma erva aromática que cresce em touceiras. Suas folhas estreitas e chatas possuem um verde intenso, medindo de 20 a 30 centímetros de altura. Por ser da mesma família do alho, tem um sabor semelhante., quando refogado. Na aparência, lembra a cebolinha. Quando refogada com agrião ou caruru forma uma boa combinação. Dá um toque picante e especial aos molhos para saladas e patês. Socado, é um excelente tempero para carnes (24).



## PARREIRA

O hábito de consumo das folhas de parreira veio para o Brasil com os imigrantes de origem árabe. Na culinária, a parreira é utilizada em refogados, com carnes, sopas,

suflês e os tradicionais charutos árabes. Apresenta sabor parecido ao da couve, sendo excelente substituto às preparações que levam esta folhagem.



### CHARUTOS DE FOLHAS DE PARREIRA

#### *Ingredientes:*

- 20 folhas de parreira
- 1/2 quilo de carne de carneiro moída
- 1 cebola média picadinha
- 1 xícara (chá) de arroz
- Sal, pimenta-do-reino
- 1 pitada de canela em pó
- 1/2 xícara (chá) de azeite, ou óleo
- Folhas de hortelã picadinhas

#### *Modo de fazer:*

Passes ligeiramente as folhas da parreira por água fervente, para que perca o volume. Em uma tigela, misture todos os ingredientes, deixando o azeite por último. Amasse e coloque em cada folha um pouco do recheio, enrolando os charutos. Forre o fundo da panela com folhas de parreira e coloque sobre elas os charutos, um ao lado do outro. Despeje sobre os charutos duas colheres (sopa) de água e duas colheres (sopa) de azeite. Tampe a panela e deixe cozinhar, em fogo brando, por uma hora (24).

**ORA-PRO-NÓBIS** (VER REGIÃO SUDESTE)

# Leguminosas

**FEIJÃO-DE-METRO** (VER REGIÃO NORTE)

**LENTILHA**

Nome científico: *Lens esculenta*

## Análise química em g/100g\*

LENTILHA												
Energia (kcal)	Ptn (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)
340	23,70	1,30	60,70	3,20	68,00	353,00	7,00	3,00	0,46	0,33	2,40	5,00

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



## CROQUETE DE LENTILHA (17)

### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de lentilha
- 6 fatias de pão integral torradas e moídas
- 2 colheres (chá) de alho moído
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 xícara (chá) de castanha do Pará
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 ovo
- Sal a gosto

### Modo de Fazer:

Deixe a lentilha de molho por duas ou três horas, em seguida leve para cozinhar. Assim que estiver mole, retire do fogo e escorra (proveite o caldo para sopa).



Triture o pão com as castanhas a seco no liquidificador. Misture a lentilha, o pão, a castanha e os demais ingredientes. Faça croquetes e coloque em fôrma untada com óleo. Deixe assar até ficar dourado.

# Tubérculos e cereais

**BATATA-DOCE** (VER REGIÃO NORDESTE)

**CARÁ** (VER REGIÃO NORTE)

**CARÁ-DO-AR**

*Nome científico: Dioscorea bulbifera*

*Nomes populares: Cará-de-sapateiro, batata-do-ar, batata-de-rama*



**PÃO DE CARÁ-DO-AR (24)**

*Ingredientes:*

- 1/2 litro de leite fervido e frio
- 2 tabletes de fermento biológico
- 4 ovos
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 kg de cará-do-ar cozido e passado no espremedor
- Farinha de trigo enriquecida com ferro, o suficiente
- 1 xícara (chá) de óleo

A planta apresenta, ao longo do caule, pequenos bulbos de formatos variados com estrutura e sabor semelhantes aos da batata inglesa. Pode ser preparado como substituto da cará comum e da batata inglesa.

*Modo de fazer:*

Bata no liquidificador os ingredientes acima, exceto a farinha de trigo e o óleo. Despeje em uma bacia e amasse com farinha de trigo, acrescentando o óleo, sove bem e deixe descansar. Enrole os pães, coloque em tabuleiro untado e deixe crescer. Asse em forno quente.

# Tabelas de propriedades

Vários alimentos regionais apresentados neste livro são ricos em um ou mais nutrientes que, conjuntamente a uma alimentação saudável, beneficiam a saúde de quem os consome, podendo combater, assim, as carências nutricionais presentes na população brasileira.

Portanto, nada melhor que consumir alimentos provenientes da região. Pois, em geral, são de baixo custo e de boa qualidade. A seguir estão relacionados os alimentos desta publicação considerados ricos em proteínas, vitaminas A e C, cálcio, ferro e fibras, descritos por porção de consumo usual.

**ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNA**  
 SÓLIDO (acima de 5g/100g)  
 LÍQUIDO (acima de 2,5g/100g)

ALIMENTO	QUANTIDADE DE PROTEÍNA EM 100G	REGIÃO	PORÇÃO (g)	QTD. DE PROTEÍNA POR PORÇÃO (g)	% DA IDR POR PORÇÃO (g)
Algaroba, farinha	6,00	Nordeste	80	4,80	9,60
Baru	26,00	Centro-Oeste	25	6,5	13,00
Castanha do Brasil (ou do Pará)	14,00	Norte	10	1,40	2,80
Chocolate de cupuaçu	13,10	Norte	40	5,24	10,48
Feijão-de-corda	20,60	Nordeste	16	3,20	6,40
Gergelim	17,60	Nordeste	26	4,50	9,00
Guandú	7,70	Sudeste	41	3,10	6,20
Guaraná	16,46	Norte	19	3,10	6,20
Jenipapo	5,20	Centro-Oeste	65	3,38	6,76
Lentilha	23,70	Sul	16	3,80	7,60
Pinhão	5,30	Sul	25	1,33	2,65
Sorgo	11,12	Nordeste	20	2,22	4,45
Tucumã	5,50	Norte	15	0,83	1,65

**ALIMENTOS RICOS VITAMINA A**  
 SÓLIDO (acima de 120mg/100g)

ALIMENTO	QUANTIDADE DE VIT. A EM 100G	REGIÃO	PORÇÃO (g)	QTD. DE VIT. A POR PORÇÃO (g)	% DA IDR POR PORÇÃO (g)
Azedinha	1.290,00	Norte	50	645,00	80,63
Azeite de dendê	45.920,00	Nordeste	15	6.888,00	861,00
Batata-doce	300,00	Nordeste	130	390,00	48,75
Beldroega	250,00	Sudeste	75	187,50	23,44
Bertalha	582,00	Norte	80	465,60	58,20
Buriti	4.104,00	Nordeste	100	4.104,00	513,00
Caruru	953,00	Norte e Nordeste	40	381,20	47,65
Coentro	533,00	Norte	36	190,30	23,80
Dendê	10.166,00	Nordeste	15	1.524,90	190,61

## ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA A

ALIMENTO	QUANTIDADE DE VIT. A EM 100G	REGIÃO	PORÇÃO (g)	QTD. DE VIT. A POR PORÇÃO (g)	% DA IDR POR PORÇÃO (g)
Jambú	392,00	Norte	45	176,40	22,05
Jerimum	350,00	Nordeste	30	105,00	13,13
Jurubeba	148,00	Nordeste	35	51,80	6,48
Manga	210,00	Norte	120	252,00	31,50
Ora-pro-nóbis	250,00	Sudeste	55	137,50	17,19
Pequi	20.000,00	Nordeste	78	15.600,00	1.950,00
Pitanga	210,00	Nordeste	180	378,00	47,25
Pupunha	1.500,00	Norte	40	600,00	75,00
Serralha	480,00	Centro-Oeste	80	384,00	48,00
Taioba	300,00	Nordeste	50	150,00	18,75
Vinagreira	689,00	Norte	35	241,15	30,14

ALIMENTOS RICOS VITAMINA C  
SÓLIDO (acima de 9mg/100g)

ALIMENTO	QUANTIDADE DE VIT. C EM 100G	REGIÃO	PORÇÃO (g)	QTD. DE VIT. C POR PORÇÃO (g)	% DA IDR POR PORÇÃO (g)
Abacate	12,00	Sudeste	43	5,20	8,60
Abacaxi-do-cerrado	27,20	Centro-Oeste	124	33,70	56,20
Abiu	49,00	Norte	75	36,75	61,25
Açaí	9,00	Norte	30	2,70	4,50
Acerola	1400,00	Nordeste	120	1.680,00	2.800,00
Araçá	326,00	Norte	115	374,90	624,83
Araticum	21,00	Centro-Oeste	135	28,35	47,25
Azedinha	119,00	Norte	55	65,45	109,08
Bacuri	33,00	Norte	70	23,10	38,50
Batata-doce	31,00	Nordeste	130	40,30	67,16
Beldroega	27,00	Centro-Oeste	75	20,25	33,75
Bertalha	86,00	Norte	80	68,80	114,67
Broto de bambu	9,00	Sul	55	4,95	8,25
Buriti	26,00	Nordeste	50	13,00	21,66

## ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA C

ALIMENTO	QUANTIDADE DE VIT. C EM 100G	REGIÃO	PORÇÃO (g)	QTD. DE VIT. C POR PORÇÃO (g)	% DA IDR POR PORÇÃO (g)
Cacau	21,00	Nordeste	100	21,00	35,00
Cagaita	72,00	Centro-Oeste	–	–	–
Cajarana	36,00	Nordeste	152	34,80	91,30
Caju	319,00	Nordeste	120	382,80	638,00
Camu-camu	2606,00	Norte	225	5.863,50	9.772,50
Carambola	35,00	Norte	245	85,75	142,92
Caruru	64,00	Nordeste	40	25,60	42,67
Castanha do Brasil	10,00	Norte	10	1,00	1,67
Cirigüela	45,00	Nordeste	84	38,00	63,30
Coentro	75,00	Norte	35,7	26,78	44,65
Cupuaçu	33,00	Norte	100	33,00	55,00
Dendê	12,00	Nordeste	15	1,80	3,00
Dente-de-leão	28,00	Centro-Oeste	35	9,80	16,33
Fruta-pão	12,00	Nordeste	75	9,00	15,00
Goiaba	218,00	Norte	100	218,00	363,33
Graviola	26,00	Nordeste	120	31,20	52,00
Guabiroba	33,00	Centro-Oeste	25	8,25	13,75
Ingá	9,00	Norte	120	10,80	18,00
Jaboticaba	12,00	Centro-Oeste	165	19,80	33,00
Jambo	22,00	Norte	140	30,80	51,30
Jambú	20,00	Norte	45	9,00	15,00
Jatobá	33,00	Centro-Oeste	65	21,45	35,75
Jenipapo	33,00	Centro-Oeste	65	21,45	35,75
Jerimum	42,00	Nordeste	30	12,60	21,00
Juá	33,00	Nordeste	89	29,20	48,60
Jurubeba	43,00	Nordeste	40	17,20	28,67
Macaúba	28,00	Centro-Oeste	29	8,10	13,50
Mandioca	39,00	Nordeste	101	39,30	65,50
Manga	53,00	Norte	120	63,60	106,00
Mangaba	33,00	Centro-Oeste	165	54,45	90,75
Maracujá	30,00	Norte	80	24,00	40,00

## ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA C

ALIMENTO	QUANTIDADE DE VIT. C EM 100G	REGIÃO	PORÇÃO (g)	QTD. DE VIT. C POR PORÇÃO (g)	% DA IDR POR PORÇÃO (g)
Marmelada olho-de-boi	72,00	Centro-Oeste	117	84,00	140,00
Murici	84,00	Centro-Oeste	120	100,80	168,00
Ora-pro-nóbis	23,00	Sudeste	55	12,65	21,08
Palma	17,00	Nordeste	45	7,70	12,80
Pequi	12,00	Nordeste	80	9,60	16,00
Pitanga	14,00	Nordeste	180	25,20	42,00
Pitomba	33,00	Nordeste	210	69,30	115,50
Pupunha	35,00	Norte	45	15,75	26,25
Saputi	13,00	Nordeste	73	9,50	15,80
Taioba	11,00	Nordeste	50	5,50	9,17
Taperebá	28,00	Norte	100	28,00	46,67
Umbú	33,00	Nordeste	159	52,50	87,50
Vinagreira	54,00	Norte	35	18,90	31,50

## ALIMENTOS RICOS EM CÁLCIO

SÓLIDO (acima de 120mg/100g)

LÍQUIDO (acima de 60mg/100g)

ALIMENTO	QUANTIDADE DE CÁLCIO EM 100G	REGIÃO	PORÇÃO (g)	QTD. DE CÁLCIO POR PORÇÃO (g)	% DA IDR POR PORÇÃO (g)
Buriti	156,00	Norte	50	78,00	9,75
Caruru ou Bredo	410,00	Norte	40	164,00	20,50
Castanha do Brasil	198	Norte	10	19,80	2,48
Coentro	188,00	Norte	36	67,13	8,39
Gergelim	1212,00	Nordeste	26	311,50	38,90
Jambú	162,00	Norte	45	72,90	9,11
Macaúba	199,00	Centro-Oeste	29	57,30	7,10
Vinagreira	213,00	Norte	35	74,55	9,32

TABELAS DE PROPRIEDADES

**ALIMENTOS RICOS EM FERRO**  
SÓLIDO (acima de 2,1mg/100g)

ALIMENTO	QUANTIDADE DE FERRO EM 100G	REGIÃO	PORÇÃO (g)	QTD. DE FERRO POR PORÇÃO (g)	% DA IDR POR PORÇÃO (g)
Algaroba	6,00	Nordeste	80	4,80	9,60
Araçá	6,30	Norte	110	6,93	49,50
Araticum	2,30	Centro-Oeste	135	3,11	22,18
Azeite de dendê	5,50	Nordeste	15	0,83	5,89
Bacuri	2,20	Norte	70	1,54	11,00
Beldroega	3,25	Centro-Oeste	75	2,44	17,41
Buriti	5,00	Nordeste	50	2,50	17,86
Carambola	2,90	Norte	245	7,11	50,75
Caruru ou Bredo	8,90	Norte e Nordeste	40	3,56	25,43
Castanha do Brasil	3,40	Norte	10	0,34	2,43
Coentro	3,00	Norte	36	1,08	7,68
Cupuaçu	2,60	Norte	100	2,60	18,57
Dendê	4,50	Nordeste	15	0,68	4,82
Dente-de-leão	3,05	Centro-Oeste	35	1,07	7,63
Feijão-de-corda	5,75	Nordeste	16	0,90	6,40
Gergelim	10,40	Nordeste	26	2,70	19,30
Guabiroba	3,20	Centro-Oeste	110	3,52	25,14
Jambú	4,00	Norte	45	1,80	12,86
Jenipapo	3,60	Centro-Oeste	60	2,16	15,43
Lentilha	7,00	Sul	16	1,10	7,80
Mangaba	2,80	Centro-Oeste	165	4,62	33,00
Ora-pro-nóbis	3,60	Sudeste	55	1,98	14,14
Pinhão	6,50	Sul	25	1,63	11,61
Pitanga	2,30	Nordeste	180	4,14	29,57
Pupunha	3,30	Norte	40	1,32	9,43
Serralha	3,10	Centro-Oeste	80	2,48	17,71
Sorgo	2,70	Nordeste	20	0,54	3,86
Taperebá	2,20	Norte	100	2,20	15,71
Vinagreira	4,80	Norte	35	1,68	12,00

ALIMENTOS REGIONAIS BRASILEIROS  
**ALIMENTOS RICOS EM FIBRA**  
 SÓLIDO (acima de 3g/100g)

ALIMENTO	QUANTIDADE DE FIBRA EM 100G	REGIÃO	PORÇÃO (g)	QTD. DE FIBRA POR PORÇÃO (g)	% DA IDR POR PORÇÃO (g)
Abiu	3,00	Norte	75	2,25	9,00
Açaí	32,70	Norte	30	9,81	39,24
Araçá	5,20	Norte	110	5,72	22,88
Araticum	3,80	Centro-Oeste	135	5,13	20,52
Ariá	3,40	Norte	160	5,44	21,76
Bacuri	7,40	Norte	70	5,18	20,72
Buriti	9,60	Nordeste	100	9,60	38,40
Castanha do Brasil	3,40	Norte	10	0,34	1,36
Coco	3,80	Nordeste	25	0,95	3,80
Dendê	3,20	Nordeste	15	0,48	1,92
Feijão andú ou guandú	3,20	Sudeste	40	1,28	5,12
Gergelim	5,30	Nordeste	26	1,40	5,60
Goiaba	5,30	Norte	100	5,30	21,20
Guandú	3,20	Sudeste	41	1,30	5,20
Jatobá	10,40	Centro-Oeste	65	6,76	27,04
Jenipapo	9,40	Centro-Oeste	65	6,11	24,44
Juá	5,10	Nordeste	87	4,50	18,00
Lentilha	3,20	Sul	16	0,50	2,00
Palma	4,70	Nordeste	45	2,10	8,40
Pequi	5,50	Centro-Oeste	80	4,40	17,60
Piquiá	7,60	Norte	19	1,50	6,00
Pinhão	17,10	Sul	25	4,28	17,10
Pupunha	8,90	Norte	40	3,56	14,24
Sapota	5,00	Norte	100	5,00	20,00
Saputi	9,90	Nordeste	73	7,20	28,80
Sorva	8,40	Norte	60	5,04	20,16
Tamarindo	3,00	Nordeste	25	0,75	3,00
Tucumã	19,20	Norte	15	2,88	11,52
Uxi	20,50	Norte	30	6,15	24,60

# Referências bibliográficas

- 1) FALCÃO, M. A. e CLEMENT, C. R. Fenologia e produtividade do abiu na amazônia central.
- 2) [http://www.siamaz.ufpa.br/cgi-bin/folioisa.dll/acai\\_b.nfo/query=\\*/doc/{@22}?©](http://www.siamaz.ufpa.br/cgi-bin/folioisa.dll/acai_b.nfo/query=*/doc/{@22}?©)
- 3) In: Nosso Pará. Sabores Selvagens. Agência Ver Editora. nº 7. Dezembro 2000.
- 4) 1998 A Escola do Futuro da Universidade de São Paulo  
A Biblioteca Virtual do Estudante Brasileiro <http://www.bibvirt.futuro.usp.br>
- 5) ALMEIDA, S.P., PROENÇA, C.E.B.; SANO, S.M.; RIBEIRO, J.F. Cerrado: espécies vegetais úteis. EMPRAPA – CPAC. Planaltina – DF, 1998.
- 6) MARIATH, J. G. R., et al. Vitamin A active of buriti (*Mauritia vinifera* Mart) and its effectiveness in the treatment and prevention of xerophthalmia. *Am J. Clin. Nutr.* 1989; 49:849-53, 188p.
- 7) SUDEC Receitas Regionais – Suplemento do Manual do Instrutor – Alimentação e Nutrição. Fortaleza, 1987.
- 8) PASSOS, A. Alimentação Natural ao seu Alcance. Gráfica da UCB, 1999.
- 9) CARDOSO, M.O. Hortaliças não-convencionais da Amazônia, EMBRAPA-MA. Brasília – DF, 1997.
- 10) LEITE, J. B. V., CEPLAC – Comissão Executiva do Plano da Lavoura Cacaueira; Ministério da Agricultura e do Abastecimento.
- 11) <http://www.amazon.com.br>
- 12) MONTEIRO, E. A. A.; OLIVEIRA, R. A. Palma – Alimento Alternativo.
- 13) <http://tamandua.inpa.gov.br/pupunha/>
- 14) Plantas do pantanal. EMBRAPA, Centro de Pesquisa Agropecuária do Pantanal. Corumbá, MS.
- 15) <http://www.hortifrutigranjeiros.com.br/curiosidades.htm>
- 16) ZURLO, C. – BRANDÃO, M. As ervas comestíveis: descrição, ilustração e receitas. 2ª edição. Globo, São Paulo, 1990.
- 17) <http://membros.option-line.com/freibeto/reconorde.htm>
- 18) FRANCO, G. Tabela de Composição Química dos Alimentos. 9ª edição. Ed. Atheneu, São Paulo, 1992.
- 19) Nova Culinária Nordestina. Editora CIONE, 1997.
- 20) <http://www.cnpa.embrapa.br/cultivaresgergelim.html>

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 21) <http://www.obrasil.com/servico/agrofood/abbora.htm#Abob>
- 22) OLIVEIRA, M., Cozinhando, transformando, renascendo. Ed. Ellus, Brasília, 1999.
- 23) CANÊDO, M. R. Educação nutricional; resgatando nossa cultura alimentar. 2ª edição, EMATER/DF, Brasília, 1994.
- 24) EMATER/PE. Orientações básicas sobre a “Cultura da Algarobeira”, Recife, 1984.
- 25) AZEVEDO, G. Algaroba. Ministério da Agricultura, 1960.
- 26) Ministério da Agricultura e Abastecimento. Secretaria de Apoio Rural e Cooperativismo. Receitas de Pães. Coordenação Geral de Informação Documental Agrícola CENAGRI. Brasília-DF.
- 27) <http://www.cnpmf.embrapa.br/>
- 28) [http://www.agrov2.com/agrov/vegetais/rai\\_tub/mandioca.htm](http://www.agrov2.com/agrov/vegetais/rai_tub/mandioca.htm).
- 29) ALMEIDA, S.P. de. Cerrado: aproveitamento alimentar. EMBRAPA-CPAC, Planaltina, 1998.
- 30) SILVA, J.A. et al. Frutas nativas dos cerrados. EMBRAPA - CPAC, Planaltina-DF, 1994.
- 31) [www.bahia.ba.gov.br/seagri/jaca.htm](http://www.bahia.ba.gov.br/seagri/jaca.htm)
- 32) ORSI, S. D., SOUZA, M. C. F. Produtos Artesanais Derivados do Leite. 3ª edição. EMATER. Brasília, 1996.
- 33) <http://www.tba.com.br/pages/mbcat/outros/fruto.html#FRUTO%20SOBERANO>
- 34) <http://www.festadopinhao.com.br/iindex.htm>
- 35) MOLICA, E. M. Conserva caseira. 4ª edição, EMATER-DF, Brasília, 1996.
- 36) <http://www.angelfire.com/ut/ilidades/vatapa.html>

CRÉDITOS DE FOTOGRAFIAS

REGIÃO	FOTÓGRAFO	FOTOS/PÁGINAS*
NORTE	Cecan	13, 20 (camapu), 24, 26 (inajá), 30, 33 (taperebá), 41
	José Urânio de Carvalho	15, 16, 20 (camu-camu), 23 (cupuaçu), 30, 34, 35 (uxi) (Embrapa)
	Luís Oliveira	13, 23 (cupuaçu), 27 (manga), 29, 36, 37, 39 (chicória)
	Michele Oliveira	17 (banana-pacovã)
	Renata Camargo	14, 17 (bacuri), 23 (cubiu), 25, 33 (sorva)
	Rui Moreira	18, 21, 26 (ingá), 27 (jambo), 28, 34, 35 (umari), 39 (coentro), 46
NORDESTE	José Urânio de Carvalho	52 (cacau) (Embrapa)
	Luís Oliveira	56, 58 (fruta-pão), 60, 64, 65, 66, 67, 73, 74, 75
	Renata Camargo	57
	Rui Moreira	51, 52 (cacau e cajá), 53, 54, 55, 58 (fruta-pão e gergelim), 59, 61, 62, 70, 72
	Wadir (Emater/Paraná)	71
CENTRO-OESTE	José Antonio da Silva	81, 82 (araticum), 85, 88, 89, 94 (lobeira), 96, 99, 100, 101, 103 (Embrapa)
	José Urânio de Carvalho	93 (jenipapo) (Embrapa)
	Luís Oliveira	91, 93 (jenipapo), 94 (lobeira), 97 (marmelada-de-cachorro), 103, 105
	Rui Moreira	82 (araticum), 84, 90, 94 (macaúba), 97 (marmelada-olho-de-boi), 98
SUDESTE	Luís Oliveira	109, 112, 113, 116
	Rui Moreira	110, 113, 114, 115, 119, 120, 123
SUL	Luís Oliveira	128, 132
	Rui Moreira	126
	Waldir ... (Emater/Paraná)	131

\* Nos casos em que existem duas fotos de autores diferentes numa mesma página, o nome do alimento referente a cada autor aparece entre parênteses.