

das artificialmente. Neste grupo enquadram-se as acidificadas por fermentação láctica: picles de fermentação, chucrute e azeitona, e as acidificadas por adição de ácido comestível: palmito, pepino, cebola, couve-flor, couve e picles de vinagre.

Além dos objetivos apresentados na técnica de enlatamento, a desidratação de hortaliças permite reduzir o volume de produtos na estocagem de alimentos. As hortaliças desidratadas são utilizadas em produtos industrializados, como sopas e purês. O consumo de hortaliças frescas exige cuidados em relação à aquisição, higienização, armazenamento, pré-preparo e preparo. Tais cuidados visam à manutenção do valor nutritivo e das características sensoriais dos alimentos.

As hortaliças folhosas devem estar frescas, viçosas, rijas e com coloração uniforme, com talos firmes e sem manchas. Hortaliças compactas devem apresentar a superfície lisa e firme, com casca brillante e uniforme, sem manchas ou partes amassadas, moles ou com rachaduras.

Após a aquisição, as hortaliças devem ser higienizadas e armazeadas. O armazenamento sob refrigeração é o mais indicado. Ainda de grande importância, o pré-preparo e preparo merecem atenção. Antes de consumidas, as hortaliças devem ser bem lavadas, e quando necessário, descascadas, de preferência no momento do consumo para que não haja perda nutritiva e sensorial.

Durante a cocção, devem-se evitar tempo prolongado e altas temperaturas, pois ambos causam a desestruturação dos tecidos vegetais e perdas de vitaminas hidrossolúveis. Quando possível, as hortaliças devem ser cozidas com casca, inteiras ou em pedaços grandes, para minimizar a perda de vitaminas. O volume da água de cocção deve ser reduzido, a fim de evitar perdas por dissolução; quando for possível, a água de cocção deve ser utilizada em outras preparações. Além da cocção com água, há outras formas de cozinhar alimentos: fritura, utilização de forno, cocção a vapor e pressão. Dentre estes, a cocção a vapor merece destaque por manter o valor nutritivo e as características sensoriais das hortaliças.

## Capítulo 7

# Frutas

# Frutas

aproveitamento desses nutrientes, as frutas devem ser consumidas crusas.

## Classificação

As frutas, de acordo com suas características, são classificadas em:

- extra: fruta de elevada qualidade, sem defeitos, bem desenvolvida e madura. Deve apresentar tamanho, cor e conformação uniformes. Os pedúnculos e as polpas devem estar intactos e uniformes. Não são permitidas manchas e defeitos na casca.

• de primeira: fruta de boa qualidade sem defeitos sérios, apresenta tamanho, cor e conformação uniformes, no máximo são tolerados pequenos defeitos. Deve ser

## Conceito

Chama-se fruta a parte polposa que rodeia a semente de plantas. Possui aroma característico, é rica em suco, normalmente de sabor doce, pode na maioria das vezes ser consumida crua.

## Valor nutritivo

Consideradas como fonte de vitaminas, minerais, carboidratos (glicose, frutose, sacarose, amido, pectina, celulose) e fibras, as frutas contêm pouquíssima proteína e gordura. A celulose adiciona volume à dieta, enquanto frutas ricas em pectina têm poder de gelatinização. Dentre as vitaminas, são encontradas principalmente a vitamina C e o caroteno e, dentre os minerais, o principal é o potássio, seguido pelo ferro para maior

apresentar pequenas manchas na casca, desde que não prejudiquem a sua aparência geral. A polpa deve estar intacta e firme e o pedúnculo pode estar ligeiramente danificado.

• **de segunda:** fruta de boa qualidade, pode apresentar ligeiros defeitos na cor, desenvolvimento e conformação, os quais não devem prejudicar as características e a aparência da fruta. A casca não pode estar danificada, porém, pequenos defeitos ou manchas são tolerados. A polpa deve estar intacta. Não são permitidas rachaduras nas frutas, desde que estejam cicatrizadas.

• **de terceira:** esta classe, destinada a fins industriais, é constituída por frutas que não foram incluídas nas classes anteriores, mas que preservam suas características. Não é exigida a uniformidade de tamanho, cor, grau de maturação e conformação. São aceitas frutas com rachaduras cicatrizadas, pequenos defeitos e manchas na casca.

Brasil, o abacate é consumido com açúcar, enquanto na Europa, América do Norte e países vizinhos da América do Sul, o hábito é consumo com sal. O tipo menor normalmente utilizado nestes países é chamado *avocado*. Do abacate é extraído um óleo muito semelhante ao azeite de oliva.

• **Abacaxi** (*Ananas comosus merid.*): originário do Brasil e Paraguai, é uma planta da família das bromeliáceas. Produz um fruto composto de 150 a 200 pequenos frutos e pode atingir até 2,5 quilos. Do abacaxi é possível extrair a bromelina, enzima proteolítica utilizada como amaciante de carnes. Entre as variedades mais apreciadas estão:

– *Caiena lisa*: possui frutos grandes quase cilíndricos, com polpa um pouco ácida, excelente para indústria.

– *Pérola-de-pernambuco*: possui folhas armadas de espinhos, fruto pequeno de formato cônico, polpa doce e saborosa.

– *Abacaxi-de-boituva*: possui folhas armadas, frutos médios, polpa de colorido alaranjado e rico sabor. A variedade mais azeda é conhecida como ananás.

### Tipos e características das frutas

• **Abacate** (*Persea americana Miller*): originário do México e América Central, tem na polpa um teor de óleo, que varia de 5% a 35%. No

geralmente do tamanho de um ovo grande, pode atingir até 10 cm de diâmetro. A casca é fina e lisa, bem amarela ao amadurecer, a polpa gelatinosa e translúcida abriga de uma a quatro sementes de cor preta. Enquanto não estiver inteiramente maduro, o fruto produz um látex que adere aos lábios, por isso, deve ser consumido bem maduro.

• **Abricotó** (*Mammea americana*): originária das Antilhas e norte da América do Sul, é cultivada em toda Amazônia. É uma fruta de formato arredondado, com 15 a 20 cm de diâmetro com polpa fibrosa, amarelo-avermelhada, macia e de aroma agradável. Usualmente é consumida ao natural, ou utilizada no preparo de doces, sorvetes e licor.

• **Acerola**: originária das Antilhas é uma fruta parecida com a cereja europeia. Tem o tamanho de uma pitanga, é vermelha, de sabor ácido levemente doce. A acerola tem sido muito utilizada em sucos e sorvetes, devido ao seu agradável sabor e elevado teor de vitamina C.

• **Açaí** (*Euterpe oleracea mart.*): originário da Região Norte do Brasil, é um fruto pequeno, arredondado e de coloração quase negra, possui pouca polpa, sabor agrioce e aroma intenso. É empregado no

preparo de bebidas, sobremesas, vitaminas e sorvetes. O consumo do açaí foi bastante difundido na região sudeste, na forma de "tigela de açaí" (polpa de açaí batida, com xarope de guaraná, acrescida de frutas e coberta com granola).

• **Ameixa** (*Prunus domestica*): de origem europeia (*Prunus domestica L.*) e japonesa (*Prunus salicina Lindl.*). De sabor agradável, a ameixa é consumida *in natura* ou em produtos industrializados, como suco, geleia, licor, ameixa seca e ameixa em calda.

• **Amora-preta** (*Morus spp.*): as amoreiras (família Rosaceae, gênero *Rubus*) são nativas do Brasil. Seus frutos podem ser consumidos *in natura* ou sob a forma de sucos, geleias, licores, doces, sorvetes e iogurtes.

• **Araçá** (*Psidium spp.*): tipicamente brasileiro, é um fruto com forma esférica, medindo geralmente de 2 a 4 centímetros de diâmetro. Quando maduro, apresenta-se grande e cheia de sementes duras como as da goiaba. Tem sabor bastante doce, com uma certa acidez.

• **Bacuri** (*Platonia insignis mart.*): natural da Amazônia brasileira, o bacuri é um fruto com cerca de 300 g. Contém 2 ou 3 sementes grandes e polpa branca, de odor

agradável e sabor agridoce. Embora possa ser consumido ao natural, geralmente é utilizado no preparo de sorvetes, tortas, geléias e sucos.

**Banana:** originária do sudeste Asiático, a bananeira produz um cacho formado de pencas, ao todo, pode chegar a duzentas bananas. Existem diversas variedades de banana, as principais são: nanica, prata, macã, ouro, banana-da-terra e São Tomé.

**Banana-nanica** (*Musa cavendishii lamb.*): de casca fina e amarelo-esverdeada, polpa doce, macia, e de aroma agradável. Normalmente, é consumida crua e madura; quando verde, tem sabor adstringente.

**Banana-prata** (*Musa sapientum schum*): fruto reto com aproximadamente 15 cm de comprimento, casca amarelo-esverdeada de cinco facetas, polpa menos doce que a nanica, mas também saborosa; de boa consistência, pode ser consumida frita ou *in natura*.

**Banana-maçã** (*Musa sapientum schum*): de tamanho variado pode apresentar no máximo 15 cm e pesar 160 g. É ligeiramente curva, casca fina, amarelo-clara e polpa branca. Muito apreciada por crianças e idosos, devido ao sabor suave e adocicado.

**Banana-ouro** (*Musa sapientum schum*): é a menor das bananas, mede no máximo 10 cm. Tem forma cilíndrica, casca fina, cor amarelo-ouro, polpa doce. Consumida na sua forma natural.

**Banana-da-terra** (*Musa sapientum schum*): é maior que as demais, podendo medir 30 cm de comprimento e pesar até 500 g cada fruta. É achatada em um dos lados, tem casca amarelo-escura e polpa consistente. Pode ser consumida assada, frita ou cozida.

**Banana São Tomé:** pode ter a casca roxa ou amarela, com polpa amarela e cheiro muito forte. É consumida cozida, frita ou assada.

**Biribá:** também conhecida como fruta-da-condessa, é encontrada em estado silvestre na América do Sul e na América Central. Os frutos, compostos à semelhança do abacaxi, medem de 8 a 15 cm e são ricos em polpa branca. Maduro, o fruto torna-se amarelo-creme, rico em polpa suculenta e doce.

**Buriti** (*Mauritia vinifera mart.*): originária da região amazônica, é uma fruta esférica ou ovalada, revestida de pequenas escamas brillantes de coloração marrom-avermelhada. Sua polpa é constituída de uma fina camada oleosa, de cor alaranjada, que envolve uma grande semente. É utilizada no preparo de bebidas.

**Cabeludinha** (*Eugenia tomentosa camb.*): originária do centro-leste brasileiro, seu consumo é dificultado pela presença de pêlos em sua superfície, principalmente sobre suas partes verdes, sépalas, pétalas e frutos. O fruto maduro é arredondado, apresenta coloração amarela, contém uma ou duas sementes grandes e possui sabor doce com leve acidez. É consumida ao natural ou utilizada no preparo de geléias e sucos.

**Cacau** (*Theobroma cacao*): originário da região equatorial da Amazônia, de onde foi levado às demais regiões úmidas do mundo. O fruto do cacauéiro, uma cápsula com até 20 cm de comprimento, apresenta de cinco a dez saliências longitudinais arredondadas, cuja cor varia de amarelo-claro a vermelho-escuro. Contém cinco filas de sementes ovóides com mais de 2 cm de comprimento, revestidas de polpa branca, um pouco ácida. É utilizado principalmente na fabricação do chocolate.

**Cambucá** (*Marierea edulis*): originário do Rio de Janeiro e São Paulo, é cultivado também em Minas Gerais e Santa Catarina. É um fruto de baga amarela, grande e suculenta; com uma ou duas sementes, sua casca apresenta saliências longitudinais.

**Cagaita**:

originária da região oeste da Serra do Mar paulista e fluminense, é uma baga orbicular, de poucas sementes, tem forma redonda e achatada. Possui casca verde, mesmo após amadurecer.

no Nordeste do Brasil, é uma fruta carnosa, de casca fina e lisa, polpa comestível alaranjada, mole e com sabor agridoce. Quando madura, é empregada no preparo de sorvete, licor e aguardente.

**Caju** (*Anacardium occidentale*): é um pseudofruto, já que o fruto propriamente dito é a castanha. Quando maduro, é suculento, saboroso, perfumado e apreciado ao natural e processado. É encontrado nas cores amarelo, vermelho ou combinando ambas. Apresenta diversas formas: alongado, redondo, oval ou piriforme. Quanto ao sabor e textura, são doces, insípidos, ácidos, e tenros ou fibrosos. Sua casca, geralmente torrada e salgada, é bastante apreciada e consumida.

• Caqui

(*Diospyros kaki*): o caqui-

é originária da África, e distribuída

no Oriente Médio, e é cultivada

ta-se bem em clima subtropical e temperado. A cor do caqui varia de amarelo-esverdeado a vermelho-alaranjado. Quando maduro, possui polpa macia e saborosa, variando a coloração, de amarela a achocolatada. O caqui normalmente é consumido *in natura* ou na forma de passa e doce. Em alguns países é preparado numa conserva de vinagre, para acompanhar pratos salgados.

• **Carambola** (*Averrhoa carambola*): originária da Ásia Tropical, foi introduzida no Brasil em 1817. O fruto é uma baga longa e oval, de cor amarelo-claro, com 7 a 12 cm de comprimento e cinco gomos salientes e de sabor ácido. Pode ser consumida crua ou na forma de doces, geléias, sorvetes e sucos.

• **Cirigüela** (*Spondias purpurea*): encontrada em toda América Tropical e no sul da Flórida. A cirigüela, espécie de cajá, tem baixa acidez, é um fruto pequeno, mede de 2 a 5 cm e possui casca vermelha.

• **Chichá**: é um fruto em forma de cápsula, mede até 13 cm de comprimento e 12 cm de diâmetro. É disposto em verticilos de três a cinco folículos semelhantes a vagens, apresenta coloração em tons rosé-lilases, de grande efeito ornamental. À medida que amadurece, abre-se de um lado para liberar as

sementes que, presas inicialmente à casca, são ovóides e oferecem uma amêndoia comestível, quando cozida ou torrada.

• **Coco** (*Cocos nucifera*): fruto originário da Ásia, encontrado em todo o litoral brasileiro. Quando verde, possui casca consistente e fibrosa, polpa pouco espessa e grande quantidade de água. Quando maduro, a casca torna-se mais dura e adquire coloração marrom escura, a polpa fica mais firme e espessa e a quantidade de água diminui. A polpa madura possui grande quantidade de gordura, geralmente é utilizada fresca ou desidratada, como ingrediente de diversas preparações. A partir da polpa, também são extraídos o leite e o óleo de coco.

• **Cupuaçu** (*Theobroma grandiflorum schum.*): encontrado na parte sul e sudeste da Amazônia, o fruto tem forma esférica ou arredondada, de coloração castanho-escura averludada, normalmente mede 24 cm de comprimento por 12 cm de diâmetro. Quando maduro, as sementes ficam envoltas numa polpa branca e perfumada. A parte comestível da polpa é amareلada, de sabor ácido e aroma agradável. Consumida em doces, sorvetes, compotas, recheios e sucos.

• **Cirigüela** (*Spondias purpurea*): encontrada em toda América Tropical e no sul da Flórida. A cirigüela, espécie de cajá, tem baixa acidez, é um fruto pequeno, mede de 2 a 5 cm e possui casca vermelha.

• **Chichá**: é um fruto em forma de cápsula, mede até 13 cm de comprimento e 12 cm de diâmetro. É disposto em verticilos de três a cinco folículos semelhantes a vagens, apresenta coloração em tons rosé-lilases, de grande efeito ornamental. À medida que amadurece, abre-se de um lado para liberar as

coloração amarela, ligeiramente rosada ou alaranjada. De polpa suculenta e sabor ácido, o damasco fresco pode ser consumido *in natura* ou usado na preparação de musses, cremes e geléias. O damasco seco é usado como ingrediente de cremes, recheios e sorvetes. Em calda, é consumido puro ou em preparações como pavês, bolos e tortas.

• **Figó** (*Ficus carica*): a figueira, originária do Oriente Médio, produz frutos de sabor doce e agradável. Pode ser consumido *in natura* ou industrializado, na forma de passa, figada, geleia, compota e cristalizado.

O mais plantado no Brasil é o roxo-de-espírito santo, roxo-de-bruxelas, *brown turkey* e san piero.

• **Fruta-do-conde ou pinha** (*Annona squamosa*): originária das Antilhas, possui polpa macia de coloração branca ou creme, desprovida de acidez e muito doce. Externamente, é verde-clara; atinge peso de aproximadamente 200 g.

• **Fruta-pão** (*Artocarpus altilis fosberg*): originária do arquipélago malaio, foi trazida para o Brasil no século XIX. Quando madura, possui perfume agradável e polpa doce e aromática. Pode ser consi-

mida *in natura*, apesar de ser fibrosa. De cor verde-clara, é maior do que a fruta do conde.

• **Feijoá**: conhecida como goiaba-abacaxi, é nativa do sul do Brasil, Uruguai e Paraguai. Fruta que se destaca pela espessura da polpa e cavidade das sementes, relativamente reduzida. Mede de 4 a 6 cm de comprimento, por 3 a 5 cm de diâmetro, seu sabor consta de um misto de abacaxi e morango; quando maduro, apresenta-se na cor verde-clara.

• **Goiaba** (*Psidium guajava*): originária da América Tropical, principalmente do Brasil, a goiaba é uma baga com 2,5 a 10 cm de comprimento, de forma variável (ovóide ou globosa). Pode ser branca, creme amarela ou vermelha, com mudanças variáveis. A casca da goiaba madura é sempre amarelada; sua polpa, de sabor peculiar, abriga muitas sementes duras e pequenas; tem cheiro característico, bastante acentuado. A goiaba possui elevado teor de vitamina C, é rica em açúcares e fonte de ferro. Normalmente, é consumida *in natura* (em salada de frutas, sucos e vitaminas) ou industrializada (compota, geleia, goiabada, em pasta, em calda, xarope, iogurte, gelatina, sorvete e bala).

• **Graviola** (*Annona muricata*): também conhecida como iaba,

pará ou araticum-manso, é originária da América Central e dos vales peruanos. É um fruto ovóide, de casca verde com espinhos e polpa branca, fibrosa e com sabor agridoce. Além de ser consumida ao natural, pode ser industrializada, na forma de sucos, sorvetes, pudins, geléias e xaropes.

• **Grumixama:** conhecida como a cerejeira brasileira, a grumixameira é muito utilizada em ornamentação. Quando madura, a grumixama é uma baga pequena, redondachatada, de coloração preta e contém duas ou mais sementes. Sua polpa possui sabor doce-acidulado, pode ser consumida *in natura* e sob a forma de compota, geleia, doce em massa, calda, xarope e licor.

• **Guabiroba** (*Camponotus spp.*): originária do centro-sul brasileiro, guabiroba em tupi significa “de sabor amargo”. Fruto de baga alongada, com até 3 cm, de sabor ácido e levemente adstringente, é consumido *in natura*, ou em forma de geleia, doce, compota, suco, sorvete, e também acompanha preparações salgadas.

• **Guaraná:** quando maduro, o fruto apresenta coloração alaranjada e abre-se parcialmente, expondo a semente. Estas, quando secas, são utilizadas na fabricação de refrigerantes, xaropes e sucos.

• **Ingá-cipó** (*Inga spp.*): originário da Amazônia brasileira, o fruto apresenta vagem mais ou menos reta, cilíndrica, grossa e longa, estriada longitudinalmente. Suas sementes soltas. A terceira espécie é o branco, que possui frutos pequenos, brancos e pouco saborosos.

• **Jabuticaba** (*Myrciaria spp.*): originária do centro-sul do Brasil, produz frutos roxo-escuros, com polpa esbranquiçada e muito doce. Pode ser consumida *in natura* ou na forma de geleia, suco, vinho, compota, licor e vinagre.

• **Jaca** (*Artocarpus heterophylla*): originária da Índia, foi trazida para o Brasil pelos portugueses, em meados do século passado. Podendo pesar até 5 kg, a jaca pode ser consumida *in natura*, como doce e licor (extraídos de sua polpa); suas sementes também são consumidas cozidas ou assadas. Além disso, a jaca é utilizada na alimentação de animais.

• **Jambo** (*Syzygium cumini skels*): originário do sudeste asiático, o jambeiro possui três espécies. O vermelho, fruto carnoso, provido de polpa dura, branca e esponjosa, tem sabor semelhante ao da pêra; com ou sem semente, seu fruto mede de 6 a 7 cm. Outra espécie, o jambeiro rosado, possui um fruto

duro, com 3 a 5 cm de diâmetro, esbranquiçado ou amarelo, sua polpa é pouco suculenta, perfumada e azeda, com uma ou duas sementes soltas. A terceira espécie é o branco, que possui frutos pequenos, brancos e pouco saborosos.

• **Jatobá** (*Hymenaea spp.*): originário da América Central e Antilhas nativo da região amazônica. O jatobá é um fruto em forma de vagem arredondada, com 8 a 15 cm de comprimento e 4 a 5 cm de largura. É grosso, de cor castanhão-avermelhada e brilho metálico. Contém de três a seis sementes envolvidas em polpa amarelo-pálida, farinácea, comestível e doce com cotilédones grossos e carnosos. Normalmente, são consumidos ao natural, e podem ser utilizados no preparo de licores.

• **Jenipapo** (*Genipa americana*): originário da América do Sul é bastante difundido nas regiões tropicais e subtropicais. Fruto carnudo, de polpa aromática e macia, mede aproximadamente 10 cm de comprimento e 7 cm de diâmetro. Quando maduro, possui cor amarelo-pardo, é esponjoso, com numerosas sementes duras de cor castanho-escura, abrigadas na polpa macia e doce. O jenipapo *in natura* é muito apreciado, mas comumente é consumido em

forma de compota, vinho, licor, doce em massa e doce cristalizado.

- **Kiwi:** trepadeira originária da China, produz frutos comestíveis de cerca de 80 g, esféricos, ovóides ou alongados, por fora é marrom e coberto de pêlos. Internamente, a cor varia do verde ao amarelo. A forma mais usual de consumo é *in natura*, pode também ser consumida sob a forma de suco, doce, bolo e sorvete.

- **Laranja:** frutas pertencentes ao grupo dos *citrus*, quase todas as variedades de laranjas têm forma arredondada, casca fibrosa, polpa suculenta e são ricas em vitamina C. No Brasil, as variedades mais comuns são:

- **Laranja-da-baía** (*Citrus sinensis osbeck*): também conhecida como laranja-de-umbigo, tem sabor adocicado, com polpa muito suculenta e casca amarelo-gema. Geralmente é consumida ao natural, na forma de suco ou como ingredientes em preparações.
- **Laranja-burão**: possui formato semelhante ao da laranja-pêra, porém menor e de coloração mais clara. De casca muito fina e lisa, polpa muito suculenta, é recomendada para o preparo de sucos.
- **Laranja-lima**: dentre as variedades de laranja, é a menos ácida. Tem casca fina de cor amarelo-

claro; polpa muito suculenta e sabor suave e doce. É consumida ao natural ou em forma de suco; muito apreciada pelas crianças, pelo baixo teor de acidez.

- *Laranja-pêra*: de tamanho menor que as outras variedades, tem casca lisa e fina e cor amarelo-avermelhada. Tem sabor adocicado e polpa muito suculenta, geralmente é consumida na forma de suco.
- *Laranja-da-terra*: tem cor amarela forte, com tons avermelhados, forma achatada e grande. De sabor ácido e polpa suculenta, pode ser consumida na forma de suco, porém, a forma mais comum de consumo é a compota feita da casca da laranja.
- *Laranja seleta*: laranja de tamanho semelhante ao da laranja-da-baía e de casca amarelo-clara. É suculenta, de sabor adocicado e pouco ácido. Geralmente é consumida *in natura* ou na forma de sucos.
- *Limão (Citrus limon)*: fruta pertencente ao grupo dos *citrus*, provavelmente uma das frutas mais conhecidas e usadas no mundo. Em geral, todos os tipos de limão têm aspecto semelhante, embora existam diferenças de tamanho e na textura da casca, a qual pode ser lisa ou enrugada. Quanto à cor, variam do verde-escuro ao amarelo-claro, exceto o limão-cravo (de

casca avermelhada), que se assemelha à mexerica. As variedades mais conhecidas são:

- *Limão gallego*: pequeno e suculento, possui casca fina, cor verde-clara ou amarelo-clara.
- *Limão siciliano*: grande, de casca enrugada e grossa, menos suculento e mais ácido que o galego.
- *Limão Tahiti*: de tamanho médio, casca verde-lisa, muito suculento e pouco ácido.
- *Limão-cravo*: parecido com uma mexerica, tem casca e suco avermelhados e sabor acentuado. Com o suco do limão são produzidos refrigerantes, sorvetes, molhos, aperitivos. Da casca, retira-se uma essência aromática usada no preparo de licores.

- *Maçã (Malus silvestris mill.)*: a macieira, originária da Europa e Ásia, foi introduzida no Brasil há quatro décadas, por colonos europeus. As principais variedades de maçã são: gala, golden delicious, fuji e maçã verde. São consumidas *in natura* e sob a forma de suco, geléia, torta, doce, sorvete e iogurte.
- *Mamão (Carica papaya)*: originário da América Tropical, é um fruto encontrado durante o ano todo. Seu tamanho, peso, cor e sabor se diferenciam dependendo da variedade. A polpa, macia e muito aromática, também varia de cor, entre

o amarelo-pálido e o vermelho, passando por diversos tons de laranja e salmão. A casca é fina, bastante resistente, aderida à polpa, lisa de cor verde-escura, tornando-se amarelada ou alaranjada, à medida que o fruto amadurece. Em geral o mamão é consumido *in natura* ou usado no preparo de doces (mamão verde ou maduro), bebidas e saladas. Pode também ser usado em preparações salgadas, como refogados. O mamão contém papaína, uma enzima que, por promover a hidrólise de proteínas, é utilizada como amaciante de carnes.

Os tipos mais consumidos de mamão são: mamão formosa, espécie de maior tamanho (pode pesar até 3 quilos), consumido em fatias ou cortado em pedaços, no preparo de salada de frutas; mamão papaia, com peso entre 300 g a 1 kg, geralmente, é consumido partido ao meio. Uma preparação muito comum é o creme de papaia (sorvete de creme batido com mamão papaia e coberto licor de cassis).

- *Manga (Mangifera indica)*: trazido para o Brasil pelos portugueses, este fruto originário da Ásia, varia muito de forma, tamanho e cor. As mangas maiores podem pesar até 2 kg, enquanto as menores têm tamanho aproximado ao de uma

nêspera. A forma pode ser redonda, oval, alongada e fina, parecida com um coração ou rim. A coloração da casca varia do verde ao vermelho, passando pelo amarelo. A polpa por sua vez, varia do amarelo-claro ao alaranjado-escuro, apresenta-se suculenta e algumas vezes, fibrosa. As variedades mais comuns são:

- *Manga coquinho*: de cor verde-amarelada, pequena e arredondada, muito doce e quase sem fibras.
- *Manga haden*: grande, de cor vermelho-amarelada, em forma de coração, doce e sem fibras.
- *Manga nosa*: menor que a manga haden, possui cor amarelo-rosada e polpa fibrosa.
- *Manga espada*: de forma alongada e achatada nos lados, tem cor verde, mesmo quando madura e polpa muito fibrosa.
- *Manga coração-de-boi*: tem forma de coração grande, de coloração amarelo-esverdeada e polpa sem fibras.

As mangas normalmente são consumidas ao natural, na forma de suco, doce, molho e conserva. Também podem ser utilizadas como ingrediente em preparações doces e salgadas.

- *Mangaba (Hancornia speciosa)*: originária das Regiões Norte e Nordeste do Brasil, é um fruto de

até 6 cm de comprimento. Amarelo estriado de vermelho, com suco viscoso na casca, tem polpa branca, acidulada, perfumada e muito saborosa. Normalmente, consome-se o fruto *in natura*, ou na forma de suco, doce em calda, geleia, sorvete, licor, vinho e xarope.

- **Maracujá** (*Passiflora edulis sins.*): originário de regiões tropicais e subtropicais brasileiras, é um fruto redondo, elíptico ou em forma de pêra, dependendo da espécie. A cor varia do amarelo ao roxo; no tamanho pode medir entre 5 e 25 cm de comprimento; seu sabor pode ser ácido ou doce.
- Os maracujás ácidos normalmente são utilizados na industrialização. Os doces, são próprios para o consumo *in natura*, mas também são utilizados na indústria. Os produtos obtidos pela industrialização são suco concentrado, geleia, refresco, doce, licor e sorvete.

- **Marmelo** (*Cydonia oblonga mill.*): originário da Ásia, é um fruto de cor dourada, formato arredondado, polpa dura, sabor ácido e perfume forte. Pouco consumida *in natura*, é uma fruta muito utilizada na produção de geleia, doce em pasta (marmelada), xarope e licor.
- **Mexerica** (*Caryocar spp.*): originário do cerrado brasileiro, é uma fruta do tamanho de uma laranja. Globoso, de casca verde-amarelada, seu mesocarpo esbranquiçado,

- **Melançá** (*Citrullus lanatus*): originária da África Equatorial, é uma fruta arredondada ou alongada, com tamanho variável entre 25 e 75 cm. Tem casca lisa e lustrosa; cor verde-claro ou verde-escuro, com estrias de um verde mais forte no sentido do comprimento; sua polpa é vermelha, com muitas sementes achadas e pretas. Em geral, a melancia é consumida *in natura* e sua polpa também pode ser utilizada para suco.
- **Melão** (*Cucumis melo*): originário da Ásia Tropical ou da África, o melão item forma variável, pode ser redondo, oval ou alongado, com a casca lisa, enrugada ou com nervuras em forma de rede. A cor da casca varia do verde ao amarelo e a polpa pode ser branco-alaranjado ou verde. O fruto normalmente é consumido *in natura*, como sobre-mesa ou entrada e, também pode ser utilizado na forma de suco e sorvete.

- **Nectarina** (*Prunus persica*): uma mutação do pêssego, originário da China e aperfeiçoado na América do Norte, normalmente é consumida *in natura*.
- **Pequi** (*Caryocar spp.*): originário do cerrado brasileiro, é uma fruta do tamanho de uma laranja. Globoso, de casca verde-amarelada, seu mesocarpo esbranquiçado,

- **Mexerica communis**: suculenta e de sabor pouco ácido.
- **Poncã**: de gomos grandes e casca bem solta da polpa.
- **Poncã-extrai**: de casca grossa e bem enrugada, gomos grandes, mas nem sempre suculenta.
- **Morango** (*Fragaria vesca*): o moranguero é um híbrido, pertencente à família das rosáceas, originário das Américas. Fruto carnosinho, com a cor variando do verde ao vermelho. Sua consistência pode ser dura, macia, granulosa ou cremosa. É consumida *in natura*, desidratada, como geléia, sorvete e recheio. No Brasil, existem diversas variedades, dentre elas:
- **Murici** (*Byrsinima spp.*): arbusto silvestre encontrado na América Tropical. Fruta de, aproximadamente 1 cm de diâmetro, possui a casca fina e amarela, contendo um mesocarpo (parte comestível) carnoso, amarelo e macio, quando bem maduro. É usado para consumo *in natura* ou na fabricação de vinho, doce, refresco e sorvete.
- **Mexerica** (*Prunus communis*): encerra um caroço espinhoso, cuja amêndoia tenra se come crua ou assada. A massa que recobre a semente é amarela, pastosa, farinácea, oleosa e rica em vitamina A. Além do consumo da polpa e do caroço, o pequi é utilizado na fabricação de óleo, de grande valor culinário, e licor.
- **Pêra** (*Pinus communis*): originária da Grécia, tem entre 6 e 15 cm de comprimento, com a cor variando do verde ao vermelho. Sua consistência pode ser dura, macia, granulosa ou cremosa. É consumida *in natura*, desidratada, como geléia, sorvete e recheio. No Brasil, existem diversas variedades, dentre elas:

- **Pêra d'água**: consistência delicada.
- **Pêra da aguivira**: suculenta e aromática.
- **Pêra de pé curto**: arredondada, semelhante à maçã.
- **Pêssego** (*Prunus persica batsch*): originário da Europa e Ásia Ocidental, fruto de pele aveludada, cuja cor varia do branco ao amarelo e vermelho. A polpa, suculenta e doce, possui aroma característico. Normalmente, os pêssegos são divididos em dois grupos: polpa branca e polpa amarela, cada um com as variedades de "caroço solto" e "caroço aderente". O primeiro é mais apropria-

- **Priado** para o consumo *in natura*, pois sua polpa é mais macia e suculenta; o segundo, de polpa mais dura, é mais indicado para a produção de compota e calda.
- **Pitanga** (*Eugenia pitanga*): originária do Brasil, é uma baga de 1,5 cm a 3 cm de diâmetro, com oito sulcos longitudinais. Sua coloração varia do alaranjado ao vermelho-sangue, podendo apresentar de um a dois caroços. O sabor varia do ácido ao doce, quando bem maduras são consumidas *in natura* e também no preparo de geléia, sorvete, suco, licor e vinho.
- **Pitomba** (*Talisia esculenta radlk.*): nativo do Brasil, é um fruto de 2,5 cm de comprimento, com o ápice coroado por quatro ou cinco sépalas verdes. Quando madura, a pitomba possui coloração amarelo-alaranjada brilhante. Sua polpa macia e suculenta, com sabor acidulado, pode ser consumida *in natura* ou usada para a fabricação de compota, geléia ou doce em massa.
- **Pupunha** (*Guilielma speciosa mart.*): nativa da Amazônia, é um fruto de forma cônica, medindo de 2,5 a 5 cm de comprimento. Sua coloração varia do amarelo ao alaranjado, rosado e até vermelho. A polpa, amarela ou alaranjado-claro, pode estar fortemente aderida à casca. Pode ser consumida *in*

- natura*, com mel e cozida em água e sal; normalmente, é usada para geléia, compota e farinha de biscoitos.
- **Romã** (*Prunica granatum*): qualificada como planta ornamental, a româzeira, produz um fruto esférico, com casca grossa, amarela ou avermelhada, manchada de escuro com sementes angulosas. Polposa e de sabor levemente ácido, geralmente, é consumida *in natura* e em molhos, além de ser utilizada no preparo de chá.
- **Sapoti** (*Manilkara zapota vanroyen*): nativa da América Central, uma fruta carnosa com polpa amarelo-esbranquiçada, de sabor doce com sementes pretas e brilhantes. Tem casca muito fina, de coloração castanho-escura e recoberta de um pó, que se desprende facilmente. O sapoti pode ser consumido ao natural ou como geléia, refresco e xarope.
- **Tâmara**: originária da Ásia, é considerada uma palmeira sagrada no mundo muçulmano. Fruto com grande quantidade de açúcares, é muito usado como passa e no preparo de geléia e licor.
- **Tamarindo** (*Tamarindus indica*): originário da África Tropical, produz vagens com polpa de sabor agridoce, usadas no preparo de doce, bolo, sorvete, xarope e bebida.

- **Umbu** (*Spondias tuberosa*): nativo do Nordeste brasileiro, tem formato variável, de 2 a 4 cm de comprimento, coloração amarelo-esverdeada quando maduro. A polpa branca ou esverdeada é mole, suculenta e de sabor doce. Pode ser empregada na fabricação de geléia e doce em massa.
- **Uva** (*Vitis vinifera*): a parreira possui grande importância desde a Antiguidade. A fruta compõe-se de vários bagos, de camada fina, que envolve a polpa e as sementes. A cor varia entre tonalidades de amarelo, verde, rosa, roxo e até mesmo preto. As uvas podem ser consumidas *in natura*, ou em preparações como doce, geleia, torta, bolo, creme, pudim e principalmente na fabricação do vinho. Os tipos de uvas mais comuns são rosada, itália, rubi e preta.
- **Uvaia** (*Eugenia uvifolia camb.*): originária do litoral sul do Brasil, é uma baga pequena que pode ser oval, redonda ou piriforme, de casca alaranjada ou amarela. A polpa aquosa, doce acidulada é consumida *in natura* ou usada para refresco, geleia ou doce em massa.
- **Frutos secos**: são sementes comestíveis, de todas as plantas. Em geral têm consistência compacta, estão protegidas por uma casca dura e são muito ricas em gorduras. Normalmente, os frutos secos são consumidos ao natural, com aperitivo, como acompanhamento de sobremesas e utilizados em preparações doces e salgada (Quadro 6).

- *Amêndoas* (*Amygadulus communis*): originária da Ásia Oriental, cresce espontaneamente no norte da África e na Grécia; foi trazida para o Brasil pelos europeus. Há dois tipos de amêndoas: a doce e a amarga. Somente a doce é usada em preparações culinárias, pois a amêndoa amarga contém ácido cianídrico (que lhe confere o sabor amargo), uma substância que pode provocar graves intoxicações. O fruto tem forma alongada, casca dura, cor bege clara e polpa amarelada. Para ser consumida, é necessário descascá-la e retirar a semente, eliminando a películas que a recobre. Para isso, deve-se deixar a semente em água quente por dois minutos, para se desprendêr; posteriormente, leva-se ao forno durante alguns minutos para secar.

- *Avelã* (*Corylus avellana*): é um fruto típico de regiões frias. No Brasil, é comercializada apenas depois de seca. Na aquisição, deve-se verificar se a semente está solta dentro da casca, pois isso indica que a avelã está velha, ressecada e rancosa; além disso, se a casca esti-

ver furada, poderá estar contaminada por microrganismos. A avelã deve ser armazenada (com ou sem casca) em recipiente fechado, mantido em lugar seco e fresco.

A semente da avelã é recoberta por uma fina película, de cor marrom, que se solta com facilidade, quando ligeiramente torrada no forno e, ainda quente, esfregada com os dedos.

- *Castanha-de-caju* (*Anacardium occidentale*): verdadeiro fruto do caju, fruto típico da Região Nordeste. A parte geralmente considerada como fruta é apenas um suporte da castanha. A semente está dentro de uma casca dura, a qual se abre com maior facilidade quando exposta ao calor. Torrada e salgada é consumida como aperitivo e ingrediente de preparações doces (sorvete, bombom, torta, bolo).

- *Castanha-do-pará* ou *castanha-do-brasil* (*Bertholletia excelsa*): a castanheira, também chamada ouriço, é uma das plantas mais valiosas da floresta amazônica. O fruto tem cerca de 15 cm de diâmetro e, dentro dele, estão de 12 a 22 sementes, organizadas como gomos de laranja. É possível adquirir castanha-do-pará *in natura*, com casca, ou já descascada e pronta para o consumo. Na compra do fruto com casca, dois aspectos devem ser verificados: se existem partes machucadas

ou com rachaduras; se, ao ser agitado, as sementes estão soltas. Quando comprado sem casca, o fruto deve estar carnudo e duro; se estiver enrugado, estará passado. Deve ser armazenado em recipiente fechado, mantido em lugar seco e ventilado. A castanha-do-pará é utilizada no preparo de doce, bolo e recheio.

- *Castanha-portuguesa*: também chamada castanha-europeia, é um fruto típico de regiões frias. Na Região Sul existem castanheiras que produzem, em grande quantidade, frutos tão saborosos quanto os europeus. A castanha-portuguesa é pequena e achatada, com casca marrom brilhante, sua polpa é dura, de cor acinzentada, e só se torna macia depois de cozida ou assada. Pode ser consumida cozida ou na forma de doce, como o marron-glacê, ou como purê.

- *Macadâmia* (*Macadamia integrifolia*): a noqueira-macadâmia é originária da Austrália e sua amêndoaa, a noz-macadâmia, pode ser consumida ao natural, torrada e salgada. Serve como ingrediente para bolo, confeiteiro doce ou salgado e sorvete. Possui grande potencial na indústria de óleo, devido à sua semente com o óleo de oliva.

- *Noz* (*Juglans regia*): fruto da noz-europa, árvore encontrada em climas temperados ou frios. Tem for-

também conhecido como pinheiro-do-paraná, árvore muito grande, que chega a medir 50 metros de altura, cujo tronco tem aproximadamente 2 metros de diâmetro. A araucária dá uma pinha que, depois de fecundada, produz em seu interior os pinhões.

### Cuidados

A fruta própria para consumo deve ser procedente de espécimes vegetais genuínos e sãos, e satisfazer às seguintes condições mínimas:

- estar fresca;
- ter atingido o grau máximo de qualidade em relação ao tamanho, aroma, cor e sabor próprios da espécie e variedade;
- estar isenta de umidade externa anormal, aroma e sabor atípicos.

- *Pinhão* (*Araucaria angustifolia*): semente da araucária, pinheiro

### QUADRO 6 – CASTANHAS E PREPARAÇÕES

Castanhas	Preparações
amêndoas	recheio de carnes, farofa, recheio de chocolates, bolo, torta, acompanhamento de aves e peixes
castanha-do-pará	farofa, recheio de salgados e doces, tortada, molhos, batidas
noz	recheio de chocolates, bolo, torta, recheio de carnes, pudim, molhos, batidas
castanha-portuguesa	marron-glacê, purê de castanha
castanha-de-caju	torrada, recheio de chocolates e doces, bolo, cristalizada
avelã	cristalizada, recheio de chocolates, bolo, torta
ninhão	ninhão halo não nina