



**FRUTAS NATIVAS
DO PANTANAL
8º Ano A
MATUTINO**



O caju é muitas vezes tido como o fruto do cajueiro quando, na verdade, trata-se de um pseudofruto. O que entendemos popularmente como "caju" se constitui de duas partes: o fruto propriamente dito, que é a castanha; e seu pedúnculo floral, o pseudofruto, um corpo piriforme, amarelo, rosado ou vermelho

GUAVIRA



É um fruto arredondado, de coloração verde-amarelada, com polpa esverdeada, succulenta, envolvendo diversas sementes muito parecido com uma goiabinha. Ela pode ser consumida ao natural ou na forma de sucos, doces e sorvetes e ainda serve para fazer um apreciado licor e também para fazer engarrafadas com pingas, tanto a fruta inteira quanto a casca seca ao sol.

É muito rico em recursos naturais porém muitos desses estão sumindo sem ser conhecidos, principalmente por conta do avanço das lavouras, do pasto para o gado e ocupação do solo para habitação

Geléia de gabiroba (guavira)

Ingredientes

05 litros de guaviras lavadas e escorridas açúcar a gosto

Preparo

Esprema as guaviras e passe pela peneira, use a mesma medida de açúcar, leve tud ao fogo e mexa com uma colher de pau até tomar ponto de geléia. Deixe esfriar e coloque em vidros esterelizados. Obs.: Pode ser guardada, sem abrir a embalagem, por mais de um ano.



ARATICUM



É um fruto grande, que apresenta polpa adocicada, rica em ferro, potássio, cálcio, vitamina C, vitamina A, vitamina B1 e B2. Com relação às polpas ocorrem dois tipos de frutos: o araticum de polpa rosada, mais doce e macio; e o araticum de polpa amarelada, não muito macio e um pouco ácido. Na época de sua frutificação são comuns o seu consumo pelas populações locais e sua comercialização em feiras ou em beira de estradas.

CARAMBOLA



A carambola é o fruto da caramboleira, uma árvore ornamental de pequeno porte, da família das Oxalidaceae. Possui flores pretas e purpúreas. É largamente usada como planta de arborização de jardins e quintais. É originária da Índia, sendo muito conhecida na China.

“A carambola é rica em minerais como cálcio, fósforo e ferro, além de vitaminas A, C e algumas do complexo B”, relata a nutricionista Paula Stempniewski. Esses nutrientes são muito úteis especialmente na prevenção de gripes e resfriados, porque fortalecem o sistema imunológico.

MAMÃO



O mamão é o fruto do mamoeiro, pertencente à espécie do gênero da *Carica papaya*. O termo “mamão” é utilizado para identificar o fruto mais alongado e adocicado. Já o termo “papaia” identifica o fruto mais arredondado. Possuem casca macia, amarela ou esverdeada. A polpa é doce e macia, sua cor varia do amarelo-pálido até o laranja.

Ingredientes

2 mamões formosa grandes verdes 1 kg de açúcar 1 litro de água 200 g de coco ralado 15 cravos-da-índia

MODO DE PREPARO

Lave os mamões e corte as suas pontas, descasque-os e retire as sementes. Corte-os em 4 partes. Use um ralador grosso para raspar os mamões. Reserve.

Coloque numa panela grande o açúcar, a água e os cravos. Leve ao fogo médio, por aproximadamente 10 minutos, para dissolver e fazer uma calda rala.

Adicione o coco ralado e deixe cozinhar uns 5 minutos.

Em seguida, junte os mamões ralados e mexa. Deixe cozinhar, mexendo sempre para não pegar no fundo da panela. O ponto é bem pessoal. Eu prefiro com a calda

mais molinha e tem pessoas que preferem mais cremoso, sem calda. Você escolhe o seu ponto. Espere esfriar e guarde na geladeira em potes de vidro, com

tampa

DOCE DE MAMÃO



PITANGA



A

Pitanga é uma fruta nativa do Brasil, encontrada naturalmente em regiões da Mata Atlântica. No entanto, como é uma planta de fácil adaptação a diferentes climas e solos, é possível encontrá-la em quase todo o território brasileiro.

A presença de diversas vitaminas e minerais, bem como de compostos antioxidantes, confere à pitanga a capacidade de aliviar sintomas gastrointestinais, alguns problemas respiratórios e a fortalecer o sistema imunológico.

DOCE DE PITANGA



INGREDIENTES 1 xícara (chá) de pitangas 1 xícara (chá) de açúcar 1/2 xícara de água potável em temperatura ambiente 50 ml (uma dose) de cachaça de boa qualidade

MODO DE PREPARO Lave bem as pitangas. Ferva o açúcar com a água até obter uma calda grossa, mas transparente. Acrescente as pitangas, dê uma sacudida na panela para a calda envolvê-las. Ferva por aproximadamente 8 a dez minutos para as frutas cozinhareem. Como as pitangas são frutinhas selvagens os morcegos e passarinhos adoram bicá-las, por isso é importante que cozinhem na calda. A espuma que fica por cima das frutas desaparece quando o doce esfria. Leve à geladeira para servir frio ou gelado