

+ BIO



Nº 2 - Dezembro 2023 - Núcleo de Educação Ambiental

CERRADO E PANTANAL

FRUTOS

ALIMENTÍCIOS E MEDICINAIS





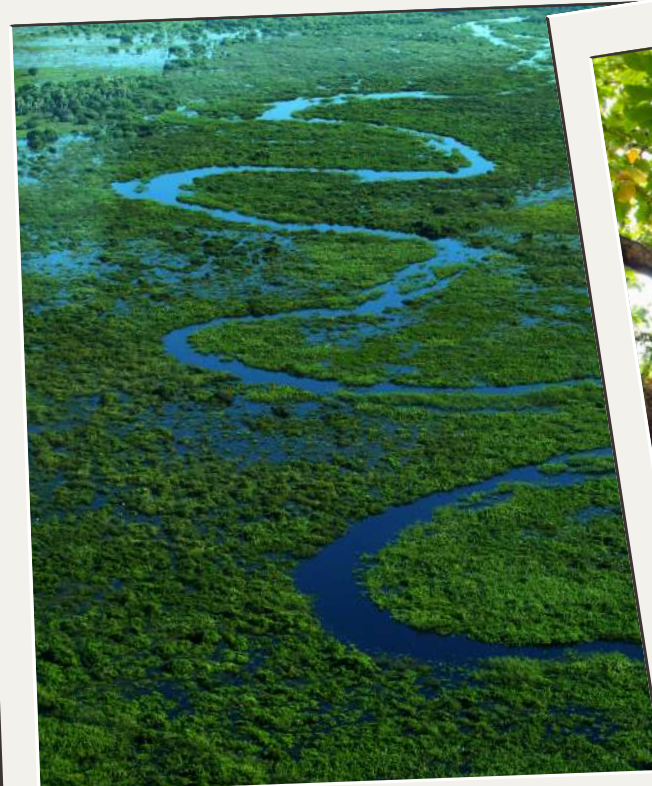
PLANTAS DO CERRADO E PANTANAL SUL-MATO-GROSSENSE

No estado de Mato Grosso do Sul são conhecidos três biomas: Cerrado (61%, 214.779 km²), Pantanal, que inclui o Chaco (25%, 89.749 km²) e Mata Atlântica (14%, 50.163km²).

Dentre os biomas do estado de Mato Grosso do Sul, destacam-se o Cerrado e o Pantanal por apresentarem maior extensão territorial e produção agropecuária. O Cerrado é o segundo maior bioma brasileiro, que compreende 22% do território nacional, situado na região central do Brasil.

Nesses biomas são encontradas várias espécies de plantas nativas fornecedoras de frutos e sementes com alto teor nutritivo, que são utilizadas na alimentação e na medicina popular pelas comunidades residentes. Elas são ricas em:

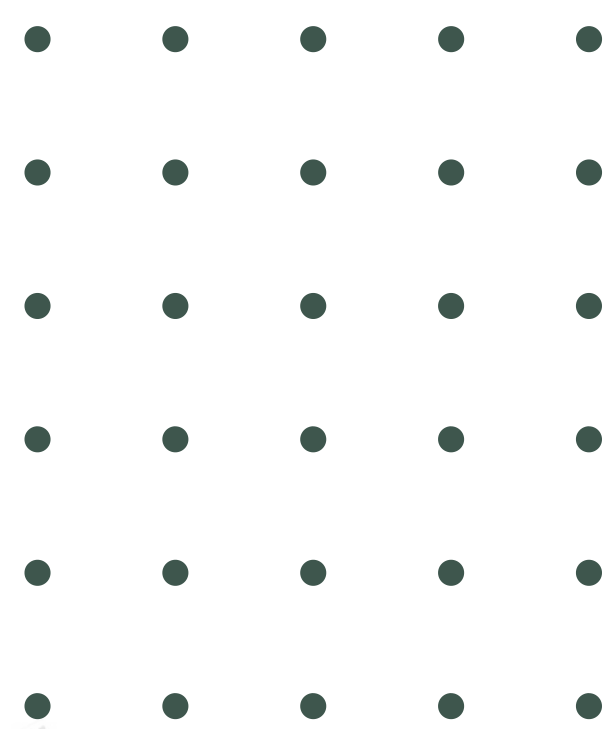
- carboidratos;
- fibras alimentares;
- antioxidantes;
- óleos alimentícios;
- óleos essenciais;
- vitaminas;
- minerais.



BARU OU CUMBARU

Nome científico: *Dipteryx alata* Vog.

Família: Fabaceae



Utilidade: as amêndoas são consumidas torradas. As frescas são usadas na obtenção de óleo alimentar insaturado. As amêndoas, juntamente com polpa do fruto, são usadas na produção de pães, biscoitos, *cookies*, sorvetes e geleias. A polpa e as amêndoas são ricas em proteínas, terpenos, ácido ascórbico (vitamina C) e tocoferol (vitamina E), carboidratos, fibras e minerais. O fruto (polpa e amêndoa) é utilizado na medicina popular como regulador da menstruação, antifebril, anti-inflamatório, anti-infeccioso, antireumatismo, antimicrobiano, antiproliferativo e antivenenoso (picada de cobra).

Alves-Santos, Fernandes e Naves (2021), reportaram o potencial da amêndoa como antioxidante, como auxiliar na redução do efeito de doenças metabólicas: esteatose hepática, colesterol total, colesterol ruim (LDL-c), triglicerídeos e ajuda no aumento do teor de colesterol bom (HDL-c).



BIOMA: CERRADO E PANTANAL

ALVES-SANTOS, A.M.; FERNANDES, D.C.; NAVES, M.M.V. Fruto de baru (*Dipteryx alata* Vog.) como opção de castanha e polpa com propriedades nutricionais e funcionais vantajosas: uma revisão abrangente. Diário NFS. V 24. Stuttgart. 2021.

Guavira ou Guabiroba

Utilidade: o fruto é ingerido *in natura* e pode ser processado para obtenção de sucos, sorvetes, geleias e licores. O fruto é rico em vitamina C, fibras, óleos e terpenos.

As raízes, folhas e os frutos são popularmente usados como remédio no tratamento de reumatismo, diarreias, hipocolesterol, inflamação, uretrites e cistites.

Viscardi *et al* (2017) mostrou que o fruto de guavira tem efeito bactericida, antifúngico, antidepressivo, antimicrobiano, anticancerígeno, antiedema e analgésico.



Curiosidade

A Lei nº 5.082, de 7 de novembro de 2017 declarou a guavira como fruto símbolo do estado de Mato Grosso do Sul.

Nome científico:

Campomanesia adamantium (Cambess.) O. Berg

Família: Myrtaceae

Bioma: Cerrado e Pantanal

Você já tomou o suco da
casca do

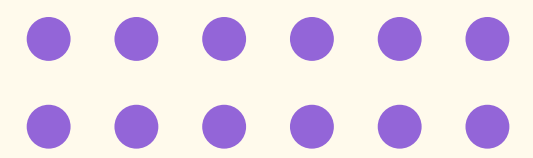
ABACAXI?



**VAMOS
APRENDER A
FAZER?**

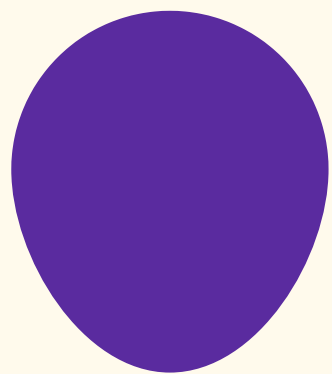


**Antes de consumir o suco,
certifique-se que você não é alérgico
a algum componente do abacaxi**



MÃO NA MASSA

Suco da casca do abacaxi



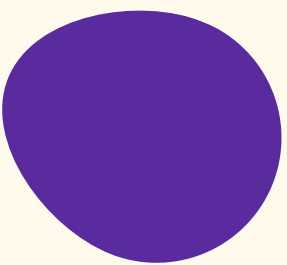
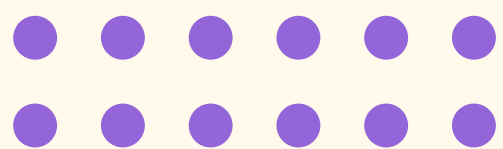
Ingredientes

1 abacaxi inteiro

1 litro de água

Açúcar ou mel a gosto

Hortelã (se desejar)



PREPARO



Retirar a coroa do abacaxi e lavar bem a casca com uma bucha ou escova



Descascar conforme indicado na imagem



Acrescentar no liquidificador todos os ingredientes e bata por 40 segundos



Coar o suco, acrescentar gelo e aproveitar

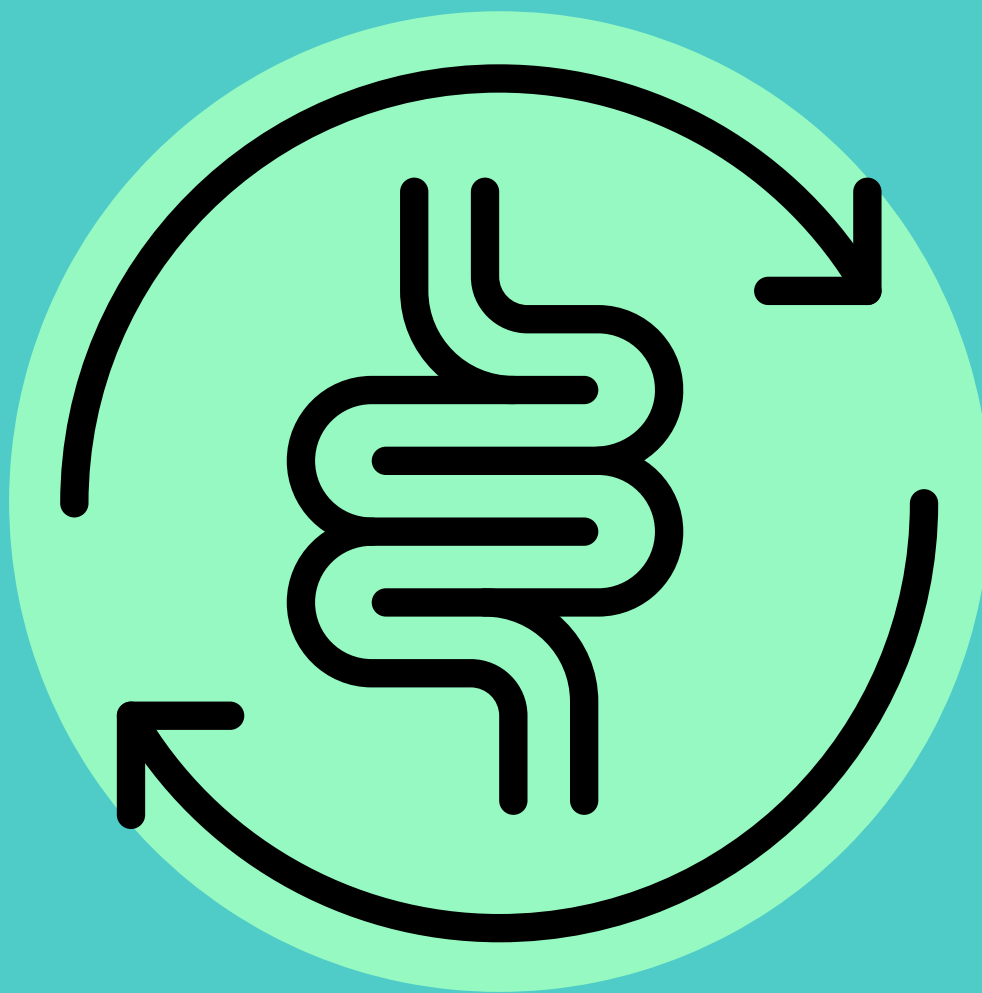
Obs.: Lembre-se que a coroa pode ser utilizada para o plantio de um novo abacaxizeiro.



OS BENEFÍCIOS DO SUCO



ANTI-
INFLAMATÓRIO



AUXILIA NA
DIGESTÃO



RICO EM
VITAMINA C



DIURÉTICO



RICO EM
MANGÃNES



RICO EM FIBRAS

Abacaxi-do-cerrado, Ananás-de-raposa ou Ananaí



Nome científico: *Ananas ananassoides* (Baker) L.B.Sm.
Família: Bromeliaceae

Utilidade: o fruto pode ser usado em *in natura* e pode ser utilizado na produção de sucos, sorvetes, geleias. Fruto rico em fibras dietéticas, terpenos, vitaminas (B1, B3, B9, C), enzima bromelina e minerais (potássio, fósforo, magnésio, manganês e cobre). As folhas são ricas em glicerídeos (ácidos graxos) e esteroides. A fervura das folhas em água fornece chás utilizados no tratamento de distúrbios gastrointestinais e úlceras.

Silva *et al* (2008) confirmou que os frutos têm efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios, anticancerígeno e cardioprotetor, enquanto que as folhas apresentam bons resultados para os distúrbios gastrointestinais e úlcera gástrica.



BOCAIUVA OU MACAUBA

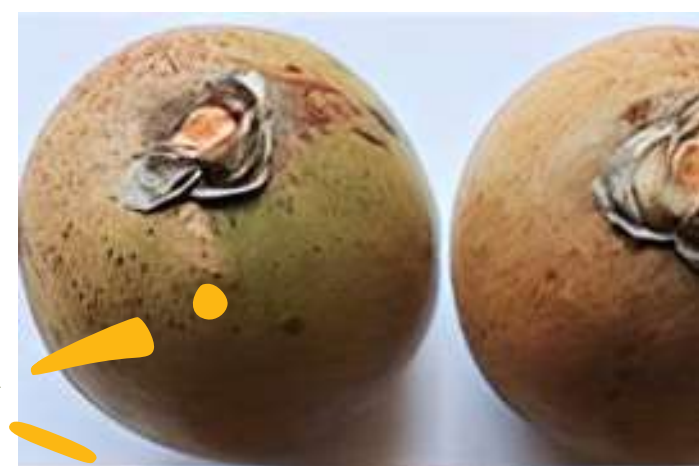
Nome científico:
Acrocomia aculeata
(Jacq.) Lodd.
Família: Arecaceae

Utilidade: a polpa fresca pode ser consumida e utilizada na produção de farinha, sucos, sorvetes, geleias e licores. O fruto é rico em carboidratos, flavonoides, fibras, polifenóis, tocoferóis, óleos (ácidos graxos oleico e linoleico), carotenoides.

Na medicina popular, a polpa é usada como laxante e o óleo pode ser usado como analgésico.

Sant'Ana et al (2023) demonstrou o potencial do óleo da polpa como antioxidante, anti-inflamatório, antimutagênico, bactericida, antifúngico, antimicrobiano, antidepressivo, anticancerígeno, antiedema, analgésico, reduz a glicemia e o colesterol total.

Curiosidade: os frutos de bocaiuva são redondos de 2,5 a 5 cm. A árvore produz cachos de 40 a 60 unidades e 80 kg de fruto por ano.





Pequi

Nome científico

Caryocar brasiliense
Cambess.

Família

Caryocaraceae

Bioma

Cerrado

Utilidade

O fruto pode ser consumido fresco e usado na produção de sucos, sorvetes, geleias, licores e doces. A amêndoa fresca pode ser utilizada na preparação de bolos e condimentos. A casca é usada na produção de farinha, produtos da panificação e geleias. O fruto é rico em flavonoides, carotenoides, lipídeos (ácidos graxos oleico e palmítico), polifenóis, terpenos, vitamina E (tocoferol e tocotrienols), licopeno, fibras e carboidratos.

O extrato aquoso da folha e o óleo da polpa são popularmente usados como cicatrizantes (sabões e cremes) de feridas e doenças da pele, doenças respiratórias (bronquite, resfriado e gripe), doenças inflamatórias e tumorais, e problemas olfativos.

Cruvinel *et al* (2023) ratificou o potencial do fruto de pequi como antioxidante, anti-inflamatório, antifúngico, bactericida, antibiótico, neuroprotetor, antimicrobiano, anticancerígeno, cicatrizante, fotoprotetor e na prevenção de doenças cardiovasculares e estresse oxidativa.

GOVERNADOR DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

Eduardo Riedel

SECRETÁRIO DE ESTADO DE GOVERNO E GESTÃO ESTRATÉGICA (SEGOV)

Pedro Arlei Caravina

SECRETÁRIO DE ESTADO DE EDUCAÇÃO (SED)

Hélio Queiroz Daher

DIRETORA GERAL DO BIOPARQUE PANTANAL

Maria Fernanda Balestieri Mariano de Souza

ORGANIZAÇÃO

Maria Fernanda Balestieri Mariano de Souza

REALIZAÇÃO EQUIPE TÉCNICA NEA

Angela Cristina Dias do Rego Catonio

David Johane Machate

Dilan de Andrade Hugo

Edgar dos Santos Gomes

Gláucia Alves da Conceição Canhete Lima

Sueli Rocha Bonfim

Mato Grosso do Sul (Estado). Bioparque Pantanal.

Organização: Angela Cristina Dias do Rego Catonio, David Johane Machate, Dilan de Andrade Hugo, Edgar dos Santos Gomes, Gláucia Alves da Conceição Canhete Lima, Hélio Queiroz Daher, Maria Fernanda Balestieri Mariano de Souza, Sueli Rocha Bonfim. Campo Grande: Bioparque Pantanal, 2023.

Todos os direitos reservados. É permitida a citação desta obra, desde que referenciada a sua fonte e que não seja disponibilizada para fins comerciais. Como citar a obra: MATO GROSSO DO SUL. Bioparque Pantanal. **+BIO.** Campo Grande: Bioparque Pantanal, 2023. Os direitos autorais das imagens e fotografias são reservados ao Bioparque Pantanal.

