

InGá - Instituto Gaúcho de Estudos Ambientais

Cartilha das Frutas Nativas de Porto Alegre

**Matias Köhler
Claudine Abreu Corrêa
Paulo Brack
Organizadores**

Porto Alegre, 2013

SECRETARIA MUNICIPAL DO MEIO AMBIENTE

Secretário Municipal do Meio Ambiente Cláudio Dilda
Supervisão de Parques, Praças e Jardins Léo Antônio Bulling
Supervisão do Meio Ambiente Mauro Gomes de Moura

Organizadores

Matias Köhler - Acadêmico de Biologia/UFRGS; Claudine de Abreu Corrêa - Bióloga/InGá; Paulo Brack - Biólogo/UFRGS.

Tiragem: 1.000 exemplares

Projeto gráfico: Estela Santos

Ilustrações botânicas: Paulo Brack

Impresso em papel reciclado pela Gráfica da UFRGS

Catálogo na fonte: bibliotecária Carmem Maria Lapolli von Hoonholtz CRB 10ª/473

Permitida a Reprodução desde que citada a fonte

C327 Cartilha das frutas nativas de Porto Alegre / organização Matias Köhler, Claudine de Abreu Corrêa e Paulo Brack. Porto Alegre: Instituto Gaúcho de Estudos Ambientais, 2013.

50 p. il. ; 15X21 cm

1. Botânica - Porto Alegre. 2. Frutos nativos - Porto Alegre. I. Köhler, Matias. Org. II. Corrêa, Claudine de Abreu, Org. III Brack, Paulo, Org. IV Título.

CDU (Edição-Padrão Internacional) 581.145..2(816.51)

Realização

InGá - Instituto Gaúcho de Estudos Ambientais

Rua Coronel Fernando Machado, 464. Porto Alegre - RS - Brasil | www.inga.org.br | inga@inga.org.br

Trabalho elaborado como parte da execução do Projeto Pró-Frutas Nativas de Porto Alegre financiado pelo Fundo Pró-Defesa do Meio Ambiente de Porto Alegre (FUNPROAMB), Secretaria Municipal do Meio Ambiente (SMAM), Prefeitura Municipal de Porto Alegre, conforme Edital Nº 02/2010 - FUNPROAMB.

Secretaria Municipal do Meio Ambiente - SMAM

Av. Carlos Gomes, 2120. Porto Alegre - RS - Brasil | www.portoalegre.rs.gov.br/smam | smam@smam.prefpoa.com.br

Sumário

Prefácio	5
Apresentação	7
Introdução	9
Butiá	10
Amora-do-Mato	12
Araticum	13
Araçá	14
Pepininho-Silvestre	16
Chal-Chal	17
Pitanga	18
Ingá	20
Tuna	21
Guabiroba	22



Arumbeva	23
Bananinha-do-Mato	24
Maracujá-de-Estalo	25
Pêssego-do-Mato	26
Guabiju	27
Mamãozinho-do-Mato	28
Ananás	30
Cereja-do-Mato	31
Pimenta-Rosa	32
Dados fenológicos	34
Referências	36
Catálogo fotográfico	37



Prefácio

É com muito orgulho e prazer que aceitei o convite para prefaciá-lo este importante trabalho deste projeto tão necessário para valorizar e talvez valorar as espécies de frutas nativas do Rio do Grande do Sul, muitas tradicionais e outras bem menos conhecidas e pouco ou não consumidas nos dias atuais. Infelizmente, a maioria delas, apesar do uso casual, histórico e/ou folclórico no Estado e/ou mesmo na Região Sul do Brasil e até nos países vizinhos, atualmente pode ser genericamente categorizada como PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais), pois não são corriqueiras e a maioria das pessoas da região não as conhece ou apenas ouviu falar, mas não as tem utilizado na alimentação regularmente (mesmo considerando a sazonalidade). Raramente ou nunca são encontradas nas grandes redes de supermercados e muitas delas nem mesmo nas feiras regionais; quando aparecem, é em pequenas quantidades e muito pontualmente pela falta de plantios e manejos sustentáveis. Esta obra traz informações importantes e ideias de como aproveitar melhor estas espécies. Contudo, mais importante do que receitas, é a matéria-prima, ou seja, precisamos plantar e/ou manejar estas e outras muitas espécies de frutíferas para podermos fazer as receitas. Estas espécies precisam ser produzidas em escala e com regularidade para serem levadas às feiras e mercados. Para isto, este trabalho fornece aportes muito importantes, pois enfatizam a versatilidade de usos culinários e vantagens bioecológicas de fomentar-se o uso e as pesquisas com estas espécies subutilizadas e negligenciadas pelos agricultores, consumidores e pesquisadores.

Para termos matéria-prima em quantidade e qualidade para que estas e muitas outras receitas possam ser cotidianamente preparadas, consumidas e ofertadas também nos restaurantes, pizzarias, suquarias



(casas de sucos) e padarias, políticas públicas sérias e duradouras (inclusive editais específicos dos órgãos de fomento e das fundações de apoio à pesquisa dos Estados) para uso real da nossa agrobiodiversidade precisam ser implementadas nos órgãos de ensino, pesquisa e extensão, especialmente as secretarias de produção dos municípios e Estados brasileiros precisam ser menos xenófilas (assim como os consumidores e pesquisadores) e estimular, fomentar e subsidiar a produção de mudas e sementes, viabilizando que estas espécies saiam da categoria de não convencional e possam ser apresentadas simplesmente como frutas, pois elas farão parte do nosso cardápio regionalizado.

Apesar da maioria das frutíferas nativas ainda ser pouco pesquisada em profundidade, via de regra, são mais nutritivas do que as frutas convencionais e mais saudáveis e seguras, pois podem e devem ser produzidas sem uso de agrotóxicos. E além dos frutos deliciosos e com grande versatilidade de usos culinários que essa cartilha apresenta, o miolo - medula do caule e ramos grossos -, desde que a partir de áreas corretamente manejadas e/ou de cultivos, de *Vasconcellea quercifolia* (jaracatiá ou mamãozinho-do-mato) também pode ser usado para fazer um delicioso doce, e seu látex (leite), rico em papaína, pode ser utilizado na indústria alimentícia e de fármacos.

Portanto, leitor vá em busca das PANC nos quintais, nos roçados, nas matas, nas feiras e nos mercados. Ouse comprar frutas regionais e dê asas a criatividade na cozinha e nas agroindústrias. Amplie a diversidade de cores, sabores, aromas, texturas e nutrientes que você ingere. Lembre-se: as PANC tendem a ser mais saudáveis e são produzidas regionalmente, portanto, chegam mais frescas à sua mesa e geram menor consumo de energia.

Bom apetite!

Valdely Ferreira Kinupp
IFAM-CMZL (Instituto Federal do Amazonas - Campus Manaus Zona Leste)



Apresentação

O InGá - Instituto Gaúcho de Estudos Ambientais - é uma ONG ecologista que tem na proteção e na promoção da biodiversidade o seu eixo de atuação. Foi fundada em 1999 no ambiente do Instituto de Biociências da UFRGS e tem assumido, desde então, progressivamente, uma perspectiva transdisciplinar, visto que a ação sobre uma realidade complexa não pode ser efetiva somente a partir de um ponto de vista exclusivo.

Nesse trabalho de resguardar a biodiversidade, aprofundamos a certeza de que o desenvolvimento da educação ambiental comprometida com a reconexão do ser humano à Natureza (que, aliás, também é nós mesmos) é uma das melhores formas de protegê-la. E isso, inclusive, em contato direto e... digestivo! Isso mesmo: fazer com que a biodiversidade – via nutrição – faça parte de nossa vida é uma das melhores formas de garantir que ela vai continuar existindo. Aí porque temos trabalhado prioritariamente com as frutas nativas, tanto de Porto Alegre quanto de outros horizontes.

Além disso, os saberes associados à flora nativa comestível fortalecem a visão de soberania alimentar, especialmente no que se refere à busca por autonomia alimentar na cidade e a subsistência alimentar dos núcleos familiares e comunitários. Acreditamos que a alimentação “do futuro” também vai ser colhida nos pátios das casas e das escolas, nos terrenos “baldios”, nas varandas e nos terraços dos prédios. Uma grande alternativa para eliminar grandes impactos negativos dos alimentos vindos de longe, químico-dependentes, com base na monocultura das grandes empresas. Mesmo que parcialmente, as frutas nativas e as PANCs podem e devem ser incluídas na nossa nutrição.

Aliás, podemos definir as “frutas nativas” como aquelas que nascem espontaneamente nos ambientes naturais, adaptadas às condições ambientais, relacionadas com uma grande teia ecológica, e que já nasciam aqui antes dos europeus chegarem. Aí contam a pitanga, o butiá, o araçá, umas das mais conheci-



das. Mas também o guabijú, a guabiroba, a quaresma, o ananás e outras que apresentamos nessa cartilha. Para entendermos bem, as frutas nativas são aquelas associadas as nossas paisagens e ambientes naturais; as restingas, os campos, os butiazais, as matas e capões, os morros e as beiras de estradas. Não por acaso, muitas delas têm no seu nome o adjetivo “mato”, como a cerejeira, a amora, o mamão, o pessegueiro, entre outras. Estas plantas são elementos do conhecimento tradicional e da cultura indígena, além de serem importante alimento para a fauna nativa - bugios, ouriços, morcegos e diversas espécies de aves.

Esperamos, principalmente, que essa cartilha possa contribuir para o resgate e conhecimento da biodiversidade, para a conservação dos ambientes naturais, e para a valorização das áreas rurais de Porto Alegre. Pois, de uma forma geral, a vida rural vem sofrendo forte dominação da cultura globalizada baseada no consumo, que vê a vida rural como atrasada e estagnada. O cotidiano rural – resultado de evoluções sociais ancestrais da humanidade - mantém as pessoas em contato bem mais próximo com a natureza e fortalece o espírito comunitário, ao contrário do individualismo característico da vida na cidade.

Assim, o Projeto Pró-Frutas Nativas de Porto Alegre provoca a sociedade para que se plante estes saberes no entorno e no cotidiano das nossas moradas. Que os gestores das escolas, das universidades, e dos prédios públicos se nutram das frutas da nossa região, comprando, comendo e plantando frutas nativas com uma nutrição mais rica. Pois acreditamos que o conhecimento e a ação ligadas à biodiversidade são partes fundamentais na construção de um futuro realmente sustentável (de onde estamos tão longe, apesar do gigantesco marketing verde de empresas e governos).

Gostaríamos de mencionar a importante participação de Rodrigo Endres Ardissonne na concepção original do projeto, José Francisco López nas ajudas de campo e Paulo Jardim (SMAM) no acompanhamento administrativo do projeto. Então, vamos lá? Bons estudos e bom apetite!

Instituto Gaúcho de Estudos Ambientais - InGá



Introdução

O município de Porto Alegre, capital do Estado do Rio Grande do Sul, possui pelo menos 1/3 de seu território coberto por áreas naturais e rurais. Sua área de 480 km² possui uma condição privilegiada, o encontro de três regiões geomorfológicas - Escudo Sul-riograndense, Depressão Central e Planície Costeira -, que lhe confere elevada riqueza em vegetação, flora, biodiversidade e paisagem. A flora, com mais de 1.300 espécies nativas, pertence aos biomas Mata Atlântica e Pampa, mas também pode apresentar origem de regiões mais distantes, como Amazônia, Patagônia e Chaco. Assim, a paisagem dos ambientes naturais de nossa cidade é diversa, com as zonas mais baixas tendo vegetação de campos, butiazais, banhados, matas de restinga, matas ciliares, capoeiras e matas alta; e as zonas mais altas - compostas de 44 morros graníticos - com formações predominante de campos, matas e capoeiras.

O projeto Pró-Frutas Nativas de Porto Alegre dá conta de que mais de cinquenta espécies frutíferas alimentícias ocorrem no município. Contudo, na presente cartilha, selecionamos apenas algumas das mais conhecidas que têm uso para a alimentação humana. É importante salientar que as frutas nativas não se limitam a essa perspectiva, pois elas também têm importante participação na alimentação de toda a fauna silvestre e na manutenção de habitats e ecossistemas dos ambientes naturais.

Assim, espera-se que o conteúdo deste trabalho auxilie à identificação dessas espécies, o reconhecimento de seu papel para as áreas urbanas, a conservação das áreas naturais e a promoção das áreas rurais, bem como a Zona Rural de Porto Alegre, resgatando-se as culturas tradicionais ligadas ao seu uso culinário. Se nada for feito, o processo de expansão urbana e degradação ambiental, em curso, poderá comprometer não só a conservação destas espécies mas a própria qualidade de vida dos portoalegrenses.

BUTIÁ

butiá-da-praia, butiá-azedo, butiá-graúdo, *jelly palm* (Inglês)

Família Botânica: ARECACEAE


Nome Científico: *Butia odorata* (Barb. Rodr.) Noblick & Lorenzi



O butiá é uma das frutas nativas mais conhecidas da nossa região. Corresponde a pelo menos seis espécies do gênero no RS. O de P. Alegre possui frutos aromáticos, adocicados e, às vezes, um pouco ácidos. Possuem polpa carnosa e fibrosa. São globosos e variam em tons de amarelo e laranja quando maduros, de acordo com a coloração das flores, que são dispostas em inflorescências do tipo panícula. Os frutos são fontes de minerais - como cálcio, fósforo, ferro, manganês, potássio -, compostos bioativos - fenóis, antocianinas e carotenóides -, antioxidantes e vitamina C. A palmeira que dá o fruto é de caule solitário, com 3 a 9 metros de altura e com folhas arqueadas de coloração verde acinzentada. Pode ser tortuosa ou retilínea.

É cultivada em pomares domésticos e relativamente frequente em seus habitats naturais, áreas abertas, campestres, os butiazais. Entretanto, sua regeneração natural é um processo dificultoso devido à conversão de butiazais em pastagens ou em lavouras, normalmente associadas com uso extensivo de agrotóxicos e o pisoteio e predação dos gados sobre as mudas. Além disso, a germinação e crescimento da planta são bastante lentas. Estudos apontam produção média de 56 kg de butiá por palmeira, enquanto estudos similares do Uruguai verificaram a média de 16,6 kg de frutos por planta, diferença associada à idade dos indivíduos e às diferenças de solo e de clima de cada região. Em média, um cacho pesa 3 a 5 quilos, mas pode chegar





com frequência a 12 quilos, com 1 000 frutos em média. Em Porto Alegre, é frequente no paisagismo urbano e nas áreas rurais e naturais. O Parque Germânia e terrenos da Ary Tarrago conservam indivíduos remanescentes de butiazais antigos.

USO TRADICIONAL DO BUTIAZEIRO

Fortemente associado às culturas tradicionais dos estados do Sul do Brasil, praticamente todas as partes da palmeira são passíveis de uso:

Uso do fruto: parte mais utilizada. Tanto para o consumo *in natura* quanto para o preparo de licor, cachaça de butiá, suco, geléia, bolo, bombom, sorvetes, mousse e arroz de butiá.

Uso da amêndoa: encontrada dentro do caroço, também é utilizada como alimento. Utilizada no preparo de licor e de rapadura. Pode-se, ainda, torr -la no forno e consum -la como castanhas ou, após moídas, passar como café: “café de butiá”, tradicional nas regiões dos palmars do Uruguai, “café de coquito”.

Polpa e Folhas: a polpa seca do fruto é utilizada em um processo semelhante ao da fabrica o de papel reciclado e, assim, obt m-se papel de polpa de butiá. Das folhas são confeccionados artigos de cestaria. Foi igualmente utilizada como preenchimento de colchões, chamada então de crina vegetal. Hoje, com advento da espuma sint tica, tal uso está abandonado.

Mousse de Buti 

Ingredientes: 30 buti s maduros • 1 lata de leite condensado • 1 lata ou 2 cx de creme de leite • 1 limão Taiti

Modo de fazer: Separe a polpa e liquidifique o butiá. Acrescente uma ou duas colheres de água para ajudar. Passe a polpa por uma peneira, tirando o máximo do líquido. Bata o creme de leite e o leite condensado. V  acrescentando o suco do limão e o suco peneirado do butiá até ficar uma mistura bem homog nea. Coloque em um prato grande ou em tacinhas e leve à geladeira. Servir gelado.

AMORA-DO-MATO

amora-de-espinho, framboesa-silvestre, *nhambuí*, *nhambu'i* (Guarani)

Família Botânica: ROSACEAE

Nome Científico: *Rubus urticifolius* Poir.



A amora-do-mato, também conhecida como amora-de-espinhos, é uma fruta comum em capões e bordas de matas nativas. Produz grande quantidade de frutos e é a espécie de amora silvestre mais comum na região metropolitana de Porto Alegre. Pode ser confundida com outras espécies, mas todas são comestíveis. A planta atinge até 3 metros de altura e é do tipo trepadora. Os ramos são verde-claros, com pelos e espinhos. As folhas são esbranquiçadas embaixo. Produz flores branco-rosadas muito ornamentais.

Os frutos são comestíveis e deliciosos. Sua coloração varia do vermelho ao roxo escuro quando maduros. O sabor é acidulado e um pouco adstringente. É fonte de fósforo. Apesar de possuir nome popular “framboesa”, para uma denominação mais correta o fruto deveria ser chamado de “amora”, visto que não é oco como as framboesas.

Por seu hábito trepador com espinhos, pode ser conduzida em suportes como pergolados ou como cerca-viva, podendo assim assumir, por exemplo, a função de delimitação e proteção de um terreno.

ARATICUM

araticum-do-mato, quaresmeira, cortiça, embira, embira-de-araticum, *aratiku gwasu* (Guarani)

Família botânica: ANNONACEAE

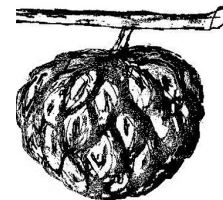
Nome Científico: *Annona sylvatica* (St. Hil.) Mart.

É uma das maiores frutas da nossa região. Globosa, apresenta casca escamada e bem amarela quando madura. A polpa é saborosíssima e muito doce. É trabalhosa para retirar das sementes e importante para a fauna silvestre, que atua na sua dispersão. Seu nome popular de “quaresmeira” é devido à frutificação que é comum entre março e abril e o nome indígena remete à “fruto mole”.



A árvore cresce rápido, é de baixo porte, com casca escura e rugosa, folhagem verde-escuro e flores amarelas pouco vistosas e de perfume abundante. Por ser fibrosa e resistente, é tradicionalmente usada para fabrico de cordas grosseiras (daí sua comparação, no nome popular, com a embira). Merece ser incentivada em cultivos agroflorestais.

No município é encontrada em encostas de morros, como Santana e Morro do Osso, e, com frequência, à margem de cursos d'água, matas de várzea e capoeirões. Apresenta boa regeneração; é rústica, tolerando uso em arborização urbana.



ARAÇÁ

Araçá-da-praia, araçá-amarelo, araçá-vermelho, araçá-do-campo, *amarillo* (Argentina), *araza* (Uruguai), *guayaba de fresa* (Espanha), *arasa sayju* (Guarani), *purple guava* (Inglês)

Família Botânica: MYRTACEAE

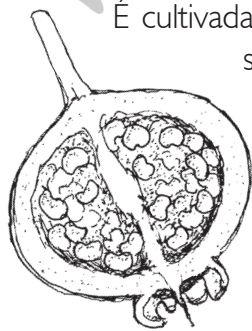
Nome Científico: *Psidium cattleianum* Sabine



Fruto muito saboroso, succulento, doce, levemente adstringente e acidulado. Pode ser consumido *in natura* ou utilizado para preparo de sorvetes, sucos, geléias e licores, dentre outras possibilidades. Do tipo baga, a casca pode ser amarela ou vermelha. A polpa é branca, amarelo-clara ou rosada. O fruto varia de tamanho, de 2 a 5 centímetros de diâmetro. As sementes são abundantes e disseminadas por aves e fauna em geral, que consomem avidamente os frutos. Proporcionalmente, tem quatro vezes mais vitamina C do que a laranja e outros frutos cítricos.

A árvore é de porte médio, até 6 metros de altura, com tronco liso geralmente tortuoso, de casca castanha-avermelhada opaca. As flores brancas, adocicadas, também são comestíveis, podendo ser consumidas tanto *in natura* quanto adicionadas ao preparo de licores, por exemplo.

Com dois ou três anos já se viu produzindo frutos. A partir dos cinco ou seis anos de vida, pode produzir safras de até 14 quilos por planta/ano.



É cultivada internacionalmente devido à apreciação de seus frutos.

Componente indispensável em sistemas agroflorestais, sejam eles destinados à recomposição de áreas degradadas (por ser muito atrativo para a fauna silvestre) ou para fins econômicos como a produção de frutos.

Rústica, tem sido muito utilizada em Porto Alegre para arborização urbana e projetos paisagísticos em áreas públicas, particulares, ruas e parques.

É encontrada naturalmente nos ambientes costeiros do município, como na vegetação da restinga litorânea do Lami. Prefere solos úmidos, à margem ou no interior de matas semi-devastadas e capoeirões, várzeas, encostas e à beira de vertentes e banhados.

Embora não seja consenso científico, supõe-se que as duas variedades de araticum silvestre, o amarelo e o vermelho, sejam espécies distintas, por apresentarem caracteres morfológicos diferentes e, inclusive, áreas de ocorrência diferentes, sendo o araticum amarelo mais litorâneo e o araticum-vermelho mais serrano.

Panquecas doces de araticum amarelo

Para a massa: 3 ovos

- 1 xíc. farinha de trigo
- 2 xíc. leite
- 200 gr. de polpa de araticum amarelo
- 100 gr. de araticum fresco
- 2 maçãs verdes (ou outra)
- 50 gr. de nozes
- mel a gosto
- 50 ml de licor de araticum
- Manteiga

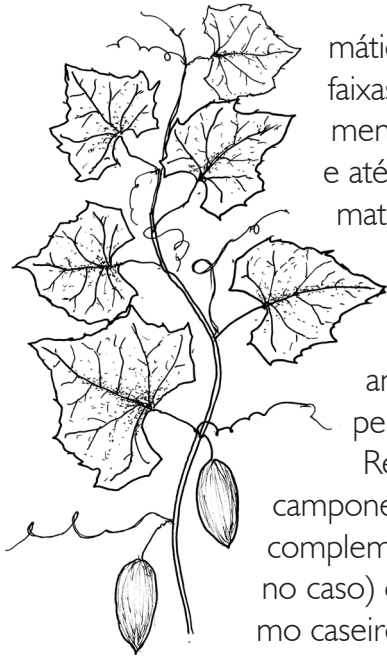
Preparo: Bater os ovos com a farinha peneirada e o leite, adicionado aos poucos. Preparar as panquecas, em frigideira untada ou panquequeira e reservar. Para o recheio: Refogar as maçãs (em pedaços finos) na manteiga com a polpa de araticum, o mel e o licor. Cozinhar por 5 minutos. Tirar do fogo e misturar com as nozes. Rechear as panquecas e servi-las junto com os araticums frescos.

PEPININHO-SILVESTRE

Pepininho, pepininho-de-sapo, abóbora d'anta, abóbora-do-mato, *pepino del monte* (Colômbia), *anguyá sandia* - melancia-de-rato (Guarani)

Família Botânica: CUCURBITACEAE

Nome Científico: *Melothria cucumis* Vell.



Fruto que chama atenção pelo seu tamanho e similaridade, sobretudo aromática, com o tradicional pepino de salada. Os frutos são verdes com listras ou faixas claras, alongados e sem pelos. Medem entre 3 e 6 centímetros de comprimento e 2 a 3 centímetros de diâmetro e tem propriedades nutritivas semelhantes e até superiores à espécie tradicional de pepino. Ocorre tipicamente em borda de matos e locais com ação antrópica, sendo bastante comum na região metropolitana de Porto Alegre. A planta é uma trepadeira bastante produtiva, com gavinha simples, em forma de mola. Suas folhas membranáceas lembram a forma de um coração, com margem levemente serreada e com pelos. As flores são amarelas. Ao final do outono a folhagem seca e morre, mas, como as raízes são perenes, a parte aérea volta a rebrotar na próxima estação.

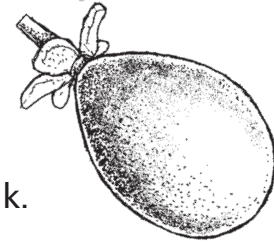
Registra-se o uso alimentício dos pepininhos por etnias indígenas e populações camponesas na Argentina. O consumo pode ser *in natura* ou em forma de conservas e complementos. No Rio Grande do Sul há produtores que elaboram conservas (picles, no caso) com os frutos. O produto, aparentemente, se destina basicamente ao consumo caseiro, mas parte dele pode ser comercializado em feiras livres da região.

CHAL-CHAL

baga-de-morcego, vacum, olho-de-pomba, fruta-de-paraó, *frutilla* (Argentina), *wakú* (Guarani)

Família Botânica: SAPINDACEAE

Nome Científico: *Allophylus edulis* (A.St.-Hil., Cambess. & A. Juss.) Radlk.



Adocicado quando bem maduro e podendo ser um pouco adstringente, o fruto é apreciado pela fauna silvestre, como morcegos, aves e bugios. O fruto é pequeno, arredondado e sem pilosidades; vermelho quando maduro, sugere alto teor de licopenos na casca. Pode ser utilizado para alimentação *in natura* ou em sucos e licores. A semente pode ser torrada e consumida salgada, tendo ampla aceitação.

A árvore é de porte médio, até 10 metros de altura com tronco normalmente ramificado e tortuoso. Possui alta capacidade de regeneração e é abundante nas áreas naturais devido à fauna, que consome avidamente seus frutos e dispersa as sementes.

É rústica, melífera e utilizada na arborização urbana, sendo muito comum nos parques, praças e ruas de Porto Alegre.

PITANGA

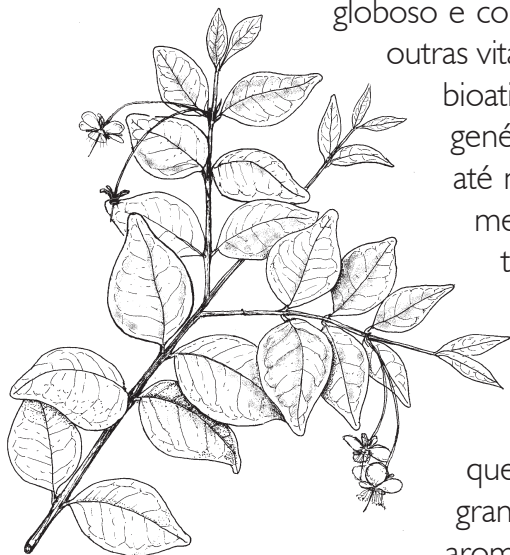
pitangueira, *arrayán* (Castelhano), *ñangapirí* e *pi'tãg* (Guarani), *Brazilian cherry* e *Cherry of Surinam* (Inglês)

Família Botânica: MYRTACEAE


Nome Científico: *Eugenia uniflora* L.



Fruta característica e apreciada em muitas regiões do Brasil, ocorrendo da Bahia ao Rio Grande do Sul, e também em países vizinhos como Argentina, Paraguai e Uruguai. O fruto, do tipo baga, é globoso e com sulcos longitudinais bem marcados. É fonte de vitamina A, B3 e outras vitaminas e minerais importantes para nossa dieta, além de compostos bioativos. A quantidade de nutrientes pode variar devido à variabilidade genética e ambiental. A cor varia do vermelho ao vermelha-escuro, ou até negro. Tem sabor doce acidulado com polpa rosada, com uma semente grande, às vezes com 2, 3 ou até 4 menores. O nome vem do tupi *pi'tãg*, que remete ao fruto vermelho.



Comumente é um arbusto denso com tronco tortuoso de cerca de 2 a 4 metros de altura, mais raramente uma arvoreta de 6 a 9 metros. Folhagem semi perene, verde-brilhante, com folhas que liberam odor característico quando maceradas. Em pequenas quantidades, as folhas são utilizadas para fazer sucos verdes com grande aceitação pelos consumidores. As flores são brancas, pequenas e aromáticas. Também são utilizadas em saladas, doces ou licores.



A espécie é disseminada pela avifauna silvestre em geral que consome os frutos e dispersa as sementes por muitas regiões, tendo ampla distribuição e variabilidade pelo estado. Em Porto Alegre, é muito frequente encontrar indivíduos em parques, praças, calçadas e jardins, crescendo espontaneamente.

É uma espécie melífera e muito ornamental.

As folhas produzem bastante óleo essencial com potencial de uso nas indústrias farmacêutica e de cosméticos. O chá, utilizado na medicina popular, têm propriedades antitérmicas, antiinflamatórias, antidiarreica, dentre outras.

Os frutos necessitam de cuidados extra para sua comercialização *in natura* devido à fragilidade e perecibilidade, mas deve ser amplamente incentivada sua produção.

No estado de Pernambuco, existem pomares comerciais para aproveitamento da fruta. Da mesma forma, a Embrapa - Clima Temperado mantém estudos sobre cultivares e variedades da espécie. Flórida e Califórnia, nos Estados Unidos, também são regiões produtoras.

Mousse de Pitanga

Ingredientes: 2 envelopes de gelatina em pó sem sabor

- ¼ xíc de água gelada
- 4 ovos
- 150 gr. de açúcar
- 250 gr. polpa de pitanga

Preparo: Dissolver a gelatina na água. Reservar. Bater as gemas com a metade do açúcar e a polpa de pitanga. Cozinhar em fogo baixo até que engrosse um pouco. Juntar a gelatina dissolvida e misturar bem. Deixar esfriar. Bater as claras bem firmes com o restante do açúcar e misturá-las delicadamente à mistura da polpa. Levar à geladeira por no mínimo 6 horas. Servir gelado.

INGÁ

ingá-banana, ingá-feijão, angá, ingá-de-beira-de-rio, ingazeiro, *ice-cream bean*
(Inglês)

Família Botânica: FABACEAE

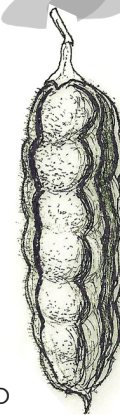
Nome Científico: *Inga spp.*

Comer a polpa dos ingás parece ser de domínio público nas regiões onde essas espécies ocorrem. Os frutos são vagens cilíndricas e mais ou menos alongadas (ex.: ingá-banana), curva (ex.: ingá-ferradura) ou segmentada (ex.: ingá-feijão). Em todos os casos, as sementes são envoltas por uma camada flocosa esbranquiçada, a sarcotesta, que é adocicada e bastante saborosa. São consumidos *in natura*. O nome originar-se-ia de angá, tupi, e significa “que tem semente envolvida”.

São árvores, com porte médio, de crescimento rápido e flores muito aromáticas. Em ambientes naturais, atraem fauna e atuam consideravelmente na qualidade dos solos e contenção de erosões.

Em Porto Alegre, ocorrem as seguintes espécies de ingá:

I. affinis DC. (ingá-banana): encostas de morros; vagem amarelada. - *I. marginata* Willd. (ingá-feijão): folha glabra ou glabrescente; vagem lisa e segmentada. Ocorre em beira de rios. Produção abundante de frutos. - *I. sessilis* (Vell.) Mart. (ingá-ferradura): frutos curvos, amarronzados e lenhosos. - *I. vera* Willd. (ingá-de-beira-de-rio): frutos amarelo-acastanhados, menores que os de *I. affinis* e com raque menos alargada que esta, sendo frequente na orla do Guaíba, em Porto Alegre.

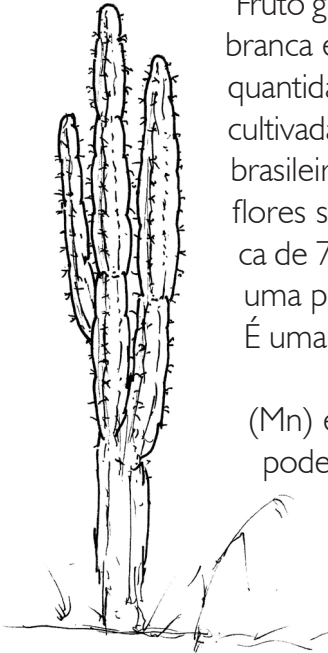


TUNA

mandacaru, tuna wasú e yamakaru (Guarani), *cierge de pérou* (Francês), torsch thistle (Inglês)

Família botânica: CACTACEAE

Nome Científico: *Cereus alacriportanus* Pfeiff.



Fruto grande, com casca amarela-alaranjada quando maduro. A polpa é branca e adocicada; as sementes são pequenas, pretas, macias e em grande quantidade. O sabor e consistência da tuna é similar à pitaia, fruta de cactácea cultivada em outras regiões e comercializada em supermercados. No nordeste brasileiro, encontram-se passas de frutos do mesmo gênero para a venda. As flores são brancas e muito ornamentais. O cacto é arborescente colunar, atingindo cerca de 7 metros de altura e chega a formar um caule lenhoso, parecido com o de árvores. É uma planta relativamente comum em morros e solos arenosos pedregosos do município. É uma alternativa para cultivo nesses ambientes que são normalmente pouco agricultáveis.

O caule verde (cladódio) também é comestível e possui altos teores de manganês (Mn) e de zinco (Zn); é utilizado no preparo de sucos verdes, hortaliça cozida e doces; pode ser encontrado para comercialização nas feiras ecológicas de Porto Alegre.

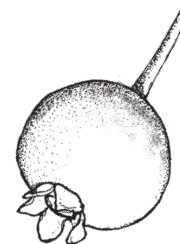
O consumo dos frutos das cactáceas não é muito comum para a maior parte da população, contudo, faz parte da dieta de muitos povos e, recentemente, tem atingido interesse de muitos nichos de mercado por serem frutas “diferentes” do comum.

GUABIROBA

guaviroba, guariba, guabirobeira-do-mato, *wavirá* (Guarani), *guabirá* (Castelhano)

Família Botânica: MYRTACEAE

Nome Científico: *Campomanesia xanthocarpa* (Mart.) O. Berg



Fruto suculento, doce, levemente picante, muito aromático e saboroso com alto teor de vitaminas. É utilizado na alimentação humana *in natura* ou em fabrico de sucos, sorvetes, etc. Possui amargor na casca, e o sufixo (“oba”) do tupi guarani, remeteria à “fruta de casca amarga”. É do tipo baga, globosa, com casca lisa e amarela quando madura; tem em média 2,5 centímetros mas é comum encontrar frutos maiores. As sementes são amareladas, duas por fruto em média, e apresentam numerosas glândulas contendo óleo essencial.



A árvore é de porte médio, até 15 metros de altura, de tronco geralmente tortuoso. Casca externa parda-acinzentada, com fissuras formando placas longitudinais descamantes. Parte da folhagem cai ao longo do ano. Em Porto Alegre, é bem representada, mais expressiva em solos úmidos bem drenados de capões e matas de galerias. Porém, tem boa adaptabilidade, ocorrendo em solos secos e compactos. É cultivada na arborização urbana em praças, parques e calçadas largas.

As folhas são utilizadas para problemas do trato urinário e no controle de peso; uso contra úlcera e também contra o colesterol.

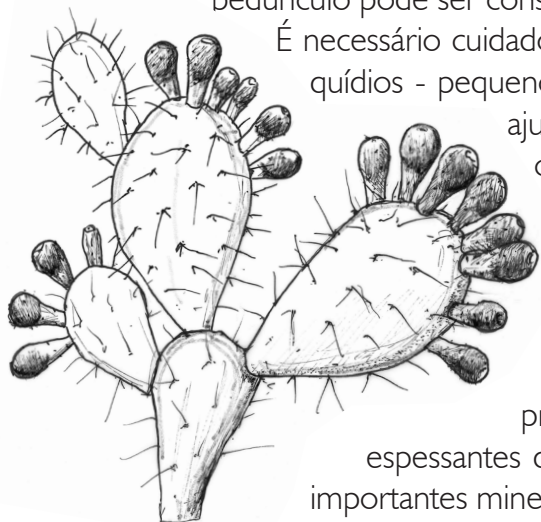
ARUMBEVA

palma, palmatória, palma-santa, urumbeva

Família botânica: CACTACEAE

Nome Científico: *Opuntia monacantha* (Willd.) Haw.

Fruta muito interessante, saborosa, de coloração arroxeada por fora, com polpa verde escura de sabor agridoce semelhante ao do kiwi, com muitas sementes. A parte apical do fruto, mais globosa, pode ser consumida *in natura* ou no preparo de derivados, inclusive molhos salgados. É rica em vitaminas, minerais e fenóis. A coloração da casca sugere a presença de betalaínas, que são potentes antioxidantes. O pedúnculo pode ser consumido cozido ou usado para engrossar geléias.



É necessário cuidado para manuseio e coleta dos frutos, pois são recobertos por gloquídios - pequenos tufos de pelos irritantes ao contato. Luvas de borracha podem ajudar a minimizar o incômodo na coleta. Após colhidos, esfregados com escova de palha, ou jogados logo no chão e esfregados no capim, podem ser escaldados com água morna por alguns minutos, os gloquídios amolecem e se desprendem, deixando de irritar. O cacto é arbustivo com a parte verde em forma de raquete e produz uma grande quantidade de frutos. As flores são amarelo vibrantes. Os cladódios - parte verde do caule - são utilizados para preparo de sucos verdes ou, cozidos, no preparo de pães, bolos e espessantes de geléias. Possuem altos teores de Magnésio (Mg) e Zinco (Zn), importantes minerais para a dieta humana.

BANANINHA-DO-MATO

caraguatá, gravatá-da-praia, gravatá-do-mato

Família botânica: BROMELIACEAE

Nome Científico: *Bromelia antiacantha* Bertol.

Fruta tradicionalmente utilizada na medicina popular, principalmente no preparo de xarope empregado no tratamento de asma e bronquite. Os frutos podem ser consumidos *in natura*, mas são bem ácidos e muito apreciados; escaldá-los ajuda a tirar um pouco a acidez. Outra forma de preparo é assá-los, abertos, com um pouco de mel. Geléias e sucos são muitos saborosos. Os frutos são amarelos, do tipo baga, ovalados, com polpa carnosa e bastante fibrosa. As inflorescências são muito lindas, com flores branco-celestes, circundadas por folhas vermelhas (brácteas), na



época da floração. A planta é uma bromélia, sem caule aparente; as folhas são longas e com espinhos na forma de gancho nas margens. É cultivada como cerca viva defensiva e para delimitar propriedades. Com as fibras das folhas também podem ser confeccionados tapetes e cordas rústicas.

Xarope de Bananinha-do-mato

Ferver um fruto cortado em uma xícara de água, por 5 minutos. Após, amassar o fruto, coar e adicionar 2 xícaras de açúcar cristal, retornando o preparado ao fogo até dissolver bem o açúcar. Tomar 2 ou 3 colheres de sopa ao dia (dose recomendada para adultos).

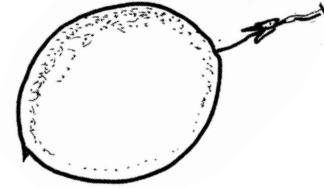
Para tratar aftas: chá das folhas adicionado de algumas gotas de própolis. Fazer bochechos 3 vezes ao dia.

MARACUJÁ-DE-ESTALO

maracujá-do-mato, maracujina, *mburukuyá* (Guarani)

Família botânica: PASSIFLORACEAE

Nome Científico: *Passiflora elegans* Mast.



Espécie de maracujá com fruto de sabor e aroma singular, polpa succulenta, muito aromática e adocicada. Os frutos são globosos, amarelos quando maduros, próprios para o consumo *in natura*. A planta é uma trapadeira com gavinhas, perene e sem pelos (glabra). A planta tem potencial ornamental, sobretudo pela delicadeza de suas pequenas folhas e pela linda flor característica dos maracujás.

É uma espécie que não se tem conhecimento de cultivos comerciais, mas é mantida sob cultivos caseiros com boa produtividade. É considerada frequente em Porto Alegre, sendo encontrada em borda de matos ou, interiormente, cresce até a copa das árvores. Os frutos podem ser encontrados para comercialização na Feira dos Agricultores Ecologistas da Rua José Bonifácio.

Outras espécies de maracujás nativos - *Passiflora actinia* Hook. (maracujá-redondinho) - similar à *P. elegans*. A face inferior da folha é verde-claro. O fruto é amarelo pálido, com polpa succulenta, abundante e muito saborosa.

Passiflora edulis Sims (maracujá-azedo) - espécie domesticada utilizada comercialmente sob diferentes formas, com o fruto amarelo grande. A forma nativa em Porto Alegre tem fruto com casca roxoxo-avermelhado, e é menor do que a variedade comercial.



PÊSSEGO-DO-MATO

ubajaí, ivaí, pêssego-do-rio-grande, pêssego-do-campo

Família Botânica: MYRTACEAE

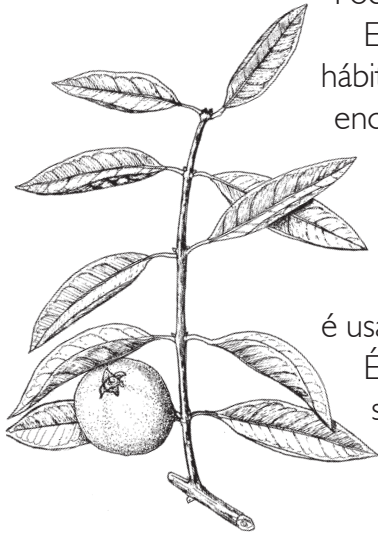
Nome Científico: *Eugenia myrcianthes* Nied.

Fruto com grande potencial de uso, mas atualmente negligenciado. Lembra um pêssego pequeno, às vezes até maior, de casca bem fina, amarelo quando maduro, polpa abundante, succulenta e aromática. Seu sabor agridoce é evidenciado pelo nome guarani *yvahaí*: *yva* = fruta, *haí* = ácida.

Pode ser consumida *in natura*, no preparo de polpa congelada, sorvetes e geléias.

Existe uma grande diversidade genética nas plantas, que se manifesta tanto no hábito - de arbustivas à árvores médias -, quanto no fruto. Dessa forma, pode-se encontrar indivíduos com frutos de aroma muito forte - até enjoativo -, como indivíduos com frutos de aroma agradável até quase inodoros. Em Porto Alegre, ocorre em solos arenosos de restinga como arbusto até arvoreta e em solos mais férteis como árvore de porte médio. Na orla do bairro Lami e Ipanema, é comum encontrar a espécie em ambientes naturais; no parque da Redenção é usada para arborização urbana e paisagismo.

É espécie melífera e com madeira de boa qualidade. Indicada para compor sistemas agroflorestais. Frutifica naturalmente aos 8-9 anos, podendo ser reduzido esse tempo com manejo adequado.



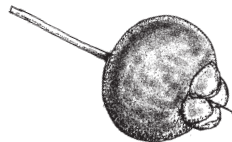
GUABIJU

guabira-guaçú, *guayabo negro* (Castelhano),
yguabi-jy e ygua-pi-jy (Guarani)

Família Botânica: MYRTACEAE

Nome científico: *Myrcianthes pungens* (O.Berg) D. Legrand

De acordo com os nomes indígenas, “fruta que se come” ou “fruta de casca rijá”. É do tipo baga, pouco pilosa, casca escura e áspera. Muito saborosa, com polpa esbraquiçada, succulenta e vitaminas que combatem a anemia. É uma árvore de porte médio, até 15 metros, com folhas jovens de aspecto aveludado. A casca externa é quase lisa, acinzentada e manchada. As folhas, verde-escuras e sem pilosidades, tem o ápice terminando em um espinho pronunciado, pungente. As flores são vistosas, branco-esverdeadas. O crescimento é lento e a produção de frutos inicia por volta dos 8-10 anos de idade. Encontrada na arborização urbana e, nativa, em matos, como no Parque Saint-Hilaire e encostas de morros .



Risoto de Guabiju

200 gr. de arroz arbóreo • 400 ml de caldo de legumes • 150 gr. de cogumelos • 100 gr. de guabiju sem sementes • 1 cebola grande • 2 dentes de alho • 100 ml de vinho branco • 50 gr. de queijo parmesão • 50 gr. de manteiga • Azeite • Tempero verde • sal • pimenta

Preparo: Em fogo médio, refogar em 2 colh. de azeite e 2 de manteiga o alho e a cebola picados, os cogumelos em pedaços e os guabijus. Temperar com sal e pimenta. Enquanto isso, esquentar o caldo de legumes. Juntar ao refogado o arroz e mexer sem parar por 1 ou 2 minutos. Juntar o vinho e mexer até que incorpore bem. Baixar o fogo e juntar aos poucos o caldo quente. Em 20 minutos estará pronto. Misturar o queijo ralado, o tempero verde picado e o restante da manteiga. Servir.

MAMÃOZINHO-DO-MATO

jaracatiá, mamãozinho, mamão-bravo, pau-de-doce, coco-de-pobre, *naracatiá* e *higuero de monte* (Castelhano), yarakati'á (Guarani)

Família Botânica: CARICACEAE

Nome científico: *Vasconcellea quercifolia* A. St.- Hil.

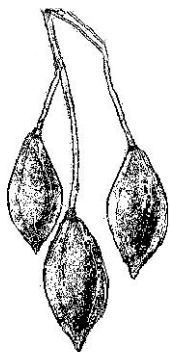


Jaracatiá, do guarani, significaria “pau de fazer doce” e remete ao uso tradicional dessa espécie no fabrico de doces com a medula de troncos e ramos descascados.

A medula é ralada e utilizada da mesma forma que o coco ralado, com o diferencial de ter menos calorias por não ter a gordura do coco, por isso os nomes “pau-de-doce” ou “coco-de-pobre”. O prato típico se chama “Doce-de-Pau-Ralado”.

Os frutos são do tipo baga, em torno de 5 centímetros de comprimento, com polpa carnosa e adocicada, ricos em vitamina C e podem ser consumidos com casca e tudo. Pode também ser usado na fabricação de sucos e doces.

Da mesma família botânica mamoeiro, o mamoeiro-do-mato é uma árvore baixa, entre 2 e 7 metros de altura, de tronco grosso, maciço e mole, marcado pelas cicatrizes das folhas caídas. Possui látex, com as folhas grandes, bastante recortadas, que caem no inverno.



É uma espécie de crescimento rápido, resistente às baixas temperaturas e que ocorre desde o nível do mar até altitudes de cerca de 2 mil metros. Suporta tanto exposição ao pleno sol quanto sombreamento. Em Porto Alegre, é encontrada em bordas e clareiras de matas, como na região da Ponta Grossa.

Os frutos podem ser coletados da árvore ou do chão. Para a obtenção da polpa, proceder como se faz com o mamão: cortar o fruto, retirar as sementes e raspar a polpa com uma colher. A polpa pode ser utilizada imediatamente ou conservada sob refrigeração ou congelamento.

A medula pode ser aproveitada após o tronco ser descascado.

Não é preciso cortar o tronco principal para esse aproveitamento, embora, quando cortado, haja rebrotamento sem perda da planta. Basta selecionar ramos grossos, fazer uma poda seletiva, descascá-los até expor a parte mais esbranquiçada do caule, limpá-los e fazer uso. Rala-se a medula em ralador comum e pode-se utilizá-la da mesma forma que se utiliza coco ralado.

Rosquinha de jaracatiá

2 xíc. de polpa de jaracatiá •
2 xíc. de manteiga • 2 xíc. de
açúcar-mascavo • Meio litro
de água morna • 1 colher de
fermento biológico • 1 kg e
meio de farinha de trigo • 1
ovo • 1 pitada de sal

Modo de fazer: Misturar meio quilo da farinha com o fermento e o leite e deixar crescer. Depois de crescido, juntar os demais ingredientes à massa e sovar bem. Fazer rosquinhas e colocar em um forma untada. Levar ao forno brando para assar.

ANANÁS

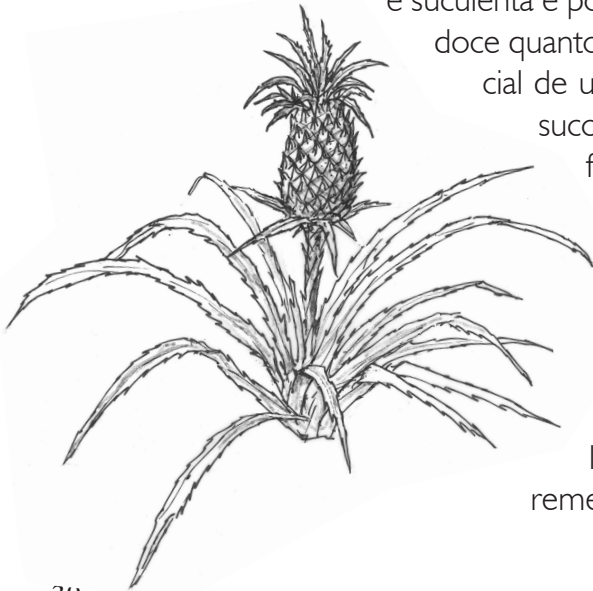
abacaxi-do-mato, gravatá, *nanás* (Guarani)

Família Botânica: BROMELIACEAE

Nome científico: *Ananas bracteatus* (Lindl.) Schult. & Schult. f.

Fruta similar ao tradicional abacaxi, mas de forma silvestre, ocorrendo naturalmente em bordas de matos ou clareiras. A fruta - na realidade é uma infrutescência formada por frutos unidos - quando madura é succulenta e pode atingir cerca de 20 centímetros de comprimento, ficando tão doce quanto os abacaxis comerciais. De modo geral, é mais ácido. O potencial de uso é basicamente o mesmo que o do abacaxi, como *in natura*, sucos, doces, sorvetes, conservas, entre outros. A casca pode ser fervida e usada para chás ou refrescos. O fruto é pouco perecível, conservando-se por vários dias mesmo sem refrigeração.

A planta é uma erva perene, do tipo das bromélias, ereta, sem caule aparente. As folhas, dispostas em roseta, são compridas em forma de lança e muito duras, com espinhos em forma de gancho nas margens. Ao contrário da bananinha-do-mato, os espinhos são dirigidos, todos, para cima. As flores são lindas e usadas para arranjos. Do tupi-guarani, o nome 'abacaxi' remete a frutos cheirosos.



CEREJA-DO-MATO

Cereja-do-Rio-Grande, cerejeira, cerejeira-do-mato, ibaíba, *îwaîrá yepiró* (Guarani)

Família Botânica: MYRTACEAE

Nome Científico: *Eugenia involucrata* DC.

Fruta deliciosa, com tamanho considerável e grande potencial para fruto de mesa tanto pelo sabor agradável da polpa que é succulenta quanto pela coloração da casca - vermelho-escuro ao roxo. O fruto é exce-

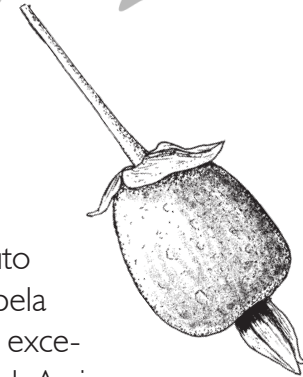
lente para consumo *in natura*, porém bastante perecível. Assim,

o processamento em produtos derivados (sucos, doces, molhos doces ou salgados) ou o congelamento da polpa são indicados. Os frutos são oblongos, dispostos isolados ou aos pares, de casca lisa negro-vinácea quando maduros e sépalas persistentes; numa mesma planta são encontrados em estágios diferentes de amadurecimento.

A árvore é de porte médio, até 15 metros de altura, tronco retilíneo de casca lisa esverdeada e folhagem verde-escura com flores brancas. É cultivada internacionalmente, conhecida como “*Cherry of the Rio Grande*”.

Durante a primavera, encontram-se frutos para comercialização nas feiras ecológicas de Porto Alegre. Fora da época de frutificação, há polpa concentrada, sucos e derivados.

É utilizada na arborização urbana de Porto Alegre. Também é encontrada em ambientes naturais, como matos de morros ainda conservados.

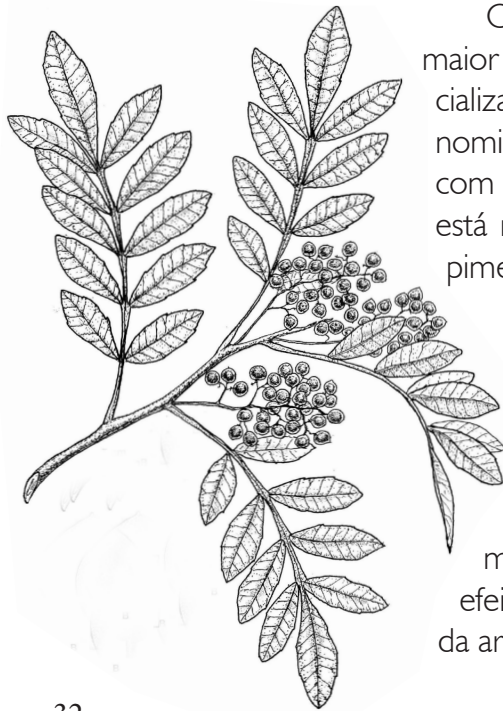


PIMENTA-ROSA

aroeira-vermelha, aroeira-pimenteira, aroeira-mansa, pimenta-rosa, *agwava yva* (Guarani), *poivre rose* (França)


Família Botânica: ANACARDIACEAE

Nome científico: *Schinus terebinthifolius* Raddi



Os pequenos frutos da aroeira-vermelha passam despercebidos pela maior parte da população que não sabe do seu uso e do seu potencial. Comercializados com alto valor agregado e utilizados internacionalmente na gastronomia como *brazilian pink pepper*, a pimenta rosa guarda como semelhança com a pimenta-do-reino apenas o formato e o tamanho. Seu sabor e aroma está mais para adocicado do que para picante, ao contrário da maioria das pimentas.

A árvore é de baixo porte, de tronco tortuoso, curto, casca grossa sulcada, escura e rugosa. Possui folhagem densa verde-clara a escura. Não perde a folhagem ao longo do ano. As inflorescências em cachos terminais, muito vistosos, possuem flores branco-esverdeadas, pequenas. Os frutos são drupas globosas, pequenas, medindo de 0,4 a 0,5 centímetros de diâmetro, de coloração vermelho intenso quando maduros. Também é conhecida como aroeira-mansa, por não apresentar efeito alergênico acentuado em pessoas sensíveis, como é, por vezes, o caso da aroeira-brava (*Lithrea brasiliensis*), pertencente à mesma família botânica.



Contudo, já foram registrados efeitos alergênicos dessa espécie. Como todo condimento, tempero e especiarias mais fortes, deve ser usado moderadamente e a gosto dos consumidores.

Comum em beira de mata e capoeiras, à beira de riachos em restingas e encostas, em solos rochosos e rasos, sendo amplamente dispersada pela fauna que consome seus frutos. Apresenta grande resistência a variações de temperatura e déficit hídrico, não sendo exigente em termos de solo.

Em nosso estado, ocorre em todas as formações florestais e tem se adaptado bem no uso urbano para paisagismo e arborização de parques e praças. Em Porto Alegre, é frequente, inclusive muito cultivada na arborização urbana.

Merece grande atenção para cultivo, produção, uso e comercialização. Seus frutos já foram encontrados em frascos à venda com preço exorbitantes de R\$ 199,00/quilo em uma grande rede de supermercados de Porto Alegre; e o produto era importado de um país vizinho.

Dicas

Na culinária, a pimenta-rosa pode ser utilizada para condimentar tanto pratos salgados quanto doces. Os frutos devem ser utilizados preferencialmente para finalização de pratos, isto é, como um toque final de sabor e aroma.

É amplamente utilizada na indústria de carnes e embutidos em geral, substituindo a pimenta-do-reino.

○ fruto pode ser utilizado *in natura* ou seco.




Dados fenológicos

Apresentamos a seguir uma tabela que contém dados fenológicos das espécies trabalhadas nessa cartilha. As informações foram obtidas de observações de campo ao longo de anos de trabalho no município. É interessante observar como os dados variam de outras bibliografias. Também, não são dados absolutos, visto a grande variabilidade que o clima tem apresentado.

Os números nas colunas **Floração** e **Frutificação** correspondem ao mês do ano em que esse fenômeno foi observado. E os números na coluna **“Tamanho do Fruto”** correspondem a um número que vai de 1 a 3, conforme a seguinte escala de diâmetro médio do fruto: 1 = até 1,5 cm; 2 = de 1,6 até 3,4 cm e 3 = acima de 3,5 cm

Espécie	Floração	Frutificação	Tamanho do Fruto
<i>Allophylus edulis</i>	8,9	10,11	1
<i>Ananas bracteatus</i>	9	1	3
<i>Annona sylvatica</i>	10,11	3,4,5	3
<i>Bromelia antiacantha</i>	11,12	4,5,6,7	3
<i>Butia odorata</i>	10, 11, 12	2,3,4	2,3
<i>Campomanesia xanthocarpa</i>	9,1	12	2
<i>Cereus alacriportanus</i>	11,12,1	4,5	3



Espécie	Floração	Frutificação	Tamanho do Fruto
<i>Eugenia involucrata</i>	9	11	2
<i>Eugenia myrcianthes</i>	9,12	11,12	3
<i>Eugenia uniflora</i>	1,8,9,10	10,11,1	2
<i>Inga affinis</i>	12	2,3,4,5,6	3
<i>Inga marginata</i>	10,11,12,1,2	2,3,4,5	3
<i>Inga sessilis</i>	2,4,5	3,4,5	3
<i>Inga vera</i>	8,9,10,11	5	3
<i>Melothria cucumis</i>	11,3	11,12,1	1
<i>Myrcianthes pungens</i>	9,10,11	12,1,2	2
<i>Opuntia monacantha</i>	11,12	5	3
<i>Passiflora edulis</i>	1,2,4,10	12	3
<i>Passiflora elegans</i>	9,10,11	10,11,12	2
<i>Psidium cattleianum</i>	10,11	2,3	2
<i>Rubus urticifolius</i>	7,10,11	11	2
<i>Schinus terebinthifolius</i>	1,3,4	4,5,6	1
<i>Vasconcellea quercifolia</i>	10	4	3



Bibliografia

BRACK, P.; KINUPP, V. F.; SOBRAL, M. E. G. **Levantamento preliminar de espécies frutíferas de árvores e arbustos nativos com uso atual ou potencial do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre: Rev. Bras. Agroecologia, 2007.

CORADIN, L., SIMINSKI, A., REIS, A. **Espécies Nativas da Flora Brasileira de Valor Econômico Atual ou Potencial: Plantas Para o Futuro – Região Sul**. Brasília: MMA, 2011.

HOEHNE, F. C. **Frutas Indígenas**. São Paulo: Instituto de Botânica, 1946.

KINUPP, V. F. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS**. Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação em Fitotecnia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2007.

LORENZI, H. et al. **Frutas Brasileiras e Exóticas Cultivadas (de consumo in natura)**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2006.

MATTOS, J. R. **Estudo Pomológico dos Frutos Indígenas do Rio Grande do Sul**. Oficinas Gráficas da Imprensa Oficial, Porto Alegre, 1954.

MATTOS, J. R. **Frutos Indígenas Comestíveis do Rio Grande do Sul**. 2ª ed. Publicação IPRNR, N.1, Porto Alegre, 1978.

SANCHOTENE, M. C. C. **Frutíferas Nativas Úteis à Fauna na Arborização Urbana**. FEPLAM, Porto Alegre, 1985.