



Abacate



Persea americana Mill.
(tropicalfruitandveg.com/images/avocado)



Persea drymifolia Schltld & Cham.
(commons.wikimedia.org/wiki/File:Avocado.jpeg)



Persea americana Mill.
(commons.wikimedia.org/wiki/File:Persea_americana_fruit_2.JPG)



Persea guatemalensis Lundell
(mysonce.ru/viewtopic.php?id=172)

Nome científico: *Persea* sp

Família botânica: *Lauraceae*

Origem: Nativo das Américas, regiões de matas do México até a Floresta Amazônica e levado provavelmente pelos índios até as matas do R. Grande do Sul, passando pelas matas do Peru antes mesmo da chegada dos espanhóis nas novas terras.

Espécies: Alguns pesquisadores supõem que existam três raças nas Américas, as quais deram origem às diversas variedades atuais, que são: **a) Raça antilhana** – *P. americana* Mill; **b) Raça mexicana** – *P. drymifolia* Schltld & Cham.; **c) Raça guatemalense** – *P. guatemalensis* Lundell.

O gênero *Persea* possui cerca de 150 espécies de árvores perenes, cujo membro mais conhecido é o *abacate*, amplamente cultivado em regiões subtropicais e tropicais devido ao seu excelente fruto, que são grandes e comestíveis. As espécies do gênero *Persea* são encontradas com uma distribuição irregular pelo globo, com cerca de 70 espécies neotropicais, que vão do Brasil ao Chile na América do Sul até a América Central (incluindo o Caribe), México e sudeste dos EUA; uma única espécie endêmica nas ilhas da Macaronésia (ilhas da

região central do Atlântico, próximas aos continentes europeu e africano), incluindo as ilhas da Madeira e Canárias; e 80 espécies originárias do leste e sudeste da Ásia. Nenhuma dessas espécies é muito tolerante ao severo frio de inverno, mesmo as mais resistentes como a *P. borbonia*, *P. ichangensis* e *P. lingue*, que sobrevivem a temperatura abaixo de -12 °C, mas exigem solo permanentemente úmido, não tolerando seca.

Algumas das espécies são encontradas em florestas (que geralmente enfrentam ameaças de destruição ou desmatamentos sem critério), por exemplo, a *P. meyeniana*, de ocorrência na região central do Chile, onde desmatamentos históricos e contínuos têm reduzido o seu *habitat* natural na substituição por plantações de videiras (para a produção de vinhos chilenos) e sistemas florestais diversificados.

A existência de fóssil e evidências indicam que o gênero *Persea* teve origem no leste da África durante o período Paleoceno (escala de tempo geológico da primeira época da era Cenozóica, compreendida entre 55 a 65 milhões de anos), espalhando-se pela Ásia, América do Sul, Europa, posteriormente para a América Central e do Norte. Acredita-se que a seca gradual ocorrida na África, oeste da Ásia e Mediterrâneo no período Oligoceno (terceira época da era Cenozóica, compreendida entre 23 a 36 milhões de anos) ao período Pleistoceno (quarta época da era Cenozóica, compreendida entre 11,5 a 1,8 milhões de anos aproximadamente) e a glaciação na Europa durante o período Pleistoceno é que tenham causado a extinção do gênero em algumas dessas regiões, resultando na atual distribuição irregular.

As espécies do gênero *Persea* são utilizadas como plantas comestíveis por espécies de larvas e algumas lepidópteras, incluindo a grande mariposa leopardo *Coleophora octagonella*, que se alimenta exclusivamente da espécie *P. carolinensis* (Raf.) Nees, e a lepidóptera *Hypercompe indecisa*.

Os botânicos subdividem o gênero *Persea* em três subgêneros, sendo que o subgênero asiático *Machilus* geralmente é tratado em separado por alguns deles como um gênero dentro da “flora da China”; embora a incompatibilidade de enxertos entre os subgêneros *Persea* e *Eriodaphne* sugira que eles também possam ser tratados como gêneros distintos, o que de fato levou Kostermans (1993) a criar o gênero *Mutisiopersea* para eles.

Outro gênero relatado é o *Beilschmiedia*, que algumas vezes aparece incluído no gênero *Persea*. No entanto, a subdivisão do gênero *Persea* é a seguinte:

- a) **Subgênero *Persea*** {originário da América Central e contém duas espécies: **1) abacate ou avocado** – *P. americana* Mill., que possui os seguintes cultivares, *P. americana* var. *dry-mifolia* (Schltdl & Cham.) S. F. Blake, *P. americana* var. *floccosa* (Mez) Scora, *P. americana* var. *guatemalensis* (L. O. Williams) Scora, *P. americana* var. *nubigena* (L. O. Williams) L. E. Kopp, *P. americana* var. *steyermarkii* (C. K. Allen) Scora e **2) abacate selvagem ou coyo** – *P. schiedeana* Nees, nativo das regiões do México ao Panamá, em altitudes entre 1400 a 1900m};
- b) **Subgênero *Eriodaphne* (*Mutisiopersea*)** {originário das Américas e da Macaronésia, contendo 70 espécies descritas, das quais destacamos algumas, tais como: *P. alpigena* (Swartz) Spreng., *P. borbonia* (L.) Spreng. (redbay), *P. caerulea* (Ruiz & Pav.) Mez, *P. cinerascens* Blake, *P. donnell-smithii* Mez, *P. indica* (L.) Spreng., *P. lingue* (Ruiz & Pav.) Nees ex Kopp (*lingue*), *P. longipes* (Schltdl.) Meisn., *P. meyeniana* Nees, *P. palustris* (Raf.) Sarg. (*swampbay*) e *P. skutchii* C. K. Allen};
- c) **Subgênero *Machilus*** {originário do sudeste da Ásia, principalmente da China, contendo cerca de 80 espécies descritas, das quais destacamos as seguintes: *P. edulis* Raf., *P. ichangensis* (Rehder & E. H. Wilson) Kosterm., *P. japonica* (Siebold & Zucc.) Kosterm., *P. kobu* (Maxim.) Kosterm., *P. macrantha* (Nees) Kosterm., *P. nanmu* Oliv., *P. thunbergii* (Siebold & Zucc.) Kosterm. e *P. yunnanensis* (Lecomte) Kosterm. }.

O abacate conhecido nos EUA por avocado foi difundido comercialmente e inicialmente no continente americano no séc. XVII e, posteriormente, para outros continentes como a Europa e África. No Brasil foi difundido como espécie cultivável apenas no início do séc. XIX, mas apesar de se tornar o maior produtor mundial da fruta, atualmente o país exporta menos do que poderia: por pura ironia, seu abacate grande e bonito é estranho aos consumidores europeus acostumados aos frutos de dimensões menores. Por isso, o México é hoje reconhecidamente o maior exportador de abacate do mundo, pois as variedades produzidas lá são mais aceitas no mercado europeu. Já na Ásia, via Malásia, foi introduzido somente no início do século XX.

Descrição:

O abacateiro é árvore que pode atingir até 20 m de altura quando adulta, o seu fruto é de sabor suave e gosto bom, nem doce e nem amargo, macio, generoso e carnudo. Existem mais de 500 variedades cultivadas, que apresentam grandes variações na forma (podendo ser redondos, ovoides ou em formato de pera e com pescoço), no tamanho (pequeno, médio ou grande), no peso, na coloração da casca (desde o verde-escuro até o verde-oliva, purpúreo ou do acobreado ao preto), no tipo da casca (grossa ou fina, rugosa ou lisa), com diferente textura de polpa (fibrosa ou não, menos ou mais gordurosa), contendo um único e grande caroço.

A fruta ficou conhecida no mundo, na época das grandes navegações e descoberta da América pelos espanhóis, no contato com os povos autóctones da nova terra, que já se utilizavam da fruta na sua dieta alimentar. Segundo alguns historiadores, o nome pelo qual a fruta ficou conhecida provavelmente é a corruptela da palavra *abuacacuabuitl*, derivada da língua maia, que significa “fruto que tem a forma de testículo”; ou da palavra *abuacatl*, na língua nauatl do povo asteca, que significa “gordura que vem da madeira”, em uma descrição precisa das propriedades sensíveis da fruta – ambas sonoramente transformadas em *avocado* ou *aguacate* em espanhol. Provavelmente da corruptela da palavra *ybá-katy* na língua indígena tupi provém o nome *abacate* em português.

De fato, o abacate com sua polpa cremosa, verde-amarelada ou amarelo-clara quase branca assemelha-se bastante a um creme amanteigado, basicamente constituído por ácidos graxos não saturados e que concentra apenas 70% de água em sua composição, o que é pouco em comparação com a maioria das frutas existentes no globo. Fruta completa, o abacate é incomparável fonte energética e tem alto valor alimentício com baixos índices de colesterol, o que, ao contrário do que se acreditava no passado, faz com que seja de fácil digestão e nenhum malefício à saúde do homem.

Consumo:

Por suas qualidades e por sua extrema suavidade ao paladar, o abacate é uma das frutas mais versáteis existentes no globo, fonte de inspiração para incontáveis e variadas receitas. Pelo sabor indefinido de sua polpa pouco açucarada, o abacate pode ser consumido como iguaria doce ou salgada, de acordo com os hábitos e cultura dos povos das regiões em que é cultivado ou consumido, que por vezes choca e horroriza uns e outros.

Na Europa, América Central e México, por exemplo, o abacate é mais utilizado como ingrediente próprio para saladas (em pedaços ou em creme), misturado com verduras, tomates, cebolas, ervas aromáticas e temperado com maionese, azeite, sal, pimenta e outras especiarias. O abacate é servido como acompanhamento de torradas, pães e pratos salgados, sendo que no Chile geralmente é servido como acompanhamento de assados; já na Guatemala, Porto Rico, México e Colômbia é costume incrementar as sopas com grossas fatias da fruta (após o preparo da sopa, pois o abacate quando cozido passa a ter um sabor amargo). Em alguns lugares do Caribe come-se o abacate com vinho do Porto ou Madeira, como também com suco de laranja ou limão. Já em alguns países da América Central e México é preparado o famoso *guacamole* acompanhado de *tortillas* de milho.

No Brasil, em geral, a fruta *in natura* costuma ser consumida apenas em suas variações doces, como em sobremesas ou lanches, com a polpa do abacate em pedaços, amassada

ou em creme, misturada com açúcar ou mel, acrescida ou não de gotas de limão, podendo ser batido com leite e açúcar ou com água, açúcar e suco de limão; além de ser consumido também, com o suco de outras frutas, como uma vitamina.

O abacate, além de servir principalmente para o consumo humano, é também muito utilizado desde a indústria de cosméticos (máscara facial, cremes de beleza, cremes para os cabelos, etc.), até nas indústrias de medicamentos e medicina natural. Além de suas características nutricionais, fundamental e extraordinário é seu efeito benéfico adicional: ajudar a eliminar o colesterol daninho à saúde humana (lipoproteínas de baixa densidade) e reduzir os riscos de desenvolver arteriosclerose.

As formas diferenciadas de consumo em todo o mundo têm enorme importância com relação aos aspectos de produção, haja vista as variedades e acondicionamentos de acordo com o hábito de consumo. As variedades mais comercializadas atualmente no mercado brasileiro, principalmente no sudeste são: *breda*, *fortuna*, *fucks*, *geada*, *manteiga*, *margarida*, *ouro-verde*, *prince*, *quintal* e *wagner*, que em geral são variedades ou híbridos da raça antilhana, com frutos de tamanho grande, com alto conteúdo de polpa e baixo a médio teor de óleo. O mercado de exportação exige variedades que produzam frutos de tamanho pequeno a médio, com alto teor de óleo e geralmente pertencem à raça *guatemalense* ou híbrido (*guatemalense* x *mexicano*). A variedade *bass* domina o mercado internacional, porém outras variedades são também importantes, tais como: *anabaim*, *bacon*, *barbieri*, *booth 8*, *choquette*, *collinson*, *cream-bart*, *deis*, *duque*, *ettinger*, *fuerte*, *ganter*, *gwen*, *jim*, *linda*, *lula*, *mexicola*, *mexicola-grande*, *verde-de-murrieta*, *nabal*, *pinkerton*, *pollock*, *puebla*, *queen*, *reed*, *rincon*, *ryan*, *simmonds*, *spinks*, *whitsell*, *wurtz* e *zutano*, dentre outras menos conhecidas.

Apesar de sua versatilidade e valor nutritivo, o abacate deve ser usado com moderação, pois 110 g da polpa da fruta contém 200 calorias, possuindo mais gordura que qualquer outra fruta. Como a maior parte da gordura é monoinsaturada, não há tendência de elevação do nível de colesterol no sangue como ocorre com o óleo saturado das palmeiras. Os 110 g da polpa da fruta, ou seja, aproximadamente a metade de um abacate médio, fornecem 500 mg de potássio e mais de um terço da RDA (Ingestão Dietética Recomendada) de folato, como também fornecem 10% ou mais das RDA's de ferro, magnésio e vitaminas (A, C, E e B6).

Frutificação:

A frutificação do abacateiro ocorre o ano todo, mais predominantemente no período dos meses de dezembro a março.

Valor nutricional médio: (em 100g de porção comestível da fruta *in natura*) Fonte: USDA Nutrient Database

Valor energético	160 Kcal	Na	7 mg
Umidade	73,2 g	Zn	0,64 mg
Proteínas	2 g	Vit. A	146 UI
Lipídios	14,7 g	Vit. B1 (Tiamina)	0,067 mg
Carboidratos	8,5 g	Vit. B2 (Riboflavina)	0,13 mg
Fibras	6,7 g	Vit. B3 (Niacina)	1,74 mg
Açúcares	0,7 g	Vit. B6	0,26 mg
Ca	12 mg	Vit. B9 (Folato)	81 µg
P	52 mg	Vit. E	2,07 mg
Fe	0,55 mg	Vit. K	21 µg
K	485 mg	Vit. C (Ácido ascórbico)	10 mg
Mg	29 mg		

Abacaxi



(ritasousa.net/abacaxi-e-seus-beneficios)



(www.informativorural.com.br/conteudo/.../abacaxi)

Nome científico: *Ananas comosus* (L.) Merr.

Família botânica: *Bromeliaceae*

Origem:

Esta planta de pequeno porte, podendo atingir até 80 cm de altura, é originária provavelmente do sul da América do Sul. Quando os espanhóis chegaram à ilha de Guadalupe no Novo Mundo, o abacaxi foi oferecido aos invasores europeus num gesto de hospitalidade e boas vindas. Por sua semelhança um tanto forçada e bastante apressada com o fruto do pinheiro europeu, a fruta foi então chamada de *piña*, como é até hoje conhecida nos países de língua espanhola. Mas para os indígenas de língua guarani, seu nome é *nan-nan*, que significa “cheira cheira” segundo historiadores, ou seja, fruta que cheira ou fruta cheirosa, de onde derivou a palavra *ananás*, como são ainda conhecidas algumas de suas espécies silvestres. Mas foi de *ybá-katxi* da língua tupi, que significa “fruta cheirosa” (*ybá* = fruto + *katxi* = recendente, cheiroso), outra de suas denominações indígenas, que por corruptela se originou a palavra *abacaxi* em português.

Como citado, é muito provável, segundo historiadores, que essa fruta seja nativa do sul da América do Sul, mais precisamente da região onde hoje se localiza o Paraguai, e que foi carregado por toda a América pelos índios guaranis, tornando-se espécie cultivada pelas populações autóctones até a região da América Central, inclusive nas ilhas do Caribe, muito antes da chegada dos europeus ao Novo Mundo.

O abacaxi, com o nome de *piña* foi levado para a Europa como testemunho da exuberância exótica das terras existentes a oeste do Atlântico. Espécie de fruto de fácil dispersão e cultivo, o abacaxi cruzou os mares do mundo a bordo de caravelas e galeões, chegando para ficar na África, China, Java, Índia e Filipinas. Nesses locais, o abacaxi propagou-se com facilidade e rapidez, tendo sido muito bem aproveitado nos últimos cinco séculos, não apenas como saboroso fruto. Na Inglaterra, verdadeira paixão a partir do século XVII, iniciou-se o cultivo do abacaxi em estufas especialmente preparadas para manter a temperatura equivalente à temperatura tropical de que a planta necessita para crescer. Com sua coroa espinhenta, passou a ser chamado no feminino de “a rainha das frutas”. Transformado em iguaria de reis e rainhas, o abacaxi era oferecido como símbolo de hospitalidade aos convidados especiais da nobreza e também nas cortes européias.

Em seu transporte do novo para o Velho Mundo, o abacaxi deixou de ser uma simples fruta e passou a ser um verdadeiro modelo de beleza e exotismo, sendo representado incansavelmente pelas belas artes, estudado e admirado pelas ciências da natureza. Uma imagem que permaneceu misteriosa até que pudesse ser completamente desvendada pela botânica, pois se soube, depois de muito tempo, que aquilo considerado como uma fruta inteira e única, não passava de uma ou duas centenas de pequenos frutos aglomerados em torno de um mesmo eixo central. Cada “olho” ou “escama” da casca do abacaxi é um fruto que cresceu a partir de uma flor, fundindo-se todos os frutos em um grande corpo chamado de “infrutescência”, em cujo topo forma-se uma coroa.

Consumo:

De perfume forte e sabor variado, ora dulcíssimo, ora bastante ácido, esse conjunto de frutos do abacaxi possui uma polpa refrescante e cheia de caldo. Tais virtudes o recomendam como fruta que se presta à produção de compotas, doces cristalizados, geleias, sucos, sorvetes, cremes, gelatinas e pudins. No Brasil se faz também uma bebida chamada *aluá*, bastante conhecida e apreciada no nordeste. Seguramente é uma das frutas tropicais mais populares do mundo, sendo muito utilizada no preparo de coquetéis de espírito festivo, tais como a mundialmente famosa *piña colada*, feita com suco de abacaxi e rum.

O abacaxi conhecido nos EUA por *pineapple* não é fruta calórica, mas seu conjunto contém altas porcentagens de vitaminas A, B e C, assim como carboidratos, sais minerais e fibras. Além disso, dos restos do abacaxizeiro pode-se extrair a *bromelina*, uma enzima nobre que ajuda a decompor proteínas, resultando dessa extração um bagaço consistente que pode ser utilizado como ração animal.

As principais cultivares de abacaxi exploradas atualmente em todo o mundo são: *bavaiana*, *pérola*, *perolera*, *queen*, *red-spanish* ou *española-roja*, *singapore-spanish* e *smooth-cayenne* ou simplesmente *cayenne*. No entanto, estima-se que 70% da produção mundial tenha como base a cultivar *smooth-cayenne*, sendo que essa e a *pérola* lideram o mercado brasileiro. Em Tocantins está sendo cultivada a espécie *jupi*, com bastante aceitação no mercado consumidor pelo seu formato mais cilíndrico, polpa mais doce e amarelada que a cultivar *pérola*.

A cultivar *cayenne* caracteriza-se por apresentar frutos normalmente com peso entre 1,3 a 2,5 kg, geralmente de forma cilíndrica, polpa amarela, alta acidez e teores elevados de açúcar. A forma cilíndrica dos frutos propicia a essa cultivar, maior preferência como matéria prima industrial para o processamento de rodela em calda, por ter maior rendimento.

Os frutos da cultivar *pérola* são normalmente menores, variando de 1,3 a 1,8 kg, de formato cônico, polpa de coloração amarelo-clara, mais doce e menos ácida. Essa cultivar apresenta como desvantagem o fato de o fruto não ter aparência e amadurecimento uniforme, tanto na forma cônica quanto na coloração amarelo-clara da polpa, o que limita a utilização dos frutos dessa cultivar para fins industriais. Entretanto é bastante apreciado no Brasil e demais países do Mercosul para o consumo *in natura*.

Existe ainda uma outra espécie, *A. ananassoides*, conhecida por *abacaxi-do-cerrado*, *anânás-de-raposa*, *ananaí* ou simplesmente *anânás*, cuja planta forma uma touceira de até 70 cm de altura e seu fruto tem tamanho menor do que o abacaxi comum, medindo até 20 cm de comprimento, com coloração amarelada quando maduro. Os frutos inteiros maduros conservam-se por uma semana ou mais sem sofrer danos e se estiverem semi-maduros prolongam-se por mais tempo. Como são frutos muito rústicos, não apresentam problemas no transporte e são utilizados normalmente no consumo *in natura*, pois apresentam polpa doce e suculenta; mas se for para utilizá-los desidratados, deve-se cortá-los em fatias finas e levá-los ao sol: o miolo pode ser triturado e aproveitado em sucos e geleias.

Frutificação:

O abacaxizeiro frutifica o ano todo, dependendo das condições climáticas propícias para tanto.

Valor nutricional médio: (em 100g de porção comestível da fruta *in natura*) **Fonte:** USDA Nutrient Database

Valor energético	50 Kcal	Na	1 mg
Umidade	86 g	Zn	0,12 mg
Proteínas	0,54 g	Vit. A	58 UI
Lipídios	0,12 g	Vit. B1 (Tiamina)	0,08 mg
Carboidratos	13,12 g	Vit. B2 (Riboflavina)	0,03 mg
Fibras	1,4 g	Vit. B3 (Niacina)	0,5 mg
Açúcares	9,85 g	Vit. B6	0,11 mg
Ca	13 mg	Vit. B9 (Folato)	18 µg
P	8 mg	Vit. E	0,02 mg
Fe	0,29 mg	Vit. K	0,7 µg
K	109 mg	Vit. C (Ácido ascórbico)	47,8 mg
Mg	12 mg		

Abarejú



Couepia canomensis (Martius) Benth. ex Hook. f.

Nome científico: *Couepia canomensis* (Martius) Benth. ex Hook. f.

Família botânica: *Cbryso-balanaceae*

Origem: Originário da Floresta Amazônica, o nome abajerú tem origem na língua indígena tupi, na palavra *ybá-iurú* (*ybá* = fruta + *iurú* = prejudicial), ou seja, para os indígenas tratava-se de uma fruta prejudicial à saúde do homem. Também é conhecida por *aiuru*, *gajeru*, *gajiru* ou *guajuru*.

Descrição: Planta com característica de um arbusto rosáceo ou arbóreo, podendo atingir até 8 m de altura, com folhas alongadas, lisas e alternas, flores em racemos (cachos), brancas e pequenas, de frutos globosos e arroxeados e sabor doce.

A fruta abajerú é ainda muito pouco conhecida e pesquisada, por isso ainda não se tem muitas informações a seu respeito.

Abelmosco



(www.botanic.jp/plants-aa/okra.htm)



(www.spiceflair.com/lady-finger-okra)

Nome científico: *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench.

Família botânica: *Malvaceae*

Origem: Originário da África, com as grandes navegações e comércio, por volta do século XV, a Índia passou a cultivá-lo em grande escala, onde surge a dúvida para alguns pesquisadores, que sugerem ser o abelmosco originário da Índia.

O abelmosco tem alguns outros nomes comuns, tais como: *bâmia*, *benda*, *bendé*, *bendó*, *calalu*, *gobo*, *gombô*, *guingombô*, *kingombó*, *quiabeiro-chifre-de-veado*, *quiabo*, *quimbombô*, *quingobó*, *quingombó* (em alguns dialetos da África); *okra* (inglês, alemão e italiano); *quimbombó* ou *quingombó* (espanhol e castelhano); *gombo* (francês); *bendi*, *bbindi*, *ockro*, *okra*, *vendai* (alguns dialetos da Índia); *quiabo* (português); *buang shuk'uei* (China). Temos ainda alguns sinônimos botânicos, tais como: *Hibiscus esculentus* L. e *H. longifolius* Roxb. (não confundir com a espécie *H. longifolius* Willd.).

Com o tráfico negreiro e a vinda dos negros para o Brasil, eles trouxeram suas crenças, fé, cultura religiosa e também o abelmosco, não só pelo seu valor nutritivo, mas por ser um alimento ritualístico importante entre as religiões das nações negras. Seu uso por muito tempo ficou somente entre os negros, sendo que somente após a colonização das minas onde os negros trabalhavam e através da miscigenação é que foi agregado à alimentação dos portugueses. Devido a isso, na Bahia e em Minas Gerais continuam-se com elevada produção e consumo do abelmosco, que no Brasil é conhecido por *quiabo*.

Descrição:

O abelmosco ou quiabo é uma herbácea da família das malváceas, cuja planta é arbustiva, com caule ereto, esverdeado ou tingido de vermelho, podendo atingir até 3 m de altura, com hastes, folhas e frutos cobertos de pêlos duros e ásperos. Seus frutos são mucilaginosos, do tipo cápsula, de coloração verde-clara no ponto de colheita, alcançando em média de 10 a 25 cm de comprimento. Suas flores são grandes e vistosas quando abertas (de 5 a 8 cm de diâmetro), suas pétalas possuem coloração amarela com o centro avermelhado-escuro, que se encontram individualmente na junção folha com o caule e são hermafroditas.

Consumo:

Dentro das tradições afro-brasileiras, a Bahia destaca-se pelo conhecido caruru, que tem como principal ingrediente o quiabo. Entretanto, não podemos deixar de ressaltar que em todas as casas de Candomblé, independente da nação, faz-se uso do quiabo em várias outras comidas feitas para os *voduns*, *orixás*, *inkices*.

O quiabo bom para consumo é aquele que se encontra tenro, bem cheio, firme, de coloração verde-claro e sua ponta se quebra com facilidade. Quando a ponta apenas dobra e a coloração estiver verde-amarelada ou amarela é sinal de que o fruto já está murcho, muito fibroso e maduro demais; ao contrário, quando estiver verde bem escuro é sinal de que ainda não está amadurecido o suficiente, como também não deve estar deformado ou manchado para o consumo. Conserva-se bem durante 5 dias quando guardado em sacos plásticos e colocado na gaveta da geladeira, mas não deve ser lavado antes, para que não se estrague mais rápido.

O quiabo é um fruto de certo valor nutritivo, mas a grande quantidade de mucilagem (substância gelatinosa) que contém é que faz dele muito útil para dar consistência a ensopados, caldos e sopas. Apesar de ser bem consumido pela população de um modo geral, há algumas pessoas que não gostam, devido à goma viscosa que dele desprende quando cozido (isto se deve em parte a presença de pectina e outras fibras solúveis); portanto, recomenda-se pingar algumas gotas de limão ou vinagre enquanto estiver cozendo, de maneira que se elimine a “baba”. Lembrando que a pectina ajuda a diminuir o nível de colesterol no sangue, impedindo a absorção da bile nos intestinos e forçando o fígado a usar o colesterol que está circulando para produzir mais bile.

A grande quantidade de fibras solúveis também ajuda prevenir a prisão de ventre, pois elas absorvem a água e dão volume às fezes. Existem ainda alguns outros modos de se diminuir a viscosidade do quiabo: ao invés de cozê-lo, prepare-o no vapor ou escale-o até que ele fique macio, sendo que quanto mais ficar no vapor ou mais escaldado estiver, mais macio ele ficará e com menos presença de líquido para torná-lo viscoso. Outra dica é não fatiar antes de cozer, pois menos “baba” será liberada se o quiabo permanecer inteiro, como também se pode prepará-lo junto com um vegetal ácido ou mesmo com tomates, para se evitar que sua consistência fique gelatinosa. Na África, por exemplo, algumas pessoas preferem comê-lo cru, mas pode ser servido com molhos, petiscos ou em saladas.

Com baixo teor calórico (360 kcal), o quiabo é de fácil digestão e recomendado para pessoas com aparelho digestivo delicado, sendo ainda eficaz contra infecções nos intestinos, bexiga e rins. Apresenta qualidades medicinais e terapêuticas reconhecidas, tais como laxante suave, regulador do intestino, auxilia na formação dos glóbulos vermelhos do sangue, além de um chá feito a partir de suas folhas ser utilizado no tratamento de bronquites e problemas pulmonares em geral.

O quiabo é também uma rica fonte das vitaminas antioxidantes A e C, sendo que a vitamina A é boa para a pele, mucosas em geral e para a vista. Quando cozido, perde-se quase toda a vitamina C. Possui também vitaminas do complexo B (B2 e B6), que ajudam no processo de crescimento; sais minerais (Ca, Fe, P e Cu), que ajudam na formação dos ossos, dentes, sangue, além de fornecer energia para o corpo todo; fibras que auxiliam no funcionamento intestinal; potássio eletrólito, que mantém o equilíbrio de líquidos no organismo e que ajuda a transmitir os impulsos nervosos, além de ser necessário para o exercício muscular e o metabolismo; é ainda rico em amido, apresentando também alto teor de folato; além de muitos outros componentes químicos naturais e benéficos para o organismo humano. Possui propriedades antiespasmódica e sedativa, sendo também indicado para cólicas intestinais, biliares ou renais, espasmos uterinos (dismenorreia) e sistema nervoso.

As cultivares de quiabo mais plantadas no Brasil são de origem nacional e norte-americana, tais como: *chifre-de-veado*, *campinas 1*, *campinas 2*, *clenson-spineless*, *esmerald*, *esmerald 282*, *green-velvet*, *louisiana-green-velvet*, *santa-cruz 47* e *white-velvet* (veludo branco).

Valor nutricional médio: (em 100g de porção comestível da fruta *in natura*) **Fonte:** *USDA Nutrient Database*

Valor energético	33 Kcal	Na	7 mg
Umidade	89,6 g	Zn	0,6 mg
Proteínas	1,9 g	Vit. A	716 UI
Lipídios	0,2 g	Vit. B1 (Tiamina)	0,2 mg
Carboidratos	7,4 g	Vit. B2 (Riboflavina)	0,06 mg
Fibras	3,2 g	Vit. B3 (Niacina)	1 mg
Açúcares	1,5 g	Vit. B6	0,2 mg
Ca	82 mg	Vit. B9 (Folato)	60 µg
P	61 mg	Vit. E	0,27 mg
Fe	0,6 mg	Vit. K	31,3 µg
K	299 mg	Vit. C (Ácido ascórbico)	23 mg
Mg	57 mg		

Abiu



(picasaweb.google.com/luisbacher.vendas/FRUTASFRUITS)



(www.frankiesnursery.com/photo.htm)

Nome científico: *Achras caimito* Ruiz & Pavón

Família botânica: *Sapotaceae*