



[Home](#) [SOBRE](#) [QUEM SOMOS](#) [NOSSO LOGO](#) [EDITORIAS](#) [BLOGS](#) [CONTATO](#)

São Paulo para Salvador

Voe de São Paulo a Salvador por R\$ 423 em LATAM.com

A partir de R\$423

Comprar

São Paulo para Fortaleza

Voe de São Paulo a Fortaleza por R\$ 556 em LATAM.com

São Paulo para Salvador

Voe de São Paulo a Salvador por R\$ 473 em LATAM.com

São Paulo para João Pessoa

Voe de São Paulo a João Pessoa por R\$ 600 em LATAM.com

Bioconecta

Esqueça o pé e enfie os dentes na jaca



Quem vê **jaca** sobrando em árvores carregadas, no litoral brasileiro até toma a espécie (*Artocarpus heterophyllus*) por nativa. Mas a jaqueira, na verdade, é “adotada”: veio da Ásia (Malásia e Índia) nas caravelas portuguesas. Há pelos menos três séculos, cresce espontaneamente na região da **Mata Atlântica**.

A “adoção” é um sucesso: as árvores de madeira dura e copas densas, com cerca de 20 metros de altura, crescem misturadas aos remanescentes de floresta litorânea e os frutos imensos, pendentes do tronco, habitam tanto a culinária tradicional como a contemporânea.

Em geral, a jaca pesa cerca de 10 quilos e a parte consumida é a polpa, dividida em bagos, ao natural ou transformada em doces em calda ou em massa (geleias). Em algumas regiões e comunidades do Nordeste, como o **Recôncavo Baiano**, o fruto é considerado alimento básico e é incluído na merenda escolar. De fato, a jaca garante uma boa dose de **cálcio** e **vitaminas A, B1, B2 e C**. As sementes também são comestíveis, depois de torradas, e fornecem proteína e **potássio**, além de ajudarem a controlar diarreias.

O aproveitamento das jacas, no entanto, ainda é muito baixo, porque os frutos são grandes demais e apodrecem muito rápido. Muitos, inclusive, só são recuperados no chão, depois que caem de maduros, portanto a armazenagem é precária e ainda se joga fora muita coisa boa. Diversas pesquisas já foram

Blog Bioconecta

A jornalista **Liana John** apresenta a biodiversidade do nosso cotidiano. Não se trata de uma promessa para um futuro distante. Mas a riqueza de espécies já convertidas em alimentos, cosméticos, corantes, música, tecnologias ou inspiração. Um bem comum que podemos proteger com nossas opções de consumo.

Editorias

Alimentação

Amazônia

Bichos

Cidades

Cultura

Direitos Humanos

Educação

Energia

Entrevistas

Meio Ambiente

Moda

Mudanças Climáticas

Mulheres

Notícias

Povos Indígenas

Resíduos

Saúde

Assine o feed



RSS

realizadas para testar métodos de processamento e melhorar isso, como fez a engenheira agrícola Ana Paula Prette, em sua tese de doutorado na Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), na Paraíba.

A pesquisadora desenvolveu uma **polpa desidratada** e dois tipos de **farinha** de resíduos de jaca (casca, eixo central, sementes e parte da polpa antes descartada). Os três produtos aumentam consideravelmente o tempo de armazenagem da jaca e podem ser usados na fabricação de sucos, bolos e biscoitos, com “alto aporte nutricional, baixo custo operacional e requerimento mínimo de equipamentos”, conforme destaca Ana Paula em sua tese. Ou seja, podem se transformar também numa alternativa de renda para micro agroindústrias.

Outra pesquisadora, Fabíola Medeiros de Albuquerque, trabalhou em seu mestrado na Universidade Federal da Paraíba (UFPB) com a possibilidade de uso das sementes de jaca para a produção de amido. Segundo concluiu, o **amido de jaca** poderia ser amplamente aproveitado nas indústrias de panificação, produtos cárneos, balas e caramelos, pudins e sobremesas prontas.

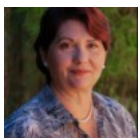
Entre os veganos e vegetarianos, a jaca verde é uma excelente alternativa ao frango desfiado, na produção de coxinhas. A textura ideal para enrolar e fritar e o sabor garantem o sucesso do salgadinho, definitivamente incorporado ao cardápio de lanchonetes nos grandes centros urbanos. Diversas versões da receita de coxinha de jaca circulam pela internet e quem provou atesta que é bom mesmo!

É claro que não dá para deixar de mencionar que a jaca também frequenta o vocabulário popular, na tradicional expressão “*enfiar o pé na jaca*”, como sinônimo de fazer uma grande besteira, frequentemente associada ao ato de esquecer a dieta e se empanturrar de comida ou esquecer a promessa de não beber e tomar um porre. A expressão já derivou inclusive para a criação do verbo “*jacar*” e da expressão “*jacada de fim de ano*”, com o mesmo significado.

Agora que as festas passaram e 2017 começa a engrenar, quem sabe não é tempo de cunhar um novo mote, mais de acordo com as boas qualidades do fruto e “*enfiar os dentes na jaca*”, esperando apenas um alimento saudável e nutritivo.



Fotos: Liana John



Liana John

Jornalista ambiental há mais de 30 anos, escreve sobre clima, ecossistemas, fauna e flora, recursos naturais e sustentabilidade para os principais jornais e revistas do país. Já recebeu diversos prêmios, entre eles, o Embrapa de Reportagem 2015 e o Reportagem sobre a Mata Atlântica 2013, ambos por matérias publicadas na National Geographic Brasil.

Digite seu comentário aqui...

← 2016 foi o ano mais quente da história!



Aproveite as ofertas r

MadeiraMadeira
Campinas 09:00 – 18:00

Receba novidades por e-mail

Digite seu endereço de e-mail para assinar o Conexão Planeta e receber notificações de novas publicações por e-mail.

Endereço de e-mail

Clique para concluir



Renove sua casa com

MadeiraMadeira
Campinas 09:00 – 18:00

Mais lidos

Vídeo mostra porcos sufocados e agonizando com gás carbônico em abatedouro da JBS na Inglaterra

Guerras do Brasil.Doc: série de documentários ajuda a entender a história do país e será exibida na Netflix

Goiabeira, a amiga íntima das mulheres

Paleontólogos descobrem que maior tubarão que já existiu no planeta conseguia comer uma presa do tamanho de uma orca

Cobra raríssima é encontrada por pesquisadores em expedição por reserva no Cerrado



MadeiraMadeira

MadeiraMadeira
Campinas 09:00 – 18:00

Obama doa 500 milhões de dólares para fundo de mudanças climáticas →

👍 Você pode gostar também



Histórias de vida de 300 brasileiros serão eternizadas em cofre da memória da humanidade no Ártico

📅 26 de fevereiro de 2019



Onça pintada pode desaparecer da Mata Atlântica

📅 21 de novembro de 2016



A extinção da experiência

📅 10 de agosto de 2017

Siga no Facebook



Conexão Planeta
173.637 seguidores

Seguir Página

Compartilhar

Siga no Twitter

Tweets de @conexaoplaneta

Conexão Planeta

@conexaoplaneta · 14 min

MP do #Pará arquiva inquérito contra Pro...
🤔🤔 Lembra da perseguição à #ONG e i...
atuavam contra #incêndios em #AlterDoC...
examinando 8 mil documentos, o MP con...
nas contas da ONG: buff.ly/3nxMQPE

💬 ❤️ 1

Veja mais no Twi...

Posts recentes

Cães com demência apresentam perturbações no sono similares a de humanos 9 de maio de 2023

Pai, mãe e filho morrem no tiroteio no Texas: poucas horas depois, mais de US\$ 1 milhão já foi doado para único sobrevivente 9 de maio de 2023

Novo gênero de borboleta descoberto na Amazônia leva nome de vilão do "Senhor dos Anéis" 8 de maio de 2023

Desmatamento bate recorde no Cerrado e cai na Amazônia Legal, revela Inpe 8 de maio de 2023

Páginas

POLÍTICA DE PRIVACIDADE

Sobre

Quem Somos

Nosso logo

Editorias

Blogs

Parceiros Rascunho

Contato

Arquivos

Selecionar c ▼

Pesquisa

Pesquisar

