



Pinha silvestre
Annona cornifolia
provado ○



Araticum-do-cerrado ou marolo
Annona crassiflora
provado ○

Os araticuns e as pinhas são consumidos *in natura* ou usados no preparo de doces típicos.



Pitanga-do-cerrado
Eugenia spp

Polpa macia e adocicada, é consumida *in natura* ou na forma de geléias.

provado ○



Curriola ou Grão-de-galo
Pouteria spp

Consumida *in natura* possui sabor adocicado, possui pouca polpa e grandes sementes.

provado ○



Pera-do-cerrado
Eugenia klotzschiana

Pouco conhecida, seu fruto carnudo é consumido *in natura* ou compotas.

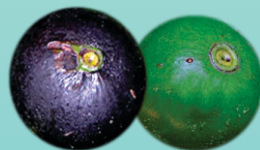
provado ○



Jenipapo-de-cavalo
Tocoyena formosa

Da sua polpa macia são feitos doces e geléias, apesar de não ser muito popular.

provado ○



Marmelada-de-Cachorro
Alibertia edulis

Os frutos são consumidos na sua forma natural, possuindo sabor forte e muito doce.

provado ○



Cagaita
Eugenia dysenterica

Muito conhecida, consumida *in natura* verde ou madura, pode também ser processada de diversas formas como sorvetes e sucos.

provado ○



Murici
Byrsonima spp

Há muitos tipos de mu-rici. Eles são apreciados *in natura* ou na forma de suco e sorvete.

provado ○

**Nunca coma um fruto coletado sem ter certeza do que faz.
Alguns frutos muito parecidos podem ser tóxicos**

A cobertura carnuda das sementes dos ingás é bem adocicada, mesmo não tendo muita polpa, é muito apreciado.



Ingá
Inga alba
provado ○

Ingá
Inga cylindrica
provado ○

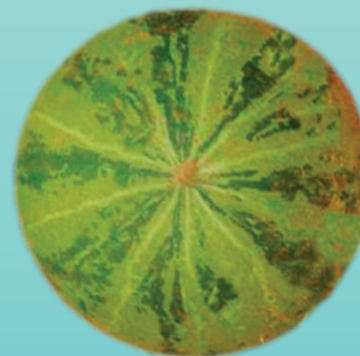
Ingá-de-metro
Inga edulis
provado ○



Lobeira
Solanum lycocarpum

Pouca conhecida na culinária, mas de sua polpa são feitos doces e geléias muito saborosos.

provado ○



Melancia-do-cerrado
Melacium campestre

Consumida *in natura* ou na forma de suco.

provado ○



<http://www.ibram.df.gov.br/publicacoes/>
<http://www.euamocerrado.com.br>

AUTORES/FOTOS:
MARCUS PAREDES, ANA PAULA LIRA, EVANDIO F. LOPES,
LEANDRO NAVEGA E MANOEL CLÁUDIO.



BRASÍLIA
AMBIENTAL

Secretaria de
Meio Ambiente



FRUTOS COMESTÍVEIS DO CERRADO



**A savana mais biodiversa do mundo
também deve ser a mais saborosa!**

Para quem gosta de sabores novos e sofisticados, o Cerrado é uma viagem pelo paladar. Essas 33 frutas que você vai ver aqui são muito apreciadas por quase todos que as provaram, mas muita gente nunca experimentou. Quantas você já provou?

**Não colete frutos nos parques, muitos animais
dependem deles para se alimentar.**



Abacaxi-do-cerrado
Ananas spp

São consumidos *in natura* ou processados de várias formas semelhantes ao abacaxi comum.

provado ○



Araçá
Psidium spp

Existem muitos tipos de araçás, consumidos *in natura*, sorvetes ou na forma de geléias.

provado ○



Guabiroba
Campomanesia adamantium

São consumidos *in natura* e muito apreciados pelo sabor.

provado ○



Mama-cadela
Brosimum gaudichaudii

Pouco conhecida, é apenas consumida *in natura*, sendo bem apreciada.

provado ○

Sangue-de-cristo
Sabicea brasiliensis

Fruto pequeno e doce, consumido normalmente *in natura*.

provado ○



Chichá
Sterculia spp

As castanhas são consumidas cruas ou torradas.

provado ○



Cajuzinho-do-cerrado
Anacardium humile

O pseudofruto contém grande quantidade de suco, e a castanha torrada também é comestível, assim como o caju do nordeste.

provado ○



Cajueiro
Anacardium occidentale

provado ○



Juçara ou Açaí-do-cerrado
Euterpe edulis

Possui os mesmos usos do açaí tradicional amazônico, senão também preparadas com eles bebidas e sorvetes.

provado ○



Buriti
Mauritia flexuosa

Para fazer o *vinho de buriti*, deixar o fruto de molho em água para que ele solte a polpa. Logo em seguida, bata com água.

provado ○



Macaúba
Acrocomia aculeata

Come-se a amêndoa ou extrai-se o óleo do fruto.

provado ○



Babaçu
Orbignya phalerata

Come-se a amêndoa ou extrai-se o óleo. Da parte clara da casca (endocarpo) pode ser extraída a farinha de babaçu.

provado ○



Maracujá-do-cerrado
Passiflora spp

De sabor ácido, é muito apreciado *in natura*, sucos e sobremesas.

provado ○



Pequi
Caryocar brasiliense

Çaroços de cor, sabor e aroma muito marcantes. É preparado com arroz ou frango caipira.

provado ○



Mangaba
Hancornia speciosa

São consumidas *in natura* ou na forma de sucos quando estão bem maduras. Dela também pode-se fazer uma ótimo mousse.

provado ○



Bacupari
Salacia crassifolia

Consumidos *in natura* são muito apreciados pelo sabor adocicado.

provado ○



Baru
Dipteryx alata

Sua polpa é consumida *in natura* ou na forma de doces, e a amêndoa torrada pode ser processada de várias maneiras.

provado ○

Jatobá-do-cerrado
Hymenaea stigonocarpa

A polpa é transformada em farinha para confecção de bolos, pães e mingaus.

provado ○

