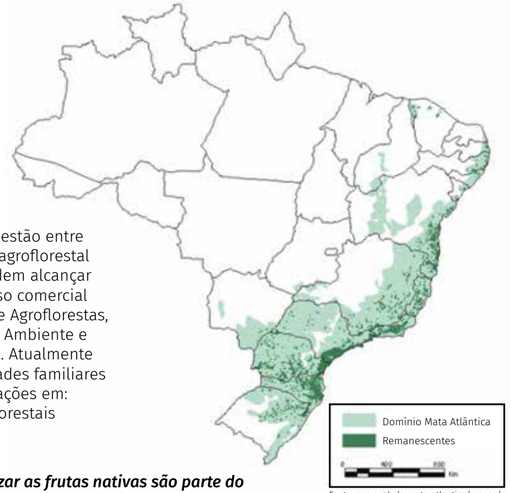
MATA ATLÂNTICA: É TEMPO DE RECUPERAR!

A área atual de Mata Atlântica corresponde a 8% de sua área original, o que revela a gravidade da situação da floresta. É uma das florestas mais ricas em biodiversidade e mais ameaçadas do planeta. Em seu território vive 72% da população brasileira.

Frutíferas nativas da Mata Atlântica estão entre as principais espécies de interesse agroflorestal no estado. Famílias agricultoras podem alcançar a regularização ambiental de seu uso comercial através da Certificação ambiental de Agroflorestas, emitida pela Secretaria Estadual do Ambiente e Desenvolvimento Sustentável do RS. Atualmente há um pouco mais de 100 propriedades familiares certificadas no estado. Mais informações em: www.sema.rs.gov.br/sistemas-agroflorestais



Fonte: rma.org.br/a-mata-atlantica/mapas/

Recuperar a Mata Atlântica e valorizar as frutas nativas são parte do trabalho da Cadeia Solidária das Frutas Nativas (RS) e da Rede Juçara.

EM DEFESA DAS ÁGUAS E DA BIODIVERSIDADE

Assessoria a famílias agricultoras para transição agroecológica e ao processamento de alimentos diversos, produção de mudas em viveiro, chuvas de sementes de juçara e incentivo à meliponicultura são algumas das ações da ANAMA para conservar a Mata Atlântica. Todas são fundamentais para fortalecer a produção e o consumo de frutas nativas!

Chuva de sementes de juçara no Morro da Borússia (Osório/RS), 2018

Viveiro de mudas da ANAMA, em Maquiné/RS

A meliponicultura é a criação racional de abelhas nativas. Na foto, colônia de jataí

Onde encontrar produtos com Frutas Nativas da Mata Atlântica:

Ecofeira de Imbé – sextas-feiras das 7h às 12h

Feira ecológica Lagoa do Violão/Torres – sábados das 7h às 12h

Feira do Produtor de Osório – sábados das 7h às 12h

Feira do Produtor de Maquiné – sábados das 7h às 12h

Grupo Aguapés/Osório – 51 99790.5335 e 51 99561.7490

COOPET – Cooperativa de consumidores ecológicos, Três Cachoeiras – 51 3667.2847

ECOTORRES – Cooperativa de consumidores ecológicos, Torres – 51 3664.5379

ECONATIVA – Cooperativa de agricultores ecologistas, Três Cachoeiras – 51 3667.1516

COOMAFITT – Cooperativa de agricultores familiares, Itati – 51 99860.6532

Sítio São José/Torres – 51 99902.0880

Encontro de Sabores/Passo Fundo e Vacaria – 54 99985.9687

Cadeia Solidária das Frutas Nativas em Porto Alegre: CoopSolidaria/Rogério Dalló - 51 99920.4064 e Loyvana Perucchi - 48 99856.7494

Feira ecológica José Bonifácio/Porto Alegre, na banca da ACERT – sábados das 7h às 13h

taramandahy.org.br taramandahy projetotaramandahy

REALIZAÇÃO: TARAMANDAHY

APOIO: Anama Ação Nascente Maquiné; Comitê Tramandaí

PATROCÍNIO: BR PETROBRAS; PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

JUÇARA

Nome científico: *Euterpe edulis*

Nomes populares: palmito-juçara, juçara, palmiteiro, ripa, ripeira, içara, jiçara

Ocorrência: palmeira do gênero Euterpe. Cinco espécies são encontradas no Brasil, sendo que somente a *Euterpe edulis* se distribui até o sul do Brasil pela Costa Atlântica, as demais ocorrem na Floresta Amazônica, sendo a *Euterpe oleracea* a mais explorada comercialmente. Todas dão origem a uma emulsão chamada de açaí ou juçara quando seus frutos são despolpados com adição de água.

Usos: Seus frutos são usados para a produção de polpa, muito semelhante ao açaí da Amazônia, com a qual podem ser feitos sorvetes, sucos e preparações doces e salgadas. Todavia, no sul, o produto mais conhecido dessa planta é o palmito, alimento que exige o corte da palmeira e é em grande parte responsável pela exploração predatória que colocou a espécie na lista de ameaçadas de extinção. Por ser uma espécie chave no bioma, a mudança da exploração do palmito para a produção do açaí significa esperança para famílias agricultoras, palmeiras e toda a Mata Atlântica.

PINHÃO

Nome científico: *Araucaria angustifolia*

Ocorrência: seu habitat natural é o planalto sul-brasileiro, em altitudes que variam de 500 a 1200 metros. Ocorre também na Argentina (Missiones) e leste do Paraguai.

Usos: Sua semente, o pinhão, é consumida assada ou cozida há milênios. Fonte de energia, proteína e minerais, é importante complemento alimentar das populações nas áreas onde ocorre. A madeira foi extensivamente usada, sendo uma das razões de sua situação atual, severamente ameaçada de extinção. O pinhão é usado em diversas receitas tradicionais, como o entrevero, a paçoca e a bigornada.

GUABIROBA

Nome científico: da família das mirtáceas, *Campomanesia xanthocarpa*

Ocorrência: De Minas Gerais e São Paulo até o Rio Grande do Sul. Ocorre na Argentina (Missiones), Paraguai e Bolívia.

Usos: o fruto é apreciado fresco, é doce e picante. Pode ser usado para produção de polpa, a partir da qual são feitos sorvete, picolé, sucos e preparações doces e salgadas.

AS FRUTAS NATIVAS TEM ALTO VALOR NUTRITIVO!

Todas são fonte de vitaminas e minerais, além de serem ricas em substâncias antioxidantes, como a antocianina (composto roxo) abundante no açaí juçara e na casca da jabuticaba. Seu consumo traz benefícios como o fortalecimento do sistema imunológico, o envelhecimento saudável e a prevenção de doenças como diabetes, câncer, artrite, obesidade, catarata e Alzheimer.

Com exceção do pinhão, todas as frutas apresentadas são de baixo valor calórico.

Valor calórico (Kcal em 100g)	juçara	butiá	guabiroba	araçá	pinhão	jabuticaba
	58	64	63	47	186	54

O **pinhão** é importante fonte de energia, sendo rico em proteína e minerais como potássio e fósforo. A **banana,** por exemplo, tem 368mg de potássio a cada 100g, e é conhecida por ser fonte deste nutriente. Em 100g, o **pinhão** tem 620mg de potássio - quase o dobro!

O consumo de frutas nativas faz bem para a saúde e ajuda a manter a floresta em pé!

Um copo de suco, contendo **100g de polpa** de:

- butiá: supre 100% das necessidades de vitamina C e de vitamina A, de adultos e crianças;

- guabiroba: fornece alta quantidade de beta caroteno, quase 2000 vezes mais que 100g cenoura;

- açaí juçara: garante boa quantidade de ácidos graxos essenciais, como o ômega 6 e 9, fundamentais para o equilíbrio do colesterol, reações de inflamação, entre outros.

ARAÇÁ

Nome científico: da família das mirtáceas, *Psidium cattleyanum*

Ocorrência: Na costa atlântica, da Bahia ao Rio Grande do Sul, estendendo-se ao nordeste do Uruguai.

Usos: é apreciado fresco, e também usado na produção de polpas com as quais podem ser feitas sucos, sorvetes, picolés e preparações doces e salgadas.

BUTIÁ

Nome científico: pelo menos quatro espécies de butiá vêm sendo valorizadas comercialmente no Rio Grande do Sul, em diferentes territórios: *Butia catarinensis* (no Litoral Norte), *Butia eriospatha* (nos Campos de Cima da Serra), *Butia yatay* (nas Missões e Fronteira Noroeste) e *Butia odorata* (no centro e sul do estado)

Ocorrência: é um gênero de palmeira que ocorre na América Latina. Reúne em torno de 20 espécies distribuídas no Brasil, Argentina, Uruguai e Paraguai. Formam agrupamentos naturais conhecidos como butiazais ou palmares. No Brasil ocorre nos estados do sul e centro-oeste.

Usos: há evidências do consumo do fruto e de sua amêndoa (o coquinho que fica no interior do caroço) por grupos humanos há mais de 8 mil anos. Fazem parte do patrimônio cultural da maior parte dos territórios onde ocorrem. As folhas são usadas na confecção de objetos utilitários e decorativos. Os frutos são consumidos ao natural ou transformados em sucos, sorvetes, picolés, bolos, licores, geleias, e polpa, a qual pode ser usada em preparações doces e salgadas. Muitos butiazeiros e butiazais vem sendo suprimidos para avanços de monocultivos (especialmente soja) ou para especulação imobiliária. Várias espécies encontram-se na lista de ameaçadas de extinção.

JABUTICABA

Nome científico: da família das mirtáceas, *Myrciaria cauliflora*

Ocorrência: Ocorre na América Latina (Argentina, Bolívia, Paraguai e Peru) e em ampla área no Brasil, desde Minas Gerais até o Rio Grande do Sul, em diversas formações florestais, inclusive nas Florestas de Araucárias. É provavelmente a espécie nativa mais cultivada em pomares domésticos e comerciais.

Usos: o fruto é tradicionalmente consumido fresco, mas também pode ser usado para produção de suco e polpa, com a qual fabricam-se sorvetes, picolés, bebidas e preparações doces e salgadas. Serve bem para molhos agridoces acompanhando carnes e legumes.