

FRUTOS

SUAS CARACTERÍSTICAS E PROPRIEDADES

PREPARADO POR ARIANA MACIEIRA
VERSÃO 1 DE SETEMBRO DE 2023

FRUTO

Alperce/Damasco | Prunus armeniaca



Curiosidades

ORIGEM:

Ásia Central

INFORMAÇÃO EXTRA:

O alperce/damasco/albarico é da família do pêsego (Rosaceae) e já é conhecido na China desde há 2000 anos atrás. É também vendido seco ou em conserva, especialmente nas épocas festivas do Natal e do Ano Novo. Existem diversas variedades no mercado tais como "Royal", "Folha de Rosa", "Canino", "Bulida", "Beliana" e "Feriana".

Composição nutricional por 100 g

ALPERCE (DAMASCO)

Energia (kcal e KJ) 48 e 203

Água (g) 85.8

Lípidos (g) 0.1

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 8.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 8.5

Fibra (g) 2.1

Proteínas (g) 0.8

Sal (g) 0

Vitamina B1 (mg) 0.04

Vitamina B2 (mg) 0.1

Vitamina C (mg) 3

Potássio (mg) 260

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Benefícios a nível da saúde cardiovascular
- Redução dos níveis de colesterol sanguíneo
- Prevenção de doenças como a Aterosclerose e o Enfarte do Miocárdio
- Auxilia ao bom funcionamento da visão

Propriedades sensoriais

- Cor amarela ou alaranjada
- Polpa suave
- Casca aveludada

Condições de armazenamento

- Conserve num local fresco, seco e ao abrigo da luz
- Conserve a fruta à temperatura ambiente, junto das maçãs, peras e bananas (promovem o amadurecimento)
- À medida que aumenta o seu grau de maturação, conserve no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Higienize a fruta corretamente com água, quando é consumida com casca
- Não ingira a casca, quando não for possível lavar convenientemente a fruta
- Evite ferver preparações com fruta (perda de nutrientes e produção de produtos químicos nocivos)
- Escolha alperces que não apresentem sem amolgadelas e com a casca intacta

Utilização

Consumidos ao natural, mas também são usados para fazer doces, licores e compotas.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/fruteira-do-mes-damasco/>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Ameixas-japonesas (Prunus salicina)

| *Ameixas-europeias (Prunus domestica)*



Curiosidades

ORIGEM:

Ameixas-japonesas: China

Ameixas-europeias: Europa e Euroásia

INFORMAÇÃO EXTRA:

São família do pêsego e da nectarina (Rosaceae). Já na época Romana, existiam mais de 300 variedades de ameixas europeias. Estas cruzaram o Oceano Atlântico com os peregrinos, que as levaram para os Estados Unidos no século XVII.

Composição nutricional por 100 g

AMEIXA BRANCA/ AMEIXA VERMELHA

Energia (kcal e KJ) 40 e 171/41 e 172

Água (g) 89/88

Lípidos (g) 0.2/0.2

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0/0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 7.8/7.4

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 7.8/7.4

Fibra (g) 1.6/1.9

Proteínas (g) 0.6/0.8

Sal (g) 0.1/0

Vitamina A (ug) 107/70

Caroteno (ug) 640/420

Potássio (mg) 140/190

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Efeito diurético
- Ajuda a tratar os efeitos de gota e hipertensão arterial
- Regulação da tensão arterial
- Manutenção de uma visão, pele e crescimento saudável
- Benefícios relacionados com o sistema reprodutor
- Prevenção de problemas cardiovasculares
- Regula o funcionamento intestinal (ameixa seca)

Propriedades sensoriais

- Frutos carnudos de caroço duro
- Cor púrpura, vermelha, azul-escura, verde, amarela ou âmbar

Condições de armazenamento

- Conserve num local fresco, seco e ao abrigo da luz
- Conserve a fruta à temperatura ambiente, junto das maçãs, bananas e peras (promovem o amadurecimento)
- À medida que aumenta o seu grau de maturação, conserve no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Higienize a fruta corretamente com água, quando é consumida com casca
- Evite ferver preparações com fruta (perda de nutrientes e produção de produtos químicos nocivos)

Utilização

Consumidas ao natural ou secas. Processadas em caldas, compotas, doces, sumos, compotas, licores. As ameixas secas são excelentes para recheios de carne, bolos e sobremesas.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/as-ameixeiras>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Amora | *Morus nigra*



Curiosidades

ORIGEM:

Ásia

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Rosáceas. As plantas deste género existem há mais de 24-36 milhões de anos. Chegaram à Europa no século XVII. As espécies de amoreira mais cultivadas são a amora-vermelha, a amora-branca e a amora-preta.

Composição nutricional por 100 g

AMORA

Energia (kcal e KJ) 29 e 179

Água (g) 91.2

Lípidos (g) 0.9

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 0.4

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 4.2

Fibra (g) 3

Proteínas (g) 3.4

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 325

Vitamina C (mg) 77

Potássio (mg) 230

Cálcio (mg) 200

Fósforo (mg) 56

Ferro (mg) 1.7

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Proteção contra o envelhecimento celular e do tecido nervoso
- Prevenção de cancro

Propriedades sensoriais

- Cor preta quando maduras (final do verão), podendo apresentar outras cores

Condições de armazenamento

- Conserve num local fresco, seco e ao abrigo da luz
- Conserve no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe
- Muito perecível - **validade de poucos dias**
- Pode congelar apenas para transformação

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Higienize a fruta corretamente com água
- Evite ferver preparações com fruta (perda de nutrientes e produção de produtos químicos nocivos)
- Escolha amoras firmes e com coloração natural conservada

Utilização

Consumidas ao natural ou em gelados, doces, tartes e bebidas.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/cultura-da-amora-silvestre>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Avelã | *Corylus avellana*



Curiosidades

ORIGEM:

Europa e Ásia

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Betulaceae. Na China, um manuscrito de 2838 a.C. refere a avelã como um dos cinco alimentos sagrados. Nos países da Europa Central, este fruto costumava ser oferecido aos noivos, no dia de casamento, como símbolo de fertilidade e fecundidade. Os raminhos desta árvore eram usados em rituais de casamento. A aveleira era considerada uma árvore mágica e fonte de sabedoria.

Composição nutricional por 100 g

MIOLO DE AVELÃ

Energia (kcal e KJ) 689 e 2840

Água (g) 4.5

Lípidos (g) 66.3

Lípidos saturados e trans (g) 4.9 e 0

Lípidos monoinsaturados (g) 52.2

Lípidos polinsaturados (g) 6.2

Hidratos de Carbono (g) 6

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 3.9

Fibra (g) 6.1

Proteínas (g) 14

Sal (g) 0

Folatos (µg) 73

Potássio (mg) 730

Cálcio (mg) 250

Fósforo (mg) 270

Magnésio (mg) 160

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Redução do risco de problemas cardíacos
- Retardamento do envelhecimento
- Prevenção de doenças como o cancro, doenças cardiovasculares e intestinais
- Fortalecimento do sistema imunitário
- Regulação da pressão arterial

Propriedades sensoriais

- Casca castanha bastante rija
- Sabor e textura agradável

Condições de armazenamento

- Conserve num local fresco, seco e ao abrigo da luz

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas

Utilização

Consumida ao natural, vendida já descascada e utilizada ralada ou em pedaços em produtos lácteos, sobremesas, doces e bebidas.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/as-avelas>
- <https://florestas.pt/descobrir/avela-um-fruto-de-outono-para-saborear-todo-o-ano>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Castanha | *Castanea sativa*



Curiosidades

ORIGEM:

Península Ibérica

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das fagáceas. É muito consumida no São Martinho e no Magusto, geralmente acompanhada de água-pé ou de vinho novo. É menos calórica que os restantes frutos oleaginosos.

Composição nutricional por 100 g

MIOLO DE CASTANHA

Energia (kcal e KJ) 194 e 819

Água (g) 48.5

Lípidos (g) 1.1

Lípidos saturados e trans (g) 0.2 e 0

Hidratos de Carbono (g) 39.8

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 9.8

Proteínas (g) 3.1

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 11

Folatos (µg) 61

Cálcio (mg) 20

Vitamina C (mg) 51

Sódio (mg) 9

Potássio (mg) 500

Magnésio (mg) 33

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Propriedades anti-anémica, anti-séptica e anti-hemorrágica
- Prevenção do atraso do crescimento das crianças
- Prevenção de varizes, náuseas, vômitos e diarreias

Propriedades sensoriais

- Casca castanha bastante rija
- Pele brilhante e intacta
- Sabor agradável

Condições de armazenamento

- Conserve as castanhas secas num local fresco, seco e ao abrigo da luz
Tempo de armazenamento: 1 ano
- Devem estar separadas entre si, tanto quanto possível para que não fiquem moídas
- Conserve as castanhas cruas sem casca, cozidas ou assadas no frigorífico - **validade de poucos dias**
- Congele as castanhas cruas ou assadas

Tempo de armazenamento: 6 meses

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas

Utilização

Não é comum consumir-se a castanha crua, mas consome-se assada, cozida ou em puré, em base de sopas, saladas, na confeção de molhos, recheios, pão, bolos e sobremesas. Tirar a pele antes de a consumir. Destaca-se facilmente quando ainda quente e depois de cozida ou assada.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/castanheiro-uma-planta-contr-a-tosse>
- <https://revistajardins.pt/outono-tempo-castanhas>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Cereja | *Prunus avium*



Curiosidades

ORIGEM:

Europa, Norte de África e Ásia Ocidental

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Rosáceas. Por vezes, as cerejeiras também são cultivadas ao longo de ruas, estradas, avenidas ou jardins com fins ornamentais, pela sua floração abundante e atrativa. Das variedades que podem ser encontradas, destacam-se as cerejas doces e as ácidas, sendo estas últimas conhecidas por ginjas (*Prunus cerasus*). Este parente da cereja doce, a cereja ácida, é utilizada para fazer o conhecido licor, a ginjinha. Mas Portugal não é o único país a utilizar esta variedade para fazer bebidas: na Alemanha produz-se o Kirsch e na Croácia obtém-se o Maraschino.

Composição nutricional por 100 g

CEREJA

Energia (kcal e KJ) 67 e 284

Lípidos (g) 0.7

Lípidos saturados e trans (g) 0.2 e 0

Hidratos de Carbono (g) 13.3

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 13.3

Fibra (g) 1.6

Proteínas (g) 0.8

Sal (g) 0

Caroteno (µg) 141

Vitamina C (mg) 6

Folatos (µg) 5

Potássio (mg) 210

Magnésio (mg) 10

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Propriedades de proteção celular e anti-inflamatórias

Propriedades sensoriais

- Cor vermelha e brilhante
- Consistência firme
- Carnudas
- Sabor doce
- Exibe um pedúnculo verde

Condições de armazenamento

- Conserve num local fresco, seco e ao abrigo da luz
- Conserve a fruta à temperatura ambiente, junto das maçãs, peras e bananas (promovem o amadurecimento)
- À medida que aumenta o seu grau de maturação, conserve no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe

Tempo de armazenamento: 3-5 dias

- Congele dentro de um saco plástico

Tempo de armazenamento: 8 meses

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Higienize a fruta corretamente com água antes de consumir
- Evite ferver preparações com fruta (perda de nutrientes e produção de produtos químicos nocivos)
- Evite frutos moles, pegajosos, rachados ou podres

Utilização

Consumir ao natural ou em sumos, sobremesas, conservas, compotas e bebidas. A ginja é usada para o fabrico de compotas, para acompanhar alguns pratos salgados e para o fabrico de licores como a ginjinha, o kirsch, o marrasquino ou o visinata. Os pedúnculos podem ser utilizados para fazer chá.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/a-cerejeira>
- <https://revistajardins.pt/a-cerejeira-e-a-ginjeira>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Dióspiro | Diospyros kaki



Curiosidades

ORIGEM:

China

INFORMAÇÃO EXTRA:

Da China foi levado para o Japão e outras regiões asiáticas, acabando por espalhar-se pelos vários continentes. Árvore da família das Ebenaceae, é uma árvore exótica que se encontra no nosso país. Existem basicamente duas formas deste dióspiro uma mole, que é mais comum no nosso país, e outra rijá, que se chama "dióspiro de roer".

Composição nutricional por 100 g

DIÓSPIRO

Energia (kcal e KJ) 65 e 274

Água (g) 82.6

Hidratos de Carbono (g) 14.8

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 14.8

Fibra (g) 1.5

Proteínas (g) 0.6

Sal (g) 0

Caroteno (µg) 1060

Potássio (mg) 230

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Manutenção duma visão, pele, ossos e crescimento saudável,
- Auxilia o sistema reprodutor
- Controlo da glicemia e do colesterol
- Prevenção de inflamações na parede do intestino

Propriedades sensoriais

- Dióspiro mole: casca laranja quase avermelhado quando maduro, muito adstringente. Quando não está bem maduro, deixa uma sensação desagradável de amargo e áspero na língua
- Dióspiro rijo: casca alaranjada quando madura e pode ser consumida como uma maçã

Condições de armazenamento

- Conserve as variedades rijas num local fresco, seco e ao abrigo da luz
- Conserve as variedades mais moles no frigorífico de preferência nas prateleiras inferiores
- Para acelerar o processo de amadurecimento das variedades mais rijas,, conserve a fruta à temperatura ambiente, junto das maçãs, peras e bananas (promovem o amadurecimento)

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Higienize a fruta corretamente com água antes de consumir
- Evite ferver preparações com fruta (perda de nutrientes e produção de produtos químicos nocivos)
- Escolha frutos intactos, sem cortes ou manchas na pele e que conservem o pedúnculo

Utilização

Consumir ao natural, mas pode ser utilizado em sobremesas e pode ser seco para consumo mais tarde.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/diospiro-fruto-outonal>
- <https://revistajardins.pt/fruteira-do-mes-diospiro>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Framboesa | *Rubus idaeus*



Curiosidades

ORIGEM:

Europa e do Norte da Ásia

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Rosaceae. Na Idade Média a framboesa era um símbolo cristão, associado à gentileza e bondade. Na mitologia grega podia ser encontrada na arte, nesse caso, com alusão à fertilidade. É também desta cultura antiga que vem o mito da cor da framboesa. Contavam os gregos que as framboesas eram originalmente brancas e que, ao apanhar framboesas para o deus Júpiter, a ninfa Ida picou-se num dos espinhos das silvas tingindo para sempre esta framboesas. Isto explica o nome latino: rubus (vermelho) é uma referência à cor vermelha e “idaeus” significa “que pertence a Ida” (é possível que seja também uma referência ao Monte Ida, onde os gregos as cultivavam). Há espécies douradas, roxas e pretas. A mais frequente é a framboesa com um vermelho levemente rosado.

Composição nutricional por 100 g

FRAMBOESA

Energia (kcal e KJ) 49 e 203

Água (g) 84.3

Lípidos (g) 0.6

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 5.1

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 5.1

Fibra (g) 6.7

Proteínas (g) 0.9

Sal (g) 0

Vitamina C (mg) 30

Potássio (mg) 230

Cálcio (mg) 26

Fósforo (mg) 23

Magnésio (mg) 20

Ferro (mg) 0.5

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Fortalecimento do sistema imunitário
- Produção de colagénio
- Protege contra o envelhecimento
- regulação do trânsito intestinal e dos níveis de colesterol

Propriedades sensoriais

- Cor rosada
- Acidez e doçura característica
- Drupelet composta por várias drupéolas (estruturas separadas que contêm, cada uma, uma semente)

Condições de armazenamento

- Conserve no frigorífico, de preferência nas zonas menos frias (prateleiras inferiores) e afastadas da carne ou peixe
- Muito perecíveis mesmo no frio, pelo que duram poucos dias
- Não devem ser congeladas, ao contrário das amoras

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- Higienize a fruta corretamente com água antes de consumir
- Evite ferver preparações com fruta (perda de nutrientes e produção de produtos químicos nocivos)
- Escolha frutos intactos e firmes, de cor intensamente rosada

Utilização

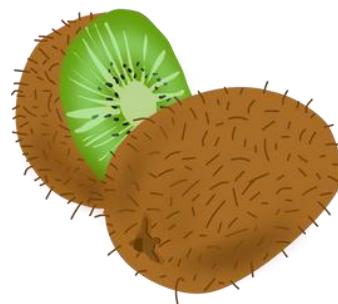
- Doces, compotas, iogurtes e sumos.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/framboesas-e-amoras-opcoes-saudaveis>
- <https://revistajardins.pt/framboesa-ficha-cultivo>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Kiwi | *Actinidia spp.*



Curiosidades

ORIGEM:

China/Japão/Coreia/Rússia

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Actinidiáceas. A planta tem um aroma que atrai os gatos. A origem deste fruto exótico remonta ao início do século XX, na China. Daqui foi transportado para a Nova Zelândia por missionários. Em 1961, este fruto, surgiu pela primeira vez num restaurante nos Estados Unidos da América.

Composição nutricional por 100 g

KIWI

Energia (kcal e KJ) 60 e 253

Água (g) 82.9

Lípidos (g) 0.5

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 10.9

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 10.9

Fosfatos (µg) 42

Fibra (g) 1.9

Proteínas (g) 1.1

Sal (g) 0

Vitamina E (mg) 0.4

Vitamina C (mg) 72

Potássio (mg) 300

Magnésio (mg) 18

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Combate o envelhecimento da pele
- Reforço do sistema imunitário
- Ajuda ao bom funcionamento do sistema gastrointestinal, nervoso, muscular e imunitário
- Regulação dos níveis plasmáticos de colesterol

Propriedades sensoriais

- Refrescante
- Consistência cremosa
- Sabor doce e ácido
- Casca acastanhada e áspera
- Polpa verde brilhante, de centro esbranquiçado com pequenas sementes pretas dispostas circularmente

Condições de armazenamento

- Conservar num local fresco, seco e ao abrigo da luz
Tempo de armazenamento: 15 dias
- Conserve a fruta à temperatura ambiente, junto de maçãs, peras ou bananas (promovem o amadurecimento)
- À medida que aumenta o seu grau de maturação, conservar no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe
Tempo de armazenamento: 30 dias
- Podem ser congelados durante 6 meses

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Higienize a fruta corretamente com água antes de consumir
- Evite ferver preparações com fruta (perda de nutrientes e produção de produtos químicos nocivos)
- Escolha frutos intactos, sem cortes ou manchas na pele e que conservem o pedúnculo

Utilização

Consumido em fresco. A ingestão deste fruto em excesso, pode provocar diarreias. Não deve ser ingerido muito tempo após o corte para evitar a sua oxidação.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/guia-de-cultivo-kiwi-selvagem>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Laranja | *Citrus x sinensis*



Curiosidades

ORIGEM:

Sudoeste asiático/Nordeste da Índia/China.

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família botânica das Rutáceas. A introdução desta cultura na Europa deve-se aos árabes ou, provavelmente, aos descobridores portugueses. Sabe-se que a origem das variedades mais doces, deve-se aos descobridores portugueses que as trouxeram de Goa, tendo sido plantadas em Xabregas no Jardim do Conde de S. Lourenço D. Francisco de Mascarenhas. Estas foram as “plantas mãe” que depois viajaram para o sul de Portugal, Madeira, Açores e Brasil. Alguns países europeus, utilizam várias formas do nome Portugal para designar a laranja. Existem muitas variedades de laranja mas a mais apreciada é a laranja doce.

Composição nutricional por 100 g

LARANJA

Energia (kcal e KJ) 47 e 201

Água (g) 86.3

Lípidos (g) 0.2

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 8.9

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 8.9

Fibra (g) 1.8

Proteínas (g) 1.1

Sal (g) 0

Caroteno (µg) 120

Vitamina C (mg) 57

Folatos (µg) 31

Potássio (mg) 160

Magnésio (mg) 11

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Auxilia na saúde cardiovascular
- Prevenção contra o cancro
- Ajuda na absorção do ferro pelo organismo
- Regulação do trânsito intestinal
- Regulação dos níveis de colesterol e de glicémia
- Ajuda à regeneração dos tecidos do corpo

Propriedades sensoriais

- Refrescante
- O tamanho, rugosidade e sabor da laranja depende da variedade

Condições de armazenamento

- Conserve num local fresco, seco e ao abrigo da luz
- Conserve a fruta à temperatura ambiente, junto de maçãs, peras ou bananas (promovem o amadurecimento)
- À medida que aumenta o seu grau de maturação, conservar à temperatura ambiente ou no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe
- Quando armazenadas, devem estar afastadas entre si

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Higienize a fruta corretamente com água antes de consumir
- Evite ferver preparações com fruta (perda de nutrientes e produção de produtos químicos nocivos)
- Escolha frutos intactos, sem cortes ou manchas na pele e que conservem o pedúnculo

Utilização

Consumidas frescas. Utilizadas para sumo, bolos, biscoitos, recheios de pastelaria, molhos agri-doces, compotas e gelados.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/cultura-laranja>
- <https://revistajardins.pt/fruteira-do-mes-laranja>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Limão | *Citrus x Limon*



Curiosidades

ORIGEM:

Sudeste da Ásia

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertencem à família das Rutáceas. Foram os conquistadores árabes que o trouxeram da Pérsia para a Europa. Foi levado para a América por Cristóvão Colombo. Em 1742, os limões foram utilizados pela marinha britânica para combater o escorbuto (patologia caracterizada pela deficiência de vitamina C). Durante a Idade Média, o limão era raro e caro, acessível apenas a pessoas muito ricas. Existem cerca de 70 variedades de limão sendo as mais conhecidas o limão-galego, limão-siciliano, limão-cravo e o limão-tahiti.

Composição nutricional por 100 g

LIMÃO

Energia (kcal e KJ) 31 e 130

Água (g) 90.1

Lípidos (g) 0.3

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 1.9

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 1.9

Proteínas (g) 0.5

Sal (g) 0

Vitamina C (mg) 55

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Proteção do organismo contra infecções
- Reparação da pele, tecido conjuntivo, cartilagem e tendões

Propriedades sensoriais

- Refrescante
- Forma oval
- Cor pode verde-escuro a amarela
- Casca externa lisa ou enrugada.
- Parte interna do limão constituído por oito a dez segmentos
- Azedo e ácidos

Condições de armazenamento

- Conserve num local fresco, seco e ao abrigo da luz
Tempo de armazenamento: 1 semana
- Conserve a fruta à temperatura ambiente, junto de maçãs, peras ou bananas (promovem o amadurecimento)
- À medida que aumenta o seu grau de maturação, conserve no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe
Tempo de armazenamento: 4 semanas

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Higienize a fruta corretamente com água antes de utilizar
- Evite ferver preparações com fruta (perda de nutrientes e produção de produtos químicos nocivos)

Utilização

Tempero, sumo, molhos e aperitivos.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/como-produzir-limoes>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Maçã | *Malus domestica*



Curiosidades

ORIGEM:

Médio Oriente/Ásia Central

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família Rosaceae e contém 27 espécies selvagens e pelo menos 20 espécies cultivadas. Existem imensas variedades de maçãs com várias sabores, cores e formatos. As variedades mais comuns no mercado português são a Gala, Royal Gala, Fuji, Starking, Granny Smith e Reineta. As maçãs Porta da Loja são características da zona Norte de Portugal.

Composição nutricional por 100 g

MAÇA CRUA COM CASCA/ SEM CASCA

Energia (kcal e KJ) 64 e 269/ 61 e 256

Água (g) 82.9/83.8

Lípidos (g) 0.5/0.5

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0/0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 13.4/12.7

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 13.4/12.7

Fibra (g) 2.1/1.9

Proteínas (g) 0.2/0.2

Sal (g) 0/0

Vitamina C (mg) 7/5

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Proteção do organismo de infeções
- Desaceleram o envelhecimento celular
- Regulação da tensão arterial
- Proteção do sistema cardiovascular
- Controlo dos níveis de colesterol e glicemia
- Previne a prisão de ventre

Propriedades sensoriais

- Variam consosante o tipo de variedade da maçã
- Maçã Porta da Loja: cor amarela, com manchas avermelhadas, sendo a roseta de olho aberto, sabor ácido e polpa amarelada de consistência firme

Condições de armazenamento

- Conserve num local fresco, seco e ao abrigo da luz

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Higienize a fruta corretamente com água antes de utilizar
- Descasque sempre que possível as maçãs
- Evite ferver preparações com fruta (perda de nutrientes e produção de produtos químicos nocivos)

Utilização

Consumida fresca, sem ou com casca, assadas ou cozidas.

Mais informações em:

- <https://tradicional.dgadr.gov.pt/en/categories/fresh-fruit/404-maca-porta-da-loja>
- <https://revistajardins.pt/propriedades-usos-da-maca/>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Maracujá | *Passiflora edulis*



Curiosidades

ORIGEM:

América do Sul/Ásia/Oceania

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família Passifloraceae. Existem mais de 400 variedades, muitas delas apenas ornamentais. As variedades mais consumidas são o maracujá roxo, o amarelo e o doce. O maracujá (*Passiflora*) é designado em muitas línguas de "fruto da paixão", como alusão à Paixão de Cristo, devido às suas flores que lembram uma coroa de espinhos, e à sua cor roxa que é a cor da Quaresma.

Composição nutricional por 100 g

MARACUJÁ

Energia (kcal e KJ) 52 e 221

Água (g) 74.9

Lípidos (g) 0.4

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 5.7

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 5.7

Fibra (g) 3.3

Proteínas (g) 2.6

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 125

Carotenos (µg) 750

Vitamina B3 (mg) 1.5

Vitamina C (mg) 23

Potássio (mg) 200

Fósforo (mg) 64

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Potencial do maracujá para ser considerado um alimento funcional (substâncias polifenólicas, ácidos gordos polinsaturados e fibras)

Propriedades sensoriais

- Maracujá roxo: Sabor doce e acidez variável de acordo com a variedade, estado de maturação e local de produção. Neste fruto apenas o conteúdo é comestível

Condições de armazenamento

- Conserve num local fresco, seco e ao abrigo da luz
- Conserve a fruta à temperatura ambiente, junto de maçãs, peras ou bananas (promovem o amadurecimento)
- À medida que aumenta o seu grau de maturação, conservar no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe

Tempo de armazenamento: 2-3 semanas

- Congele a polpa até **6 meses**.

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Evite ferver preparações com fruta (perda de nutrientes e produção de produtos químicos nocivos)
- .Maracujás leves têm a sua polpa seca. Devem ter a casca rugosa, cedendo ao toque mas sem quebrar

Utilização

Consumido fresco, com o auxílio de uma colher, sumo de frutos, saladas, compotas ou sobremesas.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/maracujas-os-frutos-da-paixao>
- <https://revistajardins.pt/maracujas-como-cultivar-com-sucesso>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Marmelo | *Cydonia oblonga*



Curiosidades

ORIGEM:

Ásia Central

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Rosaceae, onde se incluem espécies como a macieira e a pereira-europeia. É considerado um símbolo de fertilidade e muito prezado em várias culturas. O marmelo é utilizado há vários milénios. Na Grécia Antiga, devido ao seu aroma forte, era utilizado nas oferendas aos deuses e, em várias culturas, tem sido associado à fertilidade. O marmeleiro é muitas vezes uma planta deixada à sua sorte em sebes ou extremos de terrenos agrícolas, onde as pessoas apenas se preocupam em recolher os frutos.

Composição nutricional por 100 g

MARMELO

Energia (kcal e KJ) 53 e 223

Água (g) 94.8

Lípidos (g) 0.2

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 9.3

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 9.3

Fibra (g) 6

Proteínas (g) 0.3

Sal (g) 0

Potássio (mg) 200

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Ajuda no combate a problemas de asma, constipações e bronquites, infeções da pele, do sistema digestivo
- Prevenção no aparecimento de anemias, do mau colesterol e diarreia
- Propriedades antimicrobianas

Propriedades sensoriais

- Consistência dura
- Sabor amargo

Condições de armazenamento

- Conserve num local fresco, seco e ao abrigo da luz
- À medida que aumenta o seu grau de maturação, conserve no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe
- Deve ser utilizado imediatamente após colheita

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas

Utilização

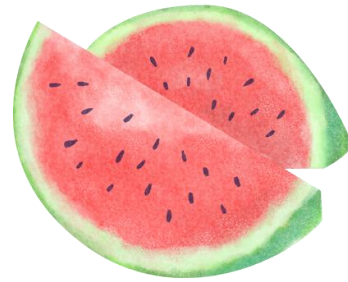
Consumido sob a forma de marmelada e também de geleia. A melhor maneira de os consumir é cozê-los ou assá-los; não devem ser consumidos crus, mas sim cozinhados.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/os-marmelos>
- <https://revistajardins.pt/marmelo-simbolo-da-fertilidade>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Melancia | *Citrullus lanatus*



Curiosidades

ORIGEM:

África

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família Cucurbitaceae. Existem evidências da sua existência já desde há 5000 anos atrás, na Líbia. No Antigo Egipto, há pinturas de melancias em vários túmulos com mais de 4000 anos, nomeadamente no do faraó Tutankhamon. Na Grécia Antiga, a melancia era usada não só como diurético, mas também para tratar sintomas de insolação, pondo a casca da fruta sobre a testa do doente. Em Roma, sabe-se que Plínio, o Velho, era um grande apreciador desta fruta, uma vez que a refere como um alimento extremamente refrescante.

Composição nutricional por 100 g

MELANCIA

Energia (kcal e KJ) 26 e 110

Água (g) 93.6

Lípidos (g) 0.2

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 5.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 5.5

Fibra (g) 0.3

Proteínas (g) 0.4

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 50

Vitamina C (mg) 4

Potássio (mg) 100

Magnésio (mg) 12

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Efeitos benéficos para a visão, a pele e o sistema reprodutivo
- Proteção do organismo contra os radicais livres
- Regulação da tensão arterial e da contração muscular

Aviso: Quem sofre de insuficiência renal deve evitar comer melancia.

Propriedades sensoriais

- Fresca
- Cor verde escura ou mais clara, raiada

Condições de armazenamento

- Conserve inteira num local fresco, seco e ao abrigo da luz
Tempo de armazenamento: 1 semana
- Após a sua abertura, conserve no frigorífico e consuma em poucos dias
- Corte-a aos cubos e congele-a

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Escolha melancias com a casca intacta, sem manchas, fendas, cortes ou amolgadelas.

Utilização

Consumida de preferência a cru.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/como-cultivar-melancia>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Melão | *Cucumis melo var. inodorus* e *Meloa* | *Cucumis melo var. reticulata*



Curiosidades

ORIGEM:

África

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Cucurbitaceae. O melão foi introduzido na Península Ibérica pelos árabes. A Europa é a região onde o cultivo do melão é mais antigo e regular. Cultivam-se em Portugal duas variedades de melão, conhecidas popularmente como melão e meloa. Das cultivares de melão comuns em Portugal podemos destacar o "Branco do Ribatejo", o "Casca de Carvalho", o "Amarelo" e o "Pele de Sapo". Das meloas edestacam-se a "Gália" e "Cantaloupe".

Composição nutricional por 100 g

MELÃO/ MELOA

Energia (kcal e KJ) 30 e 125/23

Água (g) 91.8/92.1

Lípidos (g) 0.3/0.1

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0/0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 5.7/4.2

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 5.7/4.2

Fibra (g) 0.9/0.9

Proteínas (g) 0.6/0.6

Sal (g) 0/0

Caroteno (µg) 1000/1000

Vitamina C (mg) 30/26

Potássio (mg) 230/210

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Recomendados para pessoas sob medicação diurética
- Prevenção da gota, reumatismo e prisão de ventre
- Reforço do sistema imunitário e no combate a infeções
- Manutenção da saúde da visão
- Proteção das mucosas e da pele
- Ajudam a perder peso e a regular o apetite

Propriedades sensoriais

- Refrescantes
- Melão: maior e oval (cor, textura da casca do melão, cor e o sabor da sua polpa, variam consoante a variedade)
- Meloas: forma arredondada e mais pequena, casca com nervuras e polpa verde ou alaranjada
- Meloas "Cantaloupe": polpa cor de laranja e casca riscada

Condições de armazenamento

- Conserve inteiros num local fresco, seco e ao abrigo da luz, até estarem completamente maduros
- Após amadurecerem, coloque-os no frigorífico
- Depois de cortados, coloque-os no frigorífico protegidos por película aderente

Tempo de armazenamento: 1 a 3 dias

- Os melões e meloas devem ser consumidos pouco tempo após colheita

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Escolha melões e meloas com cor forte e que não apresentem rachaduras ou partes moles; devem ser pesados relativamente ao seu tamanho

Utilização

Consumidos de preferência a cru. O melão com presunto pode ser utilizado como entrada, podendo também ser utilizado em doces, gelados, saladas e sumos naturais.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/80246-2>
- <https://revistajardins.pt/melao-fruto-do-verao>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Mirtilo | *Vaccinium corymbosum*



Curiosidades

ORIGEM:

Estados Unidos da América/Canadá

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família Ericaceae e é conhecido por uva-do-monte. É consumido desde a pré-história e há mais de 1000 anos que é procurado também pelos seus efeitos medicinais.

Composição nutricional por 100 g

MIRTILO

Energia (kcal e KJ) 43 e 183

Água (g) 87

Lípidos (g) 0.6

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 6.4

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 6.4

Fibra (g) 3.1

Proteínas (g) 0.5

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 8

Vitamina C (mg) 15

Vitamina E (mg) 1.9

Potássio (mg) 110

Cálcio (mg) 19

Fósforo (mg) 20

Magnésio (mg) 9

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Reforço do sistema imunitário
- Auxílio no combater o aparecimento de doenças degenerativas

Aviso: Pode impedir a absorção de cálcio.

Propriedades sensoriais

- Baga cor azul-ceroso
- Tamanho entre 7 a 12 milímetros de diâmetro
- Estrela de cinco pontas na parte superior do fruto
- Coberto por uma cera (pruína)
- Pele firme
- Polpa de sabor agri-doce

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe

Tempo de armazenamento: 7 dias

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Lave os mirtilos antes de consumir
- Escolha mirtilos firmes, com pele seca e brilho prateado

Utilização

Utilizado com carnes de caça, saladas, tartes, bolos, pudins, biscoitos, gelados, batidos, rebuçados, chá, compotas e licor.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/como-cultivar-mirtilos>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Morango | *Fragaria spp.*



Curiosidades

ORIGEM:

Europa (*Fragaria x ananassa*). As espécies de que resultou este híbrido vieram do Peru (*F. Virginiana*) e do Chile ou Argentina (*F. chiloensis*).

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Rosáceas e a primeira espécie de morangueiros (selvagens) foi cultivada há 2000 anos atrás. A espécie mais comercial apareceu apenas há 250-300 anos. Plínio descreve o fruto como “Fraga” (fragância) e como um produto natural da Itália. As primeiras referências do cultivo de morangueiros aparecem apenas na literatura francesa de 1300. Só em 1766 é que Duchesne (botânico francês) determinou que as atuais variedades de morangueiros eram híbridas de *F. chiloensis* x *F. virginiana* e deu o nome de *Fragaria x ananassa* para salientar a fragância a ananás vinda do fruto. Entre as variedades mais comuns, pode-se destacar a Camarosa, Chandler, Oso Grande e Tudla.

Composição nutricional por 100 g

MORANGO

Energia (kcal) e KJ) 34 e 141

Água (g) 90.1

Lípidos (g) 0,4

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 5.3

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 5.3

Fibra (g) 2

Proteínas (g) 0.6

Sal (g) 0

Vitamina C (mg) 47

Folatos (µg) 47

Potássio (mg) 140

Ferro (mg) 0.8

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Fortalecimento do sistema imunitário
- Prevenção de doenças cardiovasculares
- Propriedades diuréticas

Propriedades sensoriais

- Cor vermelha viva, com sementes à superfície e uma coroa de folhas no topo
- Receptáculo carnudo onde estão os aquênios, composto pelas sementes

Condições de armazenamento

- Conserve no frigorífico, afastados da carne ou peixe

Tempo de armazenamento: 2 dias

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Lave os morangos antes de consumir
- Antes de os refrigerar, retire os que estão danificados ou com bolor

Utilização

Consumidos crus. Utilizados para pastelaria, gelados, sobremesas, iogurtes e compotas.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/morangos-saiba-como-plantar>
- <https://revistajardins.pt/aprenda-cultivar-morangos>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Nêspera | *Eriobotrya japonica*



Curiosidades

ORIGEM:

China

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Rosáceas. Foi levada da China para outros países asiáticos, nomeadamente o Japão, país onde o cultivo da nêspera atingiu maior desenvolvimento. Este fruto pode ainda ser designado de ameixa do Japão. Daí foi trazida para a Europa, onde começou a ser difundida nos países do Sul. Em Portugal, é sobretudo cultivada no Sul e no Centro, mas também no litoral Norte, onde tem o nome de magnório ou manganório.

Composição nutricional por 100 g

NÊSPERA

Energia (kcal e KJ) 51 e 216

Água (g) 85.5

Lípidos (g) 0.4

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 10.2

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 10.2

Fibra (g) 2.1

Proteínas (g) 0.4

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 27

Caroteno (µg) 160

Potássio (mg) 250

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Regulação do colesterol
- Manutenção da boa saúde das mucosas e pele e do sistema imunitário

Propriedades sensoriais

- Forma oval
- Cor alaranjada
- Casca fina
- Polpa mole e sumarenta
- Sabor agri-doce

Condições de armazenamento

- Conserve num local fresco, seco e ao abrigo da luz
Tempo de armazenamento: 6-9 dias
- Conserve a fruta à temperatura ambiente, junto das maçãs (promovem o amadurecimento)
- À medida que aumenta o seu grau de maturação, conservar no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe
Tempo de armazenamento: 15 dias

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Escolha frutos sem a presença de zonas moles

Utilização

Consumidas ao natural, cozinhadas ou em conserva. Podem ser utilizadas em licores e outras bebidas alcoólicas.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/as-nespereiras>
- <https://revistajardins.pt/a-nespereira/>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Noz | *Juglans regia*



Curiosidades

ORIGEM:

Ásia Central/Cáucaso

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família Juglandaceae. Em Portugal, ocorre naturalmente no interior centro e norte do País, principalmente nos distritos de Portalegre, Castelo Branco, Guarda, Viseu, Bragança, Vila Real, e Santarém.

Composição nutricional por 100 g

MIOLO DE NOZ

Energia (kcal e KJ) 699 e 2880

Água (g) 4.9

Lípidos (g) 67.5

Lípidos saturados e trans (g) 5.4 e 0

Lípidos monoinstaurados (g) 15

Lípidos polinsaturados (g) 47

Hidratos de carbono (g) 3.6

Hidratos de carbono, dos quais açúcares (g) 2.6

Fibra (g) 5.2

Proteínas (g) 16.7

Sal (g) 0

Vitamina B6 (mg) 0.67

Potássio (mg) 500

Fósforo (mg) 290

Magnésio (mg) 160

Zinco (mg) 2.7

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Proteção contra doenças degenerativas como a de Alzheimer, arteriosclerose e doenças cardíacas
- Promove o bom funcionamento do cérebro e a produção de glóbulos vermelhos
- Proteção cardiovascular
- Ajuda a combater a diabetes, a fadiga e o cansaço físico, e o mau colesterol
- Ajuda no combate à esterilidade e a problemas do sistema nervoso

Propriedades sensoriais

- Odor agradável
- Textura dura
- Cor escura

Condições de armazenamento

- Conserve as nozes com casca ou descascadas num local fresco, seco e ao abrigo da luz

Tempo de armazenamento: 1 ano com casca e 6 meses sem casca

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Escolha nozes intactas, sem manchas ou sinais de humidade

Utilização

O miolo pode ser consumido ao natural ou em sobremesas, entradas e pratos.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/e-tempo-de-nozes>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Pera | *Pyrus spp.*



Curiosidades

ORIGEM:

Ásia

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família Rosaceae. Teve origem no sopé das montanhas de Tian Shen, na província de Xinjiang, na zona mais ocidental da China. Espalhou-se depois, tanto para Este como para Oeste. Existem várias espécies de pereiras. Em Portugal, encontramos diferentes variedades, como por exemplo a Pera Rocha. Na Antiguidade e em certas culturas, a pera foi muito valorizada, estando até representada na Odisseia de Homero.

Composição nutricional por 100 g

PERA

Energia (kcal e KJ) 47 e 199

Água (g) 85.1

Lípidos (g) 0.4

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 9.4

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 9.4

Fibra (g) 2.2

Proteínas (g) 0.3

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 2

Vitamina B1 (mg) 0.02

Vitamina B2 (mg) 0.02

Vitamina B3 (mg) 0.2

Vitamina C (mg) 3

Sódio (mg) 8

Potássio (mg) 150

Fósforo (mg) 10

Magnésio (mg) 9

Ferro (mg) 0.3

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Regulação do trânsito intestinal, dos níveis plasmáticos de colesterol LDL (mau colesterol)
- Ajuda a função cardiovascular e o sistema imunitário a combater infeções
- Manutenção de da visão, tecidos como a pele e ossos e da função reprodutora

Propriedades sensoriais

- Pele lisa
- Firmes
- Cor e sabor dependem da variedade

Condições de armazenamento

- Conserve as peras num local fresco, seco e ao abrigo da luz, em sacos fechados, ou no frigorífico (peras mais maduras)
- Afaste de alimentos de aroma intenso (a pera absorve os cheiros)

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Lave as peras antes de consumir
- Escolha as peras que não apresentem buracos, manchas escuras ou moles

Utilização

Consumida ao natural, cozida, doces, em calda, cristalizada e bebida em sidra.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/pera-fruta-polivalente>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Pêssego | *Prunus persica*



Curiosidades

ORIGEM:

China/Sul da Ásia

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Rosáceas. O pêssego, que em grego significa “maçã da Pérsia” foi trazido para a Europa via Médio Oriente, nomeadamente a partir da Pérsia, de onde provém o nome. Já na Roma antiga os pêssegos eram apreciados, conhecidos como a maçã da Pérsia.

Composição nutricional por 100 g

PÊSSEGO

Energia (kcal e KJ) 44 e 184

Água (g) 87.5

Lípidos (g) 0.3

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 8.1

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 8.1

Fibra (g) 2.3

Proteínas (g) 0.6

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 67

Vitamina C (mg) 4

Potássio (mg) 160

Fósforo (mg) 20

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Regulação intestinal
- Auxílio nos problemas de estômago
- Função hidratante, reparadora e calmante da pele

Propriedades sensoriais

- Forma esférica ou oval
- Drupas carnudas, com um caroço
- Polpa vermelha, rosada ou amarela
- Casca aveludada, amarela-avermelhada
- Pêssego-careca ou nectarina: sem pilosidade
- Aroma doce
- Refrescante

Condições de armazenamento

- Conserve a fruta à temperatura ambiente, junto das maçãs, peras ou bananas (promovem o amadurecimento)
- À medida que aumenta o seu grau de maturação, conservar no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe

Tempo de armazenamento: 7 dias

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Lave os pêssegos antes de consumir ou utilizar

Utilização

Consumidos ao natural ou em saladas, conservas, compotas, bolos, tartes e licores.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/pessegueiro-prunus-persica>
- <https://revistajardins.pt/pessegueiro-cultivo-doencas-colheita/>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Romã | *Punica granatum*



Curiosidades

ORIGEM:

Sudoeste da Ásia/Grécia

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família Punicaceae. Cultivada antes de Cristo, pelos fenícios, gregos, egípcios, árabes e romanos, foi apreciada pelos egípcios. Os romanos chamavam-lhe maçã cartaginesa e era considerado um símbolo de ordem, riqueza e fecundidade. Foi o símbolo de Afrodite, a deusa do Amor para os gregos, mais tarde Vénus, para os romanos. É também “fruto bíblico”, pois aparece citado em várias ocasiões no livro sagrado. Em Israel, é considerada uma planta sagrada. Este fruto é considerado símbolo de longevidade e amor. Existe a tradição Grega de cortar uma romã durante o casamento como símbolo de fertilidade.

Composição nutricional por 100 g

ROMÃ

Energia (kcal e KJ) 60 e 254

Água (g) 83.3

Lípidos (g) 0.4

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 12

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 12

Fibra (g) 3.4

Proteínas (g) 0.4

Sal (g) 0

Vitamina C (mg) 13

Folatos (µg) 10

Sódio (mg) 3

Potássio (mg) 240

Cálcio (mg) 11

Magnésio (mg) 7

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Prevenção de diversos tipos de cancro, doenças cardiovasculares, Alzheimer, doenças inflamatórias, doenças bucais e de pele, obesidade e diarreia
- Redução da pressão sanguínea sistólica

Propriedades sensoriais

- Baga carnuda com várias camadas de sementes duras, moles ou semiduras
- Dureza variável
- Casca dura

Condições de armazenamento

- Conserve as romãs num local fresco, seco e ao abrigo da luz ou no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe
Tempo de armazenamento: 1 mês (ambiente)/ 2-3 meses (frigorífico)
- Conserve as sementes no frigorífico ou congele
Tempo de armazenamento: 2 semanas (frigorífico)

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Lave as romãs antes de consumir ou utilizar
- Escolha as romãs que não apresentem bolores

Utilização

Consumida ao natural, em sumo, geleias, compotas, molhos, bolos e gelados.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/roma-simbolo-da-fertilidade-abundancia>
- <https://revistajardins.pt/romazeira-arvore-mediterranica>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/EBOOK_ROMA_aspetos_nutricionais_e_de_saude.pdf
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

FRUTO

Tangerina | *Citrus reticulata*



Curiosidades

ORIGEM:

Ásia

INFORMAÇÃO EXTRA:

Da família Rutaceae é conhecida como clementina, tangera, mexerica, laranja-cravo, mimosa e mandarina. Foi trazida de Tânger para Portugal, daí o seu nome. Existe em diferentes variedades, das quais fazem parte a Encore e a Tângera. Foi do cruzamento da tangerina com o pomelo que, na antiguidade, surgiu a laranja.

Composição nutricional por 100 g

TANGERINA

Energia (kcal e KJ) 44 e 188

Água (g) 88.2

Lípidos (g) 0.1

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 8.7

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 8.7

Fibra (g) 1.7

Proteínas (g) 0.7

Sal (g) 0

Vitamina C (mg) 32

Folatos (µg) 21

Potássio (mg) 240

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Fortalecimento do sistema imunitário e reprodutor
- Manutenção da pele, tecido conjuntivo, cartilagem e tendões
- Ajuda no combate à anemia e às doenças cardiovasculares
- Bom funcionamento do sistema nervoso
- Regulação da tensão arterial, dos fluidos corporais e da contração muscular
- Efeito diurético

Propriedades sensoriais

- Cor varia entre amarelo e laranja
- Formato achatado
- Sabor bastante doce

Condições de armazenamento

- Conserve as tangerinas num local fresco, seco e ao abrigo da luz ou no frigorífico, de preferência nas prateleiras inferiores e afastadas da carne ou peixe

Tempo de armazenamento: 3 dias (ambiente)/ 1 semana (frigorífico)

- Não congelar

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear as frutas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação das frutas
- Escolha as tangerinas firmes e pesadas

Utilização

Consumida inteira ao natural, em doces, licores e enlatadas.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/tangerinas-deliciosas-saudaveis>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf