

Continue



Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

Jaqueira (Arvore Jaqueira)

A **jaca**, também conhecida como **fruta do jacqueiro**, é uma fruta tropical originária da Ásia que pertence à família das Moraceae. Ela possui uma casca verde e espinhosa, sendo uma fruta grande e de polpa amarela, doce e succulenta. A jaca é rica em fibras, vitaminas A, C e do complexo B, além de minerais como cálcio, ferro e potássio. A jaca é uma fruta versátil que pode ser consumida in natura, em sucos, saladas de frutas, sobremesas e até mesmo em pratos salgados. Ela é uma excelente opção para quem busca uma alimentação saudável e equilibrada, pois é uma fonte natural de energia e nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. Além disso, a jaca é conhecida por seus benefícios para a saúde, como a melhora da digestão, o fortalecimento do sistema imunológico, a redução do colesterol e a prevenção de doenças cardiovasculares. Ela também possui propriedades antioxidantes, que ajudam a combater os radicais livres e o envelhecimento precoce. Por ser uma fruta de baixo índice glicêmico, a jaca é uma ótima opção para diabéticos e para quem deseja controlar o peso, pois ajuda a manter a saciedade por mais tempo. Além disso, ela é uma fonte de fibras que auxiliam no bom funcionamento do intestino e na eliminação de toxinas do organismo. Em resumo, a jaca é uma fruta deliciosa, nutritiva e cheia de benefícios para a saúde. Se você ainda não experimentou essa maravilha tropical, não perca tempo e inclua a jaca em sua dieta diária para desfrutar de todos os seus benefícios e sabores únicos. A jaca, proveniente do vegetal *Artocarpus heterophyllus*, é considerada o maior fruto comestível do mundo. Apesar de não ser nativa do Brasil, se popularizou por aqui, sendo cultivada em diversas regiões do país, mais precisamente em todas as regiões com clima tropical. O vegetal é nativo da Ásia, mais precisamente das porções Sul e Sudoeste. A fruta teria sido trazida para cultivo no Brasil durante o século XVIII, e atualmente pode ser classificada em 3 categorias: a jaca manteiga, a jaca mole e a jaca dura (estas atribuídas em relação à consistência da polpa presente nos bagos do fruto). No Recôncavo Baiano, a jaca é um alimento considerado básico para as comunidades rurais. As regiões Norte e Nordeste são os espaços nos quais essa fruta é mais vendida em mercados, feiras livres ou ao longo de estradas. Pode ser vendida inteira, em pedaços, em bagas, ou na forma industrializada e desidratada. A fruta em si apresenta uma polpa carmua e riquíssima em propriedades medicinais e aplicações culinárias. No entanto, não é apenas a polpa que é aproveitável, já que outras estruturas do vegetal, tais como as sementes, folhas e até mesmo a casca do fruto também apresentam suas utilidades. Neste artigo, você conhecerá um pouco mais sobre essa fruta e seus benefícios. Então venha conosco e boa leitura. Classificação Taxonômica da Jaqueira A classificação científica da jaqueira obedece à seguinte seqüência: Domínio: Eukaryota; Reino: Plantae; Clado: Angiospérmico; Clado: Eucotiledôneas; Clado: Rosidae; Ordem: Rosales; Família: Moraceae; Género: Artocarpus; Espécie: Artocarpus heterophyllus. Características Gerais da Jaqueira Um pé de jaca pode crescer até a surpreendente altura de 25 metros. A copa assume formato ligeiramente piramidal e pode atingir a envergadura de até 7 metros. O tronco é robusto assumindo o diâmetro de 30 a 60 centímetros. Exterioemente ao tronco, há uma casca espessa que o reveste. As folhas são do tipo simples, alternadas e inteiras (sendo que no caso de vegetais mais jovens, elas são lobadas). Estas folhas se fixam aos ramos através de pecíolos curtos, que medem aproximadamente 1 centímetro de comprimento. Uma particularidade em relação às flores, é que estas estão separadas em diferentes inflorescências no mesmo vegetal. As flores masculinas estão dispostas em espigas claviformes (ou seja, no formato de clavas), ao passo que as femininas estão dispostas em espigas de formato compacto. Em relação ao fruto propriamente dito, este é robusto e com formato ligeiramente ovalado, sendo originário da inflorescência feminina. O fruto pode nascer diretamente do tronco e dos galgos mais grossos (esses galhos podem pesar até 10 quilos e medir 40 centímetros). Dentro dos frutos, estão localizados os bagos ou frutículos, os quais constituem a porção comestível. Possuem cor amarela, sabor doce e cheiro forte, além de serem envolvidos em uma camada grudenta. Esses bagos são originários dos ovários das flores. O maior fruto da árvore atinge o peso médio de 15 quilos, embora hajam relatos de frutos com até 42 quilos. Chegado o ponto de colheita, ou seja, entre os meses de Dezembro e Junho, os frutos exalam um odor característico e, ao tocá-los, é possível perceber um som oco. A Árvore Jaqueira A casca dos frutos é de cor verde ou verde-clara, com muitas proeminências em sua extensão, uma em cada carpelo. As sementes são duras, medem 2 a 3 centímetros, possuem cor branca internamente e são revestidas por um envoltório escuro. Os frutos são muito empregados na culinária, seja na confecção de doces e geleias ou até mesmo na composição de pratos vegetarianos (como substituto à carne). Na Índia, essa polpa é fermentada e consumida como uma agridente. Além da polpa, as sementes podem ser assadas ou cozidas, resultando em um sabor semelhante à castanha europeia, podendo ser também trituradas e consumidas como farinha. Considerações Sobre o Plantio da Jaqueira A propagação deste vegetal pode ocorrer por via vegetativa ou sexuada. Na primeira via, incluem-se os sistemas de borbulhia em janela aberta e enxertia (ou seja, produção de mudas para plantio comercial); na via sexuada, está implícito a utilização de sementes. Ao preparar o solo para o plantio, é importante realizar previamente derruba, destoca, queima, controle de cupins e formigas, aragem e gradagem do terreno. O espaçamento ideal entre uma muda/sememente e outra é de 10 x 10 metros, ou 10 x 8 metros. As covas devem ser abertas 60 dias antes do plantio. A Jaca e Seus Benefícios Nutricionais A jaca contém antioxidantes que ajudam na proteção contra a radiação UV, além de auxiliarem no controle dos sinais de envelhecimento precoce. A ingestão de jaca também auxilia a reparar o brilho e hidratação de cabelos que estejam com aspecto seco e quebradiço. A ação de antioxidantes, flavonoides e outros fitonutrientes também colabora na eliminação de toxinas e radicais livres do nosso organismo, os quais podem gerar efeito oxidativo manifestado em doenças degenerativas como o Câncer. A vitamina C presente na fruta, em associação com os antioxidantes e minerais como o Manganês, Cobre e Magnésio favorecem o sistema imunológico e a absorção de Ferro. A presença do mineral Potássio auxilia na prevenção de doenças cardíacas e controle da pressão arterial. Minerais como o Cálcio e o Magnésio são excelentes para o fortalecimento ósseo e prevenção contra a osteoporose. A grande concentração de fibra dietética (a qual está estimada em 2,6 gramas para uma jaca fatiada contendo 165 gramas) induz o bom funcionamento intestinal, reduzindo quadros de constipação, desconforto abdominal e inchaço. Essas fibras também auxiliam na prevenção de úlceras e alívio de quadros de hemorroidas. Além de ser um importante envoltório para a fruta, a casca da jaca também pode ser aproveitada na culinária. Dica excelente, pois em meio à urgência por sustentabilidade dos dias atuais, quanto menos desperdício melhor. A receita é a seguinte: Separe os ingredientes: 2 xícaras (chá) casca de jaca cortada em cubos; 3 xícaras (chá) de açúcar; 3 xícaras (chá) de água; Raspas de canela, à gosto. A parte externa da casca deve ser lavada em água corrente e com o auxílio de uma escovinha (de modo a eliminar a sujidade presente entre as protuberâncias). A parte branca do interior da casca deve ser retirada, em seguida, a porção aproveitada deve ser cortada em cubos pequenos. O açúcar, a água e a canela devem ser levados ao fogo, com a adição da casca de jaca em seguida, a qual deve ser cozida nesta mistura e mexida levemente até que apure. Finalizado o preparo, este doce deve ser colocado em temperatura ambiente para esfriar, e depois armazenado na geladeira por uma média de 3 horas. A dica é que seja servido gelado. * Agora que você já conhece importantes características, propriedades e utilidades da fruta jaca, continue conosco e visite também outros artigos do site. Até as próximas leituras. REFERÊNCIAS Mundo Boa Forma. 13 Benefícios da Jaca- Para Que Serve e Propriedades. Disponível em: < . Portal São Francisco. Jaca. Disponível em: < . Toda Fruta. Jaca. Disponível em: < . A jaca, proveniente do vegetal Artocarpus heterophyllus, é considerada o maior fruto comestível do mundo. Apesar de não ser nativa do Brasil, se popularizou por aqui, sendo cultivada em diversas regiões do país, mais precisamente em todas as regiões com clima tropical. O vegetal é nativo da Ásia, mais precisamente das porções Sul e Sudoeste. A fruta teria sido trazida para cultivo no Brasil durante o século XVIII, e atualmente pode ser classificada em 3 categorias: a jaca manteiga, a jaca mole e a jaca dura (estas atribuídas em relação à consistência da polpa presente nos bagos do fruto). No Recôncavo Baiano, a jaca é um alimento considerado básico para as comunidades rurais. As regiões Norte e Nordeste são os espaços nos quais essa fruta é mais vendida em mercados, feiras livres ou ao longo de estradas. Pode ser vendida inteira, em pedaços, em bagas, ou na forma industrializada e desidratada. A fruta em si apresenta uma polpa carmua e riquíssima em propriedades medicinais e aplicações culinárias. No entanto, não é apenas a polpa que é aproveitável, já que outras estruturas do vegetal, tais como as sementes, folhas e até mesmo a casca do fruto também apresentam suas utilidades. Neste artigo, você conhecerá um pouco mais sobre essa fruta e seus benefícios. Então venha conosco e boa leitura. Classificação Taxonômica da Jaqueira A classificação científica da jaqueira obedece à seguinte seqüência: Domínio: Eukaryota; Reino: Plantae; Clado: Angiospérmico; Clado: Eucotiledôneas; Clado: Rosidae; Ordem: Rosales; Família: Moraceae; Género: Artocarpus; Espécie: Artocarpus heterophyllus. Características Gerais da Jaqueira Um pé de jaca pode crescer até a surpreendente altura de 25 metros. A copa assume formato ligeiramente piramidal e pode atingir a envergadura de até 7 metros. O tronco é robusto assumindo o diâmetro de 30 a 60 centímetros. Exterioemente ao tronco, há uma casca espessa que o reveste. As folhas são do tipo simples, alternadas e inteiras (sendo que no caso de vegetais mais jovens, elas são lobadas). Estas folhas se fixam aos ramos através de pecíolos curtos, que medem aproximadamente 1 centímetro de comprimento. Uma particularidade em relação às flores, é que estas estão separadas em diferentes inflorescências no mesmo vegetal. As flores masculinas estão dispostas em espigas claviformes (ou seja, no formato de clavas), ao passo que as femininas estão dispostas em espigas de formato compacto. Em relação ao fruto propriamente dito, este é robusto e com formato ligeiramente ovalado, sendo originário da inflorescência feminina. O fruto pode nascer diretamente do tronco e dos galgos mais grossos (esses galhos podem pesar até 10 quilos e medir 40 centímetros). Dentro dos frutos, estão localizados os bagos ou frutículos, os quais constituem a porção comestível. Possuem cor amarela, sabor doce e cheiro forte, além de serem envolvidos em uma camada grudenta. Esses bagos são originários dos ovários das flores. O maior fruto da árvore atinge o peso médio de 15 quilos, embora hajam relatos de frutos com até 42 quilos. Chegado o ponto de colheita, ou seja, entre os meses de Dezembro e Junho, os frutos exalam um odor característico e, ao tocá-los, é possível perceber um som oco. A Árvore Jaqueira A casca dos frutos é de cor verde ou verde-clara, com muitas proeminências em sua extensão, uma em cada carpelo. As sementes são duras, medem 2 a 3 centímetros, possuem cor branca internamente e são revestidas por um envoltório escuro. Os frutos são muito empregados na culinária, seja na confecção de doces e geleias ou até mesmo na composição de pratos vegetarianos (como substituto à carne). Na Índia, essa polpa é fermentada e consumida como uma agridente. Além da polpa, as sementes podem ser assadas ou cozidas, resultando em um sabor semelhante à castanha europeia, podendo ser também trituradas e consumidas como farinha. Considerações Sobre o Plantio da Jaqueira A propagação deste vegetal pode ocorrer por via vegetativa ou sexuada. Na primeira via, incluem-se os sistemas de borbulhia em janela aberta e enxertia (ou seja, produção de mudas para plantio comercial); na via sexuada, está implícito a utilização de sementes. Ao preparar o solo para o plantio, é importante realizar previamente derruba, destoca, queima, controle de cupins e formigas, aragem e gradagem do terreno. O espaçamento ideal entre uma muda/sememente e outra é de 10 x 10 metros, ou 10 x 8 metros. As covas devem ser abertas 60 dias antes do plantio. A Jaca e Seus Benefícios Nutricionais A jaca contém antioxidantes que ajudam na proteção contra a radiação UV, além de auxiliarem no controle dos sinais de envelhecimento precoce. A ingestão de jaca também auxilia a reparar o brilho e hidratação de cabelos que estejam com aspecto seco e quebradiço. A ação de antioxidantes, flavonoides e outros fitonutrientes também colabora na eliminação de toxinas e radicais livres do nosso organismo, os quais podem gerar efeito oxidativo manifestado em doenças degenerativas como o Câncer. A vitamina C presente na fruta, em associação com os antioxidantes e minerais como o Manganês, Cobre e Magnésio favorecem o sistema imunológico e a absorção de Ferro. A presença do mineral Potássio auxilia na prevenção de doenças cardíacas e controle da pressão arterial. Minerais como o Cálcio e o Magnésio são excelentes para o fortalecimento ósseo e prevenção contra a osteoporose. A grande concentração de fibra dietética (a qual está estimada em 2,6 gramas para uma jaca fatiada contendo 165 gramas) induz o bom funcionamento intestinal, reduzindo quadros de constipação, desconforto abdominal e inchaço. Essas fibras também auxiliam na prevenção de úlceras e alívio de quadros de hemorroidas. Além de ser um importante envoltório para a fruta, a casca da jaca também pode ser aproveitada na culinária. Dica excelente, pois em meio à urgência por sustentabilidade dos dias atuais, quanto menos desperdício melhor. A receita é a seguinte: Separe os ingredientes: 2 xícaras (chá) casca de jaca cortada em cubos; 3 xícaras (chá) de açúcar; 3 xícaras (chá) de água; Raspas de canela, à gosto. A parte externa da casca deve ser lavada em água corrente e com o auxílio de uma escovinha (de modo a eliminar a sujidade presente entre as protuberâncias). A parte branca do interior da casca deve ser retirada, em seguida, a porção aproveitada deve ser cortada em cubos pequenos. O açúcar, a água e a canela devem ser levados ao fogo, com a adição da casca de jaca em seguida, a qual deve ser cozida nesta mistura e mexida levemente até que apure. Finalizado o preparo, este doce deve ser colocado em temperatura ambiente para esfriar, e depois armazenado na geladeira por uma média de 3 horas. A dica é que seja servido gelado. * Agora que você já conhece importantes características, propriedades e utilidades da fruta jaca, continue conosco e visite também outros artigos do site. Até as próximas leituras. REFERÊNCIAS Mundo Boa Forma. 13 Benefícios da Jaca- Para Que Serve e Propriedades. Disponível em: < . Portal São Francisco. Jaca. Disponível em: < . Toda Fruta. Jaca. Disponível em: < . A jaca, proveniente do vegetal Artocarpus heterophyllus, é considerada o maior fruto comestível do mundo. Apesar de não ser nativa do Brasil, se popularizou por aqui, sendo cultivada em diversas regiões do país, mais precisamente em todas as regiões com clima tropical. O vegetal é nativo da Ásia, mais precisamente das porções Sul e Sudoeste. A fruta teria sido trazida para cultivo no Brasil durante o século XVIII, e atualmente pode ser classificada em 3 categorias: a jaca manteiga, a jaca mole e a jaca dura (estas atribuídas em relação à consistência da polpa presente nos bagos do fruto). No Recôncavo Baiano, a jaca é um alimento considerado básico para as comunidades rurais. As regiões Norte e Nordeste são os espaços nos quais essa fruta é mais vendida em mercados, feiras livres ou ao longo de estradas. Pode ser vendida inteira, em pedaços, em bagas, ou na forma industrializada e desidratada. A fruta em si apresenta uma polpa carmua e riquíssima em propriedades medicinais e aplicações culinárias. No entanto, não é apenas a polpa que é aproveitável, já que outras estruturas do vegetal, tais como as sementes, folhas e até mesmo a casca do fruto também apresentam suas utilidades. Neste artigo, você conhecerá um pouco mais sobre essa fruta e seus benefícios. Então venha conosco e boa leitura. Classificação Taxonômica da Jaqueira A classificação científica da jaqueira obedece à seguinte seqüência: Domínio: Eukaryota; Reino: Plantae; Clado: Angiospérmico; Clado: Eucotiledôneas; Clado: Rosidae; Ordem: Rosales; Família: Moraceae; Género: Artocarpus; Espécie: Artocarpus heterophyllus. Características Gerais da Jaqueira Um pé de jaca pode crescer até a surpreendente altura de 25 metros. A copa assume formato ligeiramente piramidal e pode atingir a envergadura de até 7 metros. O tronco é robusto assumindo o diâmetro de 30 a 60 centímetros. Exterioemente ao tronco, há uma casca espessa que o reveste. As folhas são do tipo simples, alternadas e inteiras (sendo que no caso de vegetais mais jovens, elas são lobadas). Estas folhas se fixam aos ramos através de pecíolos curtos, que medem aproximadamente 1 centímetro de comprimento. Uma particularidade em relação às flores, é que estas estão separadas em diferentes inflorescências no mesmo vegetal. As flores masculinas estão dispostas em espigas claviformes (ou seja, no formato de clavas), ao passo que as femininas estão dispostas em espigas de formato compacto. Em relação ao fruto propriamente dito, este é robusto e com formato ligeiramente ovalado, sendo originário da inflorescência feminina. O fruto pode nascer diretamente do tronco e dos galgos mais grossos (esses galhos podem pesar até 10 quilos e medir 40 centímetros). Dentro dos frutos, estão localizados os bagos ou frutículos, os quais constituem a porção comestível. Possuem cor amarela, sabor doce e cheiro forte, além de serem envolvidos em uma camada grudenta. Esses bagos são originários dos ovários das flores. O maior fruto da árvore atinge o peso médio de 15 quilos, embora hajam relatos de frutos com até 42 quilos. Chegado o ponto de colheita, ou seja, entre os meses de Dezembro e Junho, os frutos exalam um odor característico e, ao tocá-los, é possível perceber um som oco. A Árvore Jaqueira A casca dos frutos é de cor verde ou verde-clara, com muitas proeminências em sua extensão, uma em cada carpelo. As sementes são duras, medem 2 a 3 centímetros, possuem cor branca internamente e são revestidas por um envoltório escuro. Os frutos são muito empregados na culinária, seja na confecção de doces e geleias ou até mesmo na composição de pratos vegetarianos (como substituto à carne). Na Índia, essa polpa é fermentada e consumida como uma agridente. Além da polpa, as sementes podem ser assadas ou cozidas, resultando em um sabor semelhante à castanha europeia, podendo ser também trituradas e consumidas como farinha. Considerações Sobre o Plantio da Jaqueira A propagação deste vegetal pode ocorrer por via vegetativa ou sexuada. Na primeira via, incluem-se os sistemas de borbulhia em janela aberta e enxertia (ou seja, produção de mudas para plantio comercial); na via sexuada, está implícito a utilização de sementes. Ao preparar o solo para o plantio, é importante realizar previamente derruba, destoca, queima, controle de cupins e formigas, aragem e gradagem do terreno. O espaçamento ideal entre uma muda/sememente e outra é de 10 x 10 metros, ou 10 x 8 metros. As covas devem ser abertas 60 dias antes do plantio. A Jaca e Seus Benefícios Nutricionais A jaca contém antioxidantes que ajudam na proteção contra a radiação UV, além de auxiliarem no controle dos sinais de envelhecimento precoce. A ingestão de jaca também auxilia a reparar o brilho e hidratação de cabelos que estejam com aspecto seco e quebradiço. A ação de antioxidantes, flavonoides e outros fitonutrientes também colabora na eliminação de toxinas e radicais livres do nosso organismo, os quais podem gerar efeito oxidativo manifestado em doenças degenerativas como o Câncer. A vitamina C presente na fruta, em associação com os antioxidantes e minerais como o Manganês, Cobre e Magnésio favorecem o sistema imunológico e a absorção de Ferro. A presença do mineral Potássio auxilia na prevenção de doenças cardíacas e controle da pressão arterial. Minerais como o Cálcio e o Magnésio são excelentes para o fortalecimento ósseo e prevenção contra a osteoporose. A grande concentração de fibra dietética (a qual está estimada em 2,6 gramas para uma jaca fatiada contendo 165 gramas) induz o bom funcionamento intestinal, reduzindo quadros de constipação, desconforto abdominal e inchaço. Essas fibras também auxiliam na prevenção de úlceras e alívio de quadros de hemorroidas. Além de ser um importante envoltório para a fruta, a casca da jaca também pode ser aproveitada na culinária. Dica excelente, pois em meio à urgência por sustentabilidade dos dias atuais, quanto menos desperdício melhor. A receita é a seguinte: Separe os ingredientes: 2 xícaras (chá) casca de jaca cortada em cubos; 3 xícaras (chá) de açúcar; 3 xícaras (chá) de água; Raspas de canela, à gosto. A parte externa da casca deve ser lavada em água corrente e com o auxílio de uma escovinha (de modo a eliminar a sujidade presente entre as protuberâncias). A parte branca do interior da casca deve ser retirada, em seguida, a porção aproveitada deve ser cortada em cubos pequenos. O açúcar, a água e a canela devem ser levados ao fogo, com a adição da casca de jaca em seguida, a qual deve ser cozida nesta mistura e mexida levemente até que apure. Finalizado o preparo, este doce deve ser colocado em temperatura ambiente para esfriar, e depois armazenado na geladeira por uma média de 3 horas. A dica é que seja servido gelado. * Agora que você já conhece importantes características, propriedades e utilidades da fruta jaca, continue conosco e visite também outros artigos do site. Até as próximas leituras. REFERÊNCIAS Mundo Boa Forma. 13 Benefícios da Jaca- Para Que Serve e Propriedades. Disponível em: < . Portal São Francisco. Jaca. Disponível em: < . Toda Fruta. Jaca. Disponível em: < . A jaca, proveniente do vegetal Artocarpus heterophyllus, é considerada o maior fruto comestível do mundo. Apesar de não ser nativa do Brasil, se popularizou por aqui, sendo cultivada em diversas regiões do país, mais precisamente em todas as regiões com clima tropical. O vegetal é nativo da Ásia, mais precisamente das porções Sul e Sudoeste. A fruta teria sido trazida para cultivo no Brasil durante o século XVIII, e atualmente pode ser classificada em 3 categorias: a jaca manteiga, a jaca mole e a jaca dura (estas atribuídas em relação à consistência da polpa presente nos bagos do fruto). No Recôncavo Baiano, a jaca é um alimento considerado básico para as comunidades rurais. As regiões Norte e Nordeste são os espaços nos quais essa fruta é mais vendida em mercados, feiras livres ou ao longo de estradas. Pode ser vendida inteira, em pedaços, em bagas, ou na forma industrializada e desidratada. A fruta em si apresenta uma polpa carmua e riquíssima em propriedades medicinais e aplicações culinárias. No entanto, não é apenas a polpa que é aproveitável, já que outras estruturas do vegetal, tais como as sementes, folhas e até mesmo a casca do fruto também apresentam suas utilidades. Neste artigo, você conhecerá um pouco mais sobre essa fruta e seus benefícios. Então venha conosco e boa leitura. Classificação Taxonômica da Jaqueira A classificação científica da jaqueira obedece à seguinte seqüência: Domínio: Eukaryota; Reino: Plantae; Clado: Angiospérmico; Clado: Eucotiledôneas; Clado: Rosidae; Ordem: Rosales; Família: Moraceae; Género: Artocarpus; Espécie: Artocarpus heterophyllus. Características Gerais da Jaqueira Um pé de jaca pode crescer até a surpreendente altura de 25 metros. A copa assume formato ligeiramente piramidal e pode atingir a envergadura de até 7 metros. O tronco é robusto assumindo o diâmetro de 30 a 60 centímetros. Exterioemente ao tronco, há uma casca espessa que o reveste. As folhas são do tipo simples, alternadas e inteiras (sendo que no caso de vegetais mais jovens, elas são lobadas). Estas folhas se fixam aos ramos através de pecíolos curtos, que medem aproximadamente 1 centímetro de comprimento. Uma particularidade em relação às flores, é que estas estão separadas em diferentes inflorescências no mesmo vegetal. As flores masculinas estão dispostas em espigas claviformes (ou seja, no formato de clavas), ao passo que as femininas estão dispostas em espigas de formato compacto. Em relação ao fruto propriamente dito, este é robusto e com formato ligeiramente ovalado, sendo originário da inflorescência feminina. O fruto pode nascer diretamente do tronco e dos galgos mais grossos (esses galhos podem pesar até 10 quilos e medir 40 centímetros). Dentro dos frutos, estão localizados os bagos ou frutículos, os quais constituem a porção comestível. Possuem cor amarela, sabor doce e cheiro forte, além de serem envolvidos em uma camada grudenta. Esses bagos são originários dos ovários das flores. O maior fruto da árvore atinge o peso médio de 15 quilos, embora hajam relatos de frutos com até 42 quilos. Chegado o ponto de colheita, ou seja, entre os meses de Dezembro e Junho, os frutos exalam um odor característico e, ao tocá-los, é possível perceber um som oco. A Árvore Jaqueira A casca dos frutos é de cor verde ou verde-clara, com muitas proeminências em sua extensão, uma em cada carpelo. As sementes são duras, medem 2 a 3 centímetros, possuem cor branca internamente e são revestidas por um envoltório escuro. Os frutos são muito empregados na culinária, seja na confecção de doces e geleias ou até mesmo na composição de pratos vegetarianos (como substituto à carne). Na Índia, essa polpa é fermentada e consumida como uma agridente. Além da polpa, as sementes podem ser assadas ou cozidas, resultando em um sabor semelhante à castanha europeia, podendo ser também trituradas e consumidas como farinha. Considerações Sobre o Plantio da Jaqueira A propagação deste vegetal pode ocorrer por via vegetativa ou sexuada. Na primeira via, incluem-se os sistemas de borbulhia em janela aberta e enxertia (ou seja, produção de mudas para plantio comercial); na via sexuada, está implícito a utilização de sementes. Ao preparar o solo para o plantio, é importante realizar previamente derruba, destoca, queima, controle de cupins e formigas, aragem e gradagem do terreno. O espaçamento ideal entre uma muda/sememente e outra é de 10 x 10 metros, ou 10 x 8 metros. As covas devem ser abertas 60 dias antes do plantio. A Jaca e Seus Benefícios Nutricionais A jaca contém antioxidantes que ajudam na proteção contra a radiação UV, além de auxiliarem no controle dos sinais de envelhecimento precoce. A ingestão de jaca também auxilia a reparar o brilho e hidratação de cabelos que estejam com aspecto seco e quebradiço. A ação de antioxidantes, flavonoides e outros fitonutrientes também colabora na eliminação de toxinas e radicais livres do nosso organismo, os quais podem gerar efeito oxidativo manifestado em doenças degenerativas como o Câncer. A vitamina C