



Curiosidades sobre a mais brasileira das frutas

A jaboticaba, uma das frutas mais conhecidas dos brasileiros, é também uma das mais nutritivas, sendo indicada para muitos tipos de doenças devido às suas várias vitaminas, e também uma das mais versáteis, já que tudo nela pode ser aproveitado, da madeira do pé à casca.

Ela também é cercada de mitos. O maior deles é de que ela "só dá no Brasil", o que não é verdade. Segundo estudiosos, embora tenha surgido em nossa terra há muito tempo, ela também se desenvolve no Paraguai, Uruguai e Argentina, além de algumas partes da Inglaterra.

A jaboticaba é conhecida há mais de 400 anos. Foi o primeiro fruto plantado em pomares pelos tupis. O nome jaboticaba, ou jaboticaba, significa "frutas em botão". Ela também é conhecida como guapuru.

Um só pé de jaboticabeira é capaz de dar até uma tonelada de frutos ao ano. Suas frutas se espalham pelos troncos, galhos e até folhas. Porém, ele só irá dar frutos depois de 10 anos a 15 anos após ser plantada. A safra ocorre duas vezes ao ano: de agosto a setembro e de janeiro a fevereiro. E ela é igual ao vinho: quanto mais velha, melhor, já que irá produzir mais e dar frutos melhores.

Além do fruto, as folhas brancas da jaboticabeira são muito procuradas para decoração. Versátil, tudo nela se aproveita. A madeira é muito resistente e pode ser usada, entre outras coisas, para fazer de estilingues, vigas e até dormentes. Um estudo da USP mostrou que o uso da casca da jaboticaba em linguiças e mortadelas deixa esses alimentos mais saudáveis.

Pesquisadores dizem que existem ao menos 9 espécies diferentes de jaboticabas. Isso explica o motivo de algumas frutas serem pequenas, e outras, muito grandes, assim como algumas mais claras, e outras, mais escuras. Além disso, alguns pés podem atingir até 9 metros de altura. A maioria das espécies, porém, atinge até 3 metros de altura.

Além de ser chupada, a jaboticaba pode ser consumida de diversas maneiras. Com ela é possível fazer vinagre, licor, suco, vinho, sorvete, xarope e geléia e até cerveja, entre outros produtos.

A jabuticaba é muito saudável e oferece mais de 10 vitaminas e sais minerais diferentes, sendo uma grande fonte de vitaminas B1, B2 e B3, além de vitamina C e ferro, essenciais para o organismo. Entre as doenças que a jabuticaba e a casca da jabuticabeira ajudam a tratar estão asma, inflamação nas amídalas, diabetes, inflamação dos intestinos, feridas na pele (erisipela), além de ser indicada para dores na garganta e inflamações na boca. A fruta também é uma grande aliada para prevenir a obesidade, já que possui poucas calorias.

Fonte: Incrível.Club