

Alimentos Nativos Brasileiros: **JACA**

Grupo:

Ana Grassi

Haydée Borges

Júlia Camanho

Natália Fernandes



Nome científico: *Artocarpus heterophyllus* Lam.

Nome popular: jaca

Origem: Ásia (provavelmente Índia)

Variedades: jaca-dura, jaca-mole e jaca-manteiga.

No Brasil, ela é cultivada em toda a região Amazônica e em toda a costa tropical brasileira, do Estado do Pará ao Rio de Janeiro.



A jaca com maior massa encontrada até hoje foi de 81 quilos, na cidade de Panruti, na Índia.

Árvore perenifólia, varia de 8 a 25m.
Os frutos podem pesar até 50kg e medir 1m.



Tabela nutricional Jaca Madura - 100g

Umidade (%)	72 a 92	Fósforo (mg)	38 a 41
Cinzas (%)	0,8 a 0,9	Potássio (mg)	191 a 407
Lipídeos (%)	0,1 a 0,4	Sódio (mg)	2 a 41
Proteínas (%)	1,2 a 1,9	Ferro (mg)	0,5 a 1,1
Fibras (%)	1,0 a 1,5	Vitamina A (RE)	52 a 162
Carboidrato (%)	16 a 25	Tiamina (mg)	0,03 a 0,09
Açúcar total (%)	20,6	Riboflavina (mg)	0,05 a 0,4
Cálcio (mg)	20 a 37	Vitamina C (mg)	7 a 10
Magnésio (mg)	27	Calorias (cal)	88 a 140

Banana Maçã
Potássio: 264

TACO, 2006

Fonte: TEJPAL; AMRITA, (2016 apud Basso A; de Souza M, 2017, p.28)

Funções dos nutrientes de destaque

Carboidratos: Crescimento e desenvolvimento; regulação do metabolismo; provisão energética.

+ **fibras: auxiliam na saciedade**

Solúveis: tendem a formar um gel em contato com a água, são fermentadas pelas bactérias intestinais.

Insolúveis: aumentam o bolo fecal e retardam a digestão e absorção de alguns nutrientes

Vitamina A: papel essencial nas funções visual e sistêmica, como diferenciação celular normal, crescimento e desenvolvimento e funções imunológicas e de reprodução.

Funções dos nutrientes de destaque

Tiamina (B1): metabolismo de glicose e aminoácidos; função neural. Coenzima no metabolismo de energia e na síntese de pentoses.

Riboflavina (B2): metabolismo dos carboidratos, aminoácidos e lipídios; proteção antioxidante; coenzimas FAD e FMN, participa da conversão da B6 e ácido fólico.

Vitamina C: potente antioxidante, cofator para síntese de colágeno e carnitina, protege contra infecções, protege a integridade das membranas; biossíntese de noraepinefrina (adrenalina); metabolismo da tirosina e absorção de ferro (estado férrico para ferroso).

Funções dos nutrientes de destaque

Cálcio: formação e manutenção dos ossos e dentes, transportes das membranas celulares, transmissão nervosa, regulação da função do músculo cardíaco. Íons de cálcio: cofatores para reações enzimáticas.

Ferro: participa de reações de oxidação e redução; imunidade, desempenho cognitivo, formação dos glóbulos vermelhos, atividade da mioglobina, transporte sanguíneo e respiratório de oxigênio.

Potássio: É o principal cátion do fluido intracelular, está presente em pequenas quantidades no fluido extracelular. Com o sódio: manutenção do equilíbrio ácido-base. Com o cálcio: regulação da atividade neuromuscular.

Compostos encontrados na polpa da jaca:

**Compostos
fenólicos**

flavonoides

arilbenzofuranos

saponinas

carotenoides

lignanas

isoflavonas

ácidos voláteis



**Funções antioxidantes;
antiinflamatórias,
anticancerígenas; estudos
problemas no estômago**

Sementes de jaca



Pode chegar a 500 unidades por fruto.

São comestíveis e ricas em amido, sendo utilizadas pela indústria como farinha .

Composição nutricional das sementes de Jaca

Umidade (%)	51 a 64	Cálcio (mg)	50
Cinzas (%)	0,9 a 1,2	Magnésio (mg)	54
Lipídeos (%)	0,4	Fósforo (mg)	38 a 97
Proteínas (%)	6,6 a 7,0	Potássio (mg)	246
Fibras (%)	1,0 a 1,5	Sódio (mg)	63,2
Carboidrato (%)	25 a 38	Ferro (mg)	1,5

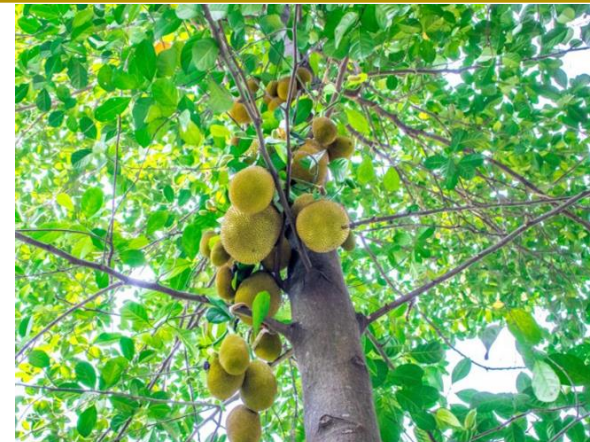
Fonte: GOSWAMI; CHACRABATI, (2016 apud Basso A; de Souza M, 2017, p.30)

Alto teor protéico. A principal proteína presente é a jacalina, encontrada em um teor superior a 50% e associada a atividades imunológicas.
Alto poder antioxidante associado aos compostos fenólicos.

Atividade farmacológica planta

Antifúngica	folha e semente
Antiviral	semente
Antibacteriana	cascas do caule e da raiz, folha e fruto
Anticâncer	folhas e caule
Antimalárica	cascas do caule e da raiz

Fonte: Basso A; de Souza M, 2017, p. 34



Preparações culinárias com jaca

- Utilizado tanto em receitas doces quanto salgadas;
- Diferentes formas do uso da fruta;
- Preparações veganas.



Preparações culinárias com jaca



Doce de jaca



Lombo de jaca



Mousse de jaca

Preparações culinárias com jaca



Moqueca de jaca



Sorbet de jaca



Carne de jaca

Receita de patê de caroço de jaca

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de caroço de jaca
- Água (para cobrir o cozimento dos caroços)
- Sal grosso (a gosto)
- Óleo de coco ou azeite (a gosto)
- Manjericão (a gosto)
- Cebolinha (a gosto)
- 3 dentes de alho
- 1 cebola

Modo de preparo:

1. Cozinhe os caroços de jaca com casca e tudo por 15 minutos na panela de pressão, com um pouco de sal.
2. Reserve o caldo.
3. Refogue a cebola e o alho no óleo de coco.
4. Depois de cozidos retire a casca.
5. Coloque no liquidificador os caroços, o refogado, as folhas de manjericão e de cebolinha já higienizadas com um pouco do caldo do cozimento do caroço e sal.
6. Depois de bater todos os ingredientes acrescente mais um fio de óleo de coco para finalizar.



Utilização nos ciclos de vida

Gestantes e nutrizes: Receitas doces ou salgadas com a polpa para variar o cardápio.

- Alto conteúdo energético.
- Polpa rica em vitamina A.
- Fibras auxiliam o trânsito intestinal.

Infância: utilização da farinha da semente em biscoitos, bolos e pães, enriquecendo esses alimentos e substituindo ultraprocessados.

- Quando fermentadas, as sementes produzem um composto que possui o mesmo aroma de chocolate.



Utilização nos ciclos de vida

Adultos: receitas doces e salgadas, aproveitando todo o potencial nutricional da polpa e das sementes.

- Opções vegetarianas, como jaca louca.
- Sementes ricas em proteínas são fontes baratas desse nutriente.

Idosos: sucos, preparações cremosas e diversidade de sabores, doces e salgados.

- Aumentar a ingestão de líquidos
- Dificuldade de mastigação
- Redução da sensibilidade olfativa, palativa e auditiva



Produção cultural

- “Corta Jaca” – Chiquinha Gonzaga

“Neste mundo de misérias
Quem impera
É quem é mais folgazão
É quem sabe cortar jaca
Nos requebros
De suprema, perfeição, perfeição”

“Ai, ai, como é bom dançar, ai!
Corta-jaca assim, assim, assim
Mexe com o pé!
Ai, ai, tem feitiço tem, ai!
Corta meu benzinho assim, assim!”

“Esta dança é buliçosa
Tão dengosa
Que todos querem dançar
Não há ricas baronesas
Nem marquesas
Que não saibam requebrar, requebrar”

“Este passo tem feitiço
Tal ouriço
Faz qualquer homem coió
Não há velho carrancudo
Nem sisudo
Que não caia em trololó, trololó”

“Quem me vir assim alegre
No Flamengo
Por certo se há de render
Não resiste com certeza
Com certeza
Este jeito de mexer”

“Um flamengo tão gostoso
Tão ruidoso
Vale bem meia-pataca
Dizem todos que na ponta
Está na ponta
Nossa dança corta-jaca, corta-jaca!”



Bibliografia

BASSO, A; DE SOUZA, M. **Jaca: um estudo de sua química e uma resenha de sua história**. 1st ed. Natal: Editora ifrn; 2017.

BELA COZINHA. Patê de Caroço de Jaca. **Nhac GNT**, 2016. Disponível em: <<http://gnt.globo.com/receitas/receitas/pate-de-caroco-de-jaca.htm>>. Acesso em: 12 setembro 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Alimentos Regionais Brasileiros** [Internet]. 2nd ed. Ministério da Saúde; 2015 [cited 14 September 2018]. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf

GOOGLE MAPS. Google Maps. **Mapa das Jacas**, 2018. Disponível em: <https://www.google.com.br/maps/d/viewer?mid=13aCxfAtPyrOBz_dFJC-Fhpn67MU&hl=en_GB&ll=-23.56254777449504%2C-46.663309632206506&z=13>. Acesso em: 19 setembro 2018.

MAHAN, S; ESCOTT-STUMP, L. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 1st ed. Elsevier; 2013.