

FRUTA-PÃO-DE-MASSA

Uma árvore para a segurança alimentar

Colheita – Consumo - Cultivo

Johannes van Leeuwen¹, João Batista Moreira Gomes¹ e Jorge Emídio de Carvalho Soares¹, Manaus, fevereiro de 2019

*Uma árvore de fruta-pão sozinha, plantada num quintal,
pode alimentar uma família.*

Ziraldo

*Derrubam as árvores fruto-pão
Para que passemos fome*

Maria Manuela Margarido

DOIS TIPOS DE FRUTA-PÃO

Existem duas “qualidades” de árvores de fruta-pão: a fruta-pão-de-carço que produz sementes e a fruta-pão-de-massa com frutos sem sementes. No Estado do Amazonas, a fruta-pão-de-carço é encontrada com maior facilidade que a de massa. Porém, onde é conhecida, a fruta-pão-de-massa é bem mais popular que a de carço, pois sua polpa serve para a preparação de uma variedade de pratos. Infelizmente, poucas pessoas no Amazonas sabem como preparar a fruta-pão-de-massa; quem aprende isso, logo vai querer ter um pé desta árvore em seu quintal.

Na fruta-pão-de-carço, os caroços (sementes) são cozidos ou torrados para comer, mas separá-los de suas peles acaba se tornando incômodo.

¹ Núcleo Agroflorestal, INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia



As árvores dos dois tipos são muito parecidas. Os frutos de ambas têm um talo no centro e são cobertos por uma fina casca verde. O fruto da fruta-pão-de-carço é cheio de sementes, enquanto o da fruta-pão-de-massa é uma bola de massa (polpa) branca e dura (ou, quando completamente madura, um fruto de polpa mole com cor amarelo claro).

VALOR NUTRITIVO

A polpa da fruta-pão-de-massa é uma fonte de energia, principalmente na forma de amido (carboidrato), comparável com alimentos como mandioca, macaxeira, cará, banana e farinha de trigo. Em termos de proteína é um importante alimento para o crescimento, comparável com a batata-doce e a banana, sendo melhor que a mandioca.

COLHEITA

O fruto deve ser colhido com a polpa ainda dura, antes de cair espontaneamente por ser maduro. Nesta fase já atingiu o tamanho definitiva e produz um látex leitoso que forma pontos brancos na casca. O fruto mantém essa fase de 'pronto para a colheita' durante cinco semanas. Para separá-lo da árvore certa força é geralmente necessário; normalmente usa-se uma foice acima de uma vara. Após a colheita, pinga um látex leitoso do talo. Quando cai por si mesmo, foi pelo vento ou por já estar maduro.

Para a fruta-pão-de-carço espera-se o fruto cair, para poder catar as sementes no chão. Quando maduro, o fruto não é apreciado pela maioria, a polpa é mole, doce e de cor amarela clara, com cheiro entre agradável a enjoativo.

Os frutos de polpa dura, plenamente desenvolvidos, mas ainda não maduros, são os preferidos para preparar comida. Nesta fase, o sabor da polpa permite seu uso tanto em pratos salgados quanto doces.

O fruto colhido, ou caído da árvore, se estiver quase maduro, vai acabar amolecendo, o que leva de um a dois dias. Se estiver mais imaturo, demora mais. Na geladeira, o fruto pode ser conservado por mais tempo. Frutos moles devem ser



preparados logo ou guardados na geladeira. Uma dona de casa disse, que o fruto bem imaturo, pode ser guardado num local arejado por um ou dois dias, para melhorar o sabor/paladar. Mas, não se deve esperar até que amoleça.

Os pequenos frutos imaturos caídos da árvore podem ser aproveitados, os muito maduros também. Porém, poucos gostam do fruto maduro. Os restos e frutos não aproveitados são bom alimento para o gado, porcos e aves.

CONSUMO

Come-se a polpa frita, cozida, ou assada, similar à macaxeira. A polpa amassada é usada para engrossar o caldo e para preparar purê, mingau, papinha, sopa e bolo. Se o fruto já estiver bem mole, as opções de uso são menores. Neste caso o melhor é cozinhá-lo e fazer um prato à base da polpa amassada.

Fritar. Cortar o fruto em rodela de um a um e meio centímetro de espessura (como se fosse um abacaxi). Passar as rodela em água com uma pitada de sal. Fritar. A fritura leva pouco tempo. O sabor é excelente.

Cozinhar. Cortar o fruto em quatro pedaços, eliminar o talo, cozer em água com um pouco de sal a gosto. Depois de cozido, descascar, servir quente, com manteiga ou margarina, como se serve macaxeira cozida. Guardar o que sobrar para fritar ou amassar e usar em outro prato.

Fritar depois de cozido. Cortar a massa cozida em partes menores e fritar, como se faz com macaxeira. Se possível, servir quente.

Assar. Por exemplo, na brasa.

Purê. Amassar a polpa cozida e adicionar leite.

É muito fácil amassar a polpa cozida com garfo ou liquidificador: a massa é mole e não tem fiapos.

Torta salgada. Amassar a polpa cozida. Adicionar temperos a gosto como de cebolinha, óleo, pimenta, etc. Colocar num recipiente e assar no forno.



Mingau / papinha. Amassar a polpa cozida. Adicionar leite, açúcar e sal. Deixar ferver uns dez minutos.

Sopa. Amassar a polpa cozida. Colocar sobras de carne ou peixe na panela. Juntar água, sal e condimentos a gosto e cozinhar. Quando estiver no ponto, juntar a polpa amassada e deixar ferver mais uns dez minutos.

Bolo. A massa do fruto completamente maduro é doce e serve para preparar bolos.

Armazenar por mais tempo (farinha etc.). Cortar o fruto em fatias finas de meio centímetro de grossura. Secar as fatias no forno ou no sol. Depois de completamente secas, as fatias podem ser armazenadas ou transformadas em farinha, como se faz com fatias secas de banana. Quem guarda fruta-pão seca sempre vai ter com que fazer papinha.

Outras receitas: Na Internet são encontradas várias receitas que mostram o uso da polpa da fruta-pão em pratos como bobó, bolinhos, pão, croquete e gratinado.

CULTIVO

Entre três e seis anos começa a produzir frutos. É muito sensível à falta d'água, quando isso acontece, deixa cair parte de suas folhas e interrompe a frutificação.

A maioria dos solos da Amazônia é pobre demais em nutrientes para esta espécie. Boa produção foi obtido plantando-a ao lado de um campo de hortaliça, onde a árvore se aproveita da rega e adubação neste campo. Outras opções são plantá-la em terra-preta-do-índio ou perto do wc externo (casinha).

A árvore é tipicamente uma para o quintal, onde pode se aproveitar das sobras da cozinha e das folhas varridas como adubo. No verão, pode receber a água servida da casa. Não plantar próximo demais da casa, porque se torna uma árvore muito grande. Melhor não estar na sombra de outras árvores. Pois, quando a copa recebe menos luz, a frutificação diminui. Deve estar num local, onde as pessoas não circulam. É perigoso estar debaixo de uma árvore com frutos. Os frutos são bolas duras de um a três quilos que podem cair de repente e machucar alguém.



A muda recém-plantada precisa de proteção contra o sol forte. Se suas folhas murcham e dobram, isso é um sinal que está com falta d'água. Fornecendo água e sombreamento, não vão ficar sequelas. A muda precisa de proteção contra as galinhas e outros animais domésticos que podem querer comer suas folhas.

Bibliografia consultada

- Ragone, Diane (1997) BREADFRUIT, *ARTOCARPUS ALTILIS* (PARKINSON) FOSBERG. Promoting the conservation and use of underutilized and neglected crops, volume 10. Gatersleben: Institute of Plant Genetics and Crop Plant Research; Rome: International Plant Genetic Resources Institute, 77p.
<https://www.biodiversityinternational.org/e-library/publications/detail/breadfruit-artocarpus-altilis-parkinson-fosberg/> (8/3/2019)]
- Epstein, Luiz (2000) CARAMBOLA E FRUTA-PÃO. Bahia Agrícola, v.4, n.1, nov.: 14-18.
(http://www.seagri.ba.gov.br/sites/default/files/comunicacoes_V4N1_3.pdf 8/3/2019)
- Margarido, Maria Manuela (poetisa de São Tomé e Príncipe) (1963) Vós que ocupais a nossa terra. Em: Poetas de S. Tomé e Príncipe.
(<https://www.escritas.org/pt/maria-manuela-margarido> [3/2019])
- R. Pimentel Gomes. FRUTICULTURA BRASILEIRA. São-Paulo: Nobel, 1983, páginas 236-243.
- Worrell D. B., C. S. Carrington, and D. J. Huber. 1998. Growth, maturation and ripening of breadfruit, *Artocarpus altilis* (Park.) Fosb. *Scientia Horticulturae* 76: 17-28.
- Ziraldo Alves Pinto. O MILAGRE POSSÍVEL, Crônica 272.
<http://www.monica.com.br/mauricio/cronicas/cron272.htm> (13/12/07)

Informações, observações e críticas: INPA - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia, Coordenação de Tecnologia e Inovação, Núcleo Agroflorestal, Manaus - AM, Telefone: (92) 3643 1824. E-mail: leeuwen@inpa.com.br / johannes.leeuwen@gmail.com.
Site: <http://portal.inpa.gov.br/cpca/johannes.html>

Sugestões: Adelaide Moraes da Mota, Mário Moreira Filho, Newton Paulo de Souza Falcão.
Assessoria culinária e geral: Alice, Cleo.

