

# 11 frutas do cerrado que todo brasileiro deveria conhecer<sup>1</sup>

*Para proteger o cerrado é preciso conhecê-lo.*



O cerrado, também chamado de savana brasileira, ocupa uma área de mais de dois milhões de quilômetros quadrados, cobrindo 20% do território nacional na região do Planalto Central do país. Apesar de não parecer, com suas árvores esparsas e amplas áreas cobertas de gramíneas, o cerrado abrange pelo menos cinco ecossistemas diferentes e possui uma biodiversidade riquíssima, com cerca de 4400 espécies endêmicas de plantas e 1500 espécies de animais.

Infelizmente, as atividades de garimpo e mineração e o avanço contínuo e violento do agronegócio desde a década 1960 fizeram com que o cerrado se tornasse o bioma brasileiro que mais sofreu alterações pela ocupação humana depois da Mata Atlântica. Globalmente, o cerrado foi incluído em uma lista de 25 ecossistemas no planeta que sofre sério risco de extinção.

---

<sup>1</sup> Fonte: *Nó de Oito*. Disponível em: <https://nodeoito.com/11-frutas-do-cerrado-que-todo-brasileiro-deveria-conhecer/>.



**Entre eles o tamanduá-bandeira e o lobo-guará.**

Conhecer mais sobre o cerrado é o primeiro passo para resistir efetivamente contra a destruição desse bioma. Esse é o caso, por exemplo, da comunidade local no interior de Goiás que extrai de maneira sustentável o fruto da faveira e consegue vendê-lo diretamente para a indústria farmacêutica, sem intermediários. Da mesma forma, a produção de picolés de frutas do cerrado, também no estado de Goiás, contribui para o manejo sustentável de toda uma região para a coleta dos frutos todos os anos.

Conheça você também alguns frutos típicos do cerrado brasileiro. Frutos como...

## Bacupari-do-Cerrado (*Salacia elliptica*)



Nativa do Vale do São Francisco, Pantanal, Planalto Central e partes da Mata Atlântica, o bacupari-do-cerrado possui polpa espessa e consistente, mas com sabor adocicado e agradável. Sua árvore pode atingir até 8 metros de altura e amadurece seus frutos nos meses de novembro e dezembro. Costuma-se consumir o bacupari-do-cerrado *in natura*.

## Pêra-do-campo (*Eugenia klotzschiana*)



“Eu nem tinha começado a conversar com aquela moça, e a poeira forte que deu no ar ajuntou nós dois, num grosso rojo avermelhado. Então eu entrei, tomei um café coado por mão de mulher, tomei refresco, limonada de pêra-do-campo.” – Trecho do livro Grande Sertão: Veredas.

Imortalizada na obra de Guimarães Rosa, a pêra-do-campo, conhecida também como cabacinha-do-campo, é uma fruta grande (variando entre 60g e 90g), com casca fina e polpa suculenta de sabor doce azedinho, muito característico. Sua árvore é, na verdade, um arbusto que varia entre 0,5m e 1,5m de altura, e frutifica no verão, a partir de outubro. É normalmente consumida *in natura*, em geléias ou na célebre “limonada de pêra-do-campo”. Pode ser plantada em vaso e é essencial em projetos de recuperação do cerrado.

### **Murici (*Byrsonima crassifolia*)**



Muito comum em todo o cerrado e em solos arenosos na região Amazônica, o muricizeiro é uma árvore típica do cerrado, de baixa estatura e tronco todo retorcido. Seu fruto, o murici, tem polpa carnosa com uma semente só. Possui sabor e aroma muito apreciados, sendo consumido de uma infinidade de formas – *in natura*, em sucos, geléias, compotas, doces, picolés e até como farinha. O murici amadurece principalmente entre fevereiro e maio.

## **Cagaita (*Eugenia dysenterica*)**



A cagaita é uma delícia, mas conforme o próprio nome sugere, não a coma muito madura, aquecida pelo sol, ou em grande quantidade se não quiser passar uma temporada no banheiro. Bastante carnuda e suculenta, a cagaita tem sabor azedinho que lembra o araçá e dá em uma árvore de tronco curto de copa frondosa, que chega a no máximo 8 metros de altura. É muito consumida *in natura*, em sucos, picolés e sorvetes. Pode ser encontrada no pé entre outubro e novembro.

## **Mama-cadela (*Brosimum gaudichaudii*)**



Também conhecida por mamica-de-cadela, algodão-do-campo, amoreira-do-campo, mururerana, apé, conduru e inhoré, a mama-cadela é um arbusto pequeno muito típico em todo o cerrado. O fruto é todo enrugadinho, com a polpa fibrosa e succulenta, com sabor que lembra o de um coquinho de macaúba. Consumido *in natura*, é também muito usada em chás e outros tipos de preparação caseiras para o tratamento de vitiligo (o que pode ser perigoso, dado que, dependendo da dose, seu uso pode levar à intoxicação hepática e queimaduras). Uma pesquisa está sendo financiada pelo governo federal e um medicamento já está em fase final de desenvolvimento, mas ainda não foi testado em humanos.

### **Pequi (*Caryocar brasiliense*)**



O pequi é conhecido como ouro do cerrado e é um dos frutos mais famosos da região. O pequizeiro é uma árvore bonita e frondosa, que pode chegar até 12 metros de altura e produz seus frutos de novembro a janeiro. Grandinho como uma maçã e de casca verde, o pequi possui caroços revestidos por uma polpa macia riquíssima em vitamina C, que possui pequenos espinhos por baixo. Embaixo dos espinhos encontra-se uma amêndoa, também muito apreciada, que pode ser consumida torrada, *in natura*, caramelizada, em licores, e até em óleos, como cosmético. O pequi é muito utilizado na culinária regional, sendo comumente cozido no arroz e no feijão. Se deu vontade e tem um pequizeiro perto de casa, confira algumas receitas.

## Baru (*Dipteryx alata*)



Espécie ameaçada pela extração predatória de sua madeira, o baruzeiro é uma árvore alta e imponente, que pode chegar até 20m de altura. O seu fruto, o baru, é uma castanha com sabor similar ao do amendoim, com alto teor proteico. O problema é que a casca do baru é tão dura que é difícil abrir o fruto sem quebrar a amêndoa dentro (pense: dá para usar os restos de casca em calçamento, no lugar de brita, de tão resistente que é). Por isso, a técnica utilizada para quebrar o fruto costuma ser de corte transversal ou com pressão mecânica. Como é o caso de castanhas em geral, a amêndoa do baru é muito versátil e pode ser consumida tanto *in natura*, como torrado, em paçoca, rapadura, pé-de-moleque, farinhas e mais uma infinidade de receitas. Sua polpa também pode ser consumida e costuma ser usada em óleos, manteigas e tortas. Os frutos amadurecem de setembro a outubro.

## Araticum (*Annona coriacea*)



Típica de áreas secas e arenosas do cerrado, o araticum é coberto por uma grossa casca marrom e possui no seu interior um monte de semente lisa e preta com uma polpa delicia ao redor. É consumido principalmente in natura, sucos e doces, e pode ser encontrado no pé de janeiro a março.

## Buriti (*Mauritia flexuosa*)



O buriti é uma palmeira não cultivada, mas muito comum em boa parte do país. Alto, chegando até 30m de altura, o buritizeiro dá por volta de cinco cachos de buriti todo ano (cada um deles, com cerca de 400 a 500 frutos) entre abril e agosto, que demoram quase um ano para amadurecer. Quando isso acontece, por volta de fevereiro, a polpa saborosa é consumida *in natura*, em doces, picolé e até fermentada, como vinho. O óleo da polpa também pode ser usado para frituras.

## Cereja-do-cerrado (*Eugenia calycina*)



Para quem gosta de pitangas, a cereja-do-cerrado é considerada o santo graal do gênero. Dando em um arbusto pequeno e muito ornamental, de cerca de 2m de altura, é uma fruta de polpa espessa, muito suculenta, macia e de sabor doce delicioso. Pode ser consumida *in natura* ou em doces, geleias, gelatinas e sorvetes, e costuma aparecer madura no pé entre os meses de outubro e janeiro.

## Mangaba (*Hancornia speciosa*)



Com polpa suculenta e ligeiramente leitosa e azedinha, a mangaba é o fruto da mangabeira, árvore típica da caatinga, mas comum também em diversas regiões do cerrado. Rica em vitamina C, é normalmente consumida tanto *in natura*, como em geleias, compotas, sorvetes e licores. Sua árvore pode atingir até 10 metros de altura e tem aspecto rústico e retorcido, com tronco e folhas que fornecem um látex conhecido como “leite de mangaba”, com propriedades medicinais. A mangaba pode ser encontrada o ano todo, mas principalmente entre os meses de outubro e abril.