



21º Congresso de Iniciação Científica

**USO DA SEMENTE DE JACA (ARTOCARPUS HETEROPHYLLUS L.) COZIDA E ASSADA EM
PREPARAÇÕES GASTRONÔMICAS OU CULINÁRIAS**

Autor(es)

GABRIELLE TOTTI SIQUEIRA

Orientador(es)

MIRIAM COELHO DE SOUZA

Apoio Financeiro

FAPIC/UNIMEP

Resumo Simplificado

A jaca (*Artocarpus heterophilus* Lam.) foi introduzida no Brasil pelos portugueses. A jaca é uma fruta tropical de polpa e semente comestíveis, de aroma único e intenso. A jaqueira produz frutos de pesos variados, é possível encontrar na literatura frutos que variam de 2,1 a 20 kg. É polinizada por cruzamento e propagada por semente, o que possibilita inúmeros tipos e formas de frutos com diferentes características, diferindo entre si na coloração, doçura, acidez, aroma e textura dos gomos. No Brasil, de acordo com a consistência e tamanho dos frutos, as espécies são conhecidas por jaca-dura (com polpa dura) e jaca-mole (polpa mole), e são cultivados em escala doméstica, consumida como fruta "in natura" e também utilizada na elaboração de doces. O fruto da jaqueira é constituído de três partes: polpa, sementes e casca, atingem de 5 a 40kg, sendo que a polpa constitui, em média, 30% do peso do fruto e as sementes em torno de 12%. Uma única árvore pode produzir mais de cem frutos, que alcançam a maturação entre 180 e 200 dias. Embora a fruta madura tenha um aroma único, a semente é extremamente consumida como sobremesa ou como ingrediente em preparações culinárias em outras partes do mundo como na Ásia. A semente é um subproduto da agroindústria que pode ser consumida cozida, torrada em forno ou assada à brasa. A jaca é uma fruta sazonal, tendo sua maior oferta entre os meses de outubro a fevereiro na região de Piracicaba, a elaboração de produtos e receitas de jaca possibilita a disponibilidade da fruta durante o ano, além de diminuir os desperdícios durante a época.

Este projeto teve como objetivo estudar e utilizar semente de jacas do tipo mole e dura em preparações cozidas e assadas de forma a desenvolver produtos e receitas gastronômicas para a promoção da utilização integral da fruta. Foi realizado um estudo bibliográfico sobre o uso de sementes na culinária internacional e regional brasileira, para organização de um receituário com o uso de semente de jaca cozida e assada em preparações gastronômicas. Observou-se que o uso da semente de jaca das variações dura e mole, aumentou o valor energético das receitas e melhorou a qualidade nutricional dos pratos, principalmente em termos de aumento de carboidratos, aumento de proteínas, aumento de lipídeos e micronutrientes como cálcio, ferro, magnésio, potássio e sódio. Em algumas receitas foram observados que houve redução de conteúdo de sódio e lipídeos. O estudo conclui que o uso de semente ou de polpa de jaca em substituição de amiláceos como ingrediente em receitas tradicionais melhorou a qualidade nutricional dos pratos desenvolvidos, enriquecendo-os principalmente quanto a cálcio, ferro, magnésio e fósforo. Mais estudos na área de uso de semente de jaca em preparações culinárias são sugeridos de forma a aumentar o compêndio de novas receitas e formas de uso da semente de jaca para introdução de um novo ingrediente culinário e um novo hábito alimentar.