

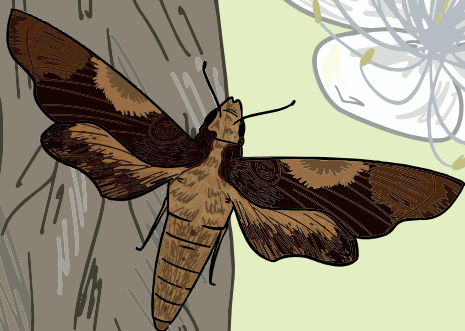


Projeto Sabores
apresenta:

MANGABA BRAVA

A mangaba-brava, que a Ciência chama de *Anisocapparis speciosa*, ocorre no Brasil, na Argentina, na Bolívia e no Paraguai. No Brasil ocorre somente em Mato Grosso do Sul (MS), no Chaco brasileiro e em formações de Cerrado e Pantanal. É uma arvoreta com 3-5 metros de altura, sendo raro plantas maiores. No Chaco úmido do Paraguai a espécie floresce de agosto a novembro, com registro de plantas floridas em dezembro para o Chaco brasileiro. Suas flores brancas, nectaríferas, tipo pincel (devido ao grande número de estames), relativamente grandes e com abertura noturna, provavelmente são polinizadas por mariposas grandes (esfingídeos) e pequenos morcegos que se alimentam de néctar, embora no início da manhã flores em fase de murcha possam ser visitadas por abelhas melíferas.

No Pantanal frutifica de novembro a fevereiro, mas no Chaco de Porto Murtinho pode haver plantas frutificando em agosto. Seus frutos são bagas de cor verde, potencialmente dispersas por papagaios e talvez mamíferos como veados e raposas. Quando amadurecem, os frutos têm polpa macia de cor laranja brilhante e sabor agridoce (entre manga e laranja) e sementes (4-8 por fruto) com cobertura dura (coriácea).





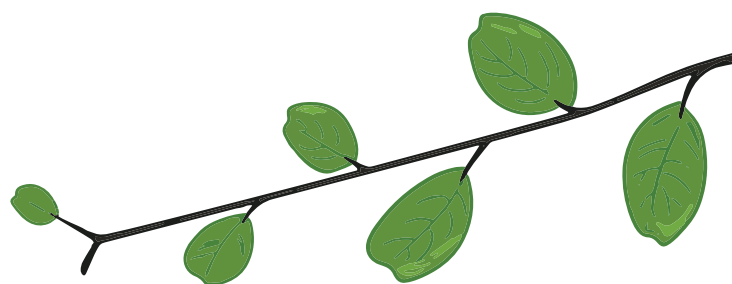
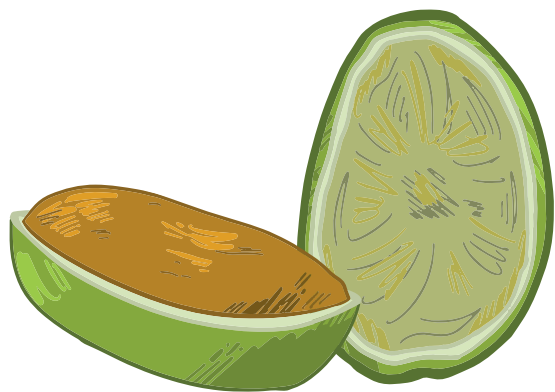
POSSIBILIDADES DE USO E SABERES LOCAIS

A mangaba-brava, também conhecida por embirrenta ou manga-de-macaco, é mais uma espécie do [Chaco](#) que tem sido negligenciada. Mesmo com usos alimentícios da polpa e das sementes registrados na [literatura](#) (parte dos saberes dos povos indígenas), não encontramos seus frutos nos mercados ou feiras e ela não foi mencionada como alimentícia em estudos etnobotânicos em MS. Ela faz parte da religiosidade dos [indígenas Chorote da Argentina](#) onde é conhecida por “sacha naranja” ou “bola-verde”. No Paraguai é conhecida por “pajagua naranja” e no Chaco em geral como “naranja del monte” (laranja do mato). Além do uso alimentício, a mangaba-brava tem propriedades medicinais, potencial ornamental e representa recurso alimentar para animais silvestres. Como faz parte da cultura ancestral dos povos chaquenhos, é importante promover sua valorização nas áreas onde ocorre, como está acontecendo com o [acuri](#) no Pantanal e o [cumbaru](#) no Cerrado, fato que poderia proporcionar geração de renda e melhorar a dieta das comunidades locais.



Não confunda com a mangaba (*Hancornia speciosa* Gomes) que é da família botânica Apocynaceae, e não Capparaceae como a da mangaba-brava!

Além disso, os frutos maduros da mangaba são amarelos, geralmente pintalgados em rosa-vermelho, tem látex, são muito doces e já bastante comercializados para produção de suco e sorvete.





RESTAURAÇÃO ECOLÓGICA E PRODUÇÃO DE MUDAS VIA SEMENTES

No Chaco, um dos principais problemas é o pastejo que promove o desmatamento e a degradação do solo. A mangaba-brava é indicada para acelerar a restauração ativa das áreas chaquenhas degradadas pelo pastejo intensivo, pois suas sementes não apresentam dormência.

As sementes utilizadas na produção de mudas da espécie devem ser coletadas de frutos bem maduros e sadios, de outubro a dezembro, dependendo da região. Após a coleta, as sementes devem ser lavadas e semeadas o mais rápido possível, pois perdem rapidamente a viabilidade (< 1 mês). A semeadura pode ser feita em sacos plásticos (12x18cm, 14x16cm) com substrato arenoso e perfurados, para evitar encharcamento. Semear 2-3 sementes por sacos em mini covas de 1 cm.

SOBERANIA, SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A polpa e sementes da mangaba-brava são comestíveis. A polpa é carnuda, de sabor picante e pode ser consumida ao natural ou utilizada no preparo de doces, geleias e sorvetes, além de condimento para pratos salgados. As sementes, antes do consumo, precisam passar por cozimento com muitas trocas de água e, somente após este [procedimento](#), podem ser temperadas e consumidas salgadas.

Estudos indicam que a polpa do fruto e a semente são boas fontes de nutrientes, com destaque para carboidratos totais, fibras alimentares, proteínas, magnésio e cálcio, presentes com maiores valores na semente. A polpa é rica em vitamina C, com valores semelhantes ao do maracujá (*Passiflora edulis*) e tem potencial antioxidante.

Antes do consumo as sementes precisam **obrigatoriamente** passar por cozimento com muitas trocas de água para remover a toxicidade.

Algumas vezes o fruto pode cair da planta ainda verde. Portanto, recomenda-se colher os frutos maduros diretamente da planta.

Nosso bate-papo desta edição é com a [Dra. Iria Hiromi Ishii](#), docente aposentada da UFMS, campus do Pantanal (CPAN/UFMS), profunda conhecedora da flora pantaneira e atuante desde o início do projeto Sabores. A Profa. Iria elaborou a receita de “geleia de mangaba-brava” publicada no livro [Sabores do Cerrado & Pantanal: receitas & boas práticas de aproveitamento](#) e reproduzida aqui no boletim! A responsável pela entrevista é a profa. [Dra. Ieda Maria Bortolotto](#).



BATE-PAPO

1. Em que época foram feitas as coletas dos frutos de mangaba-brava usados para fazer a geleia cuja receita foi publicada no livro de receitas e em que tipos de ambientes ela foi encontrada?

Iria: Os frutos da mangaba-brava amadurecem de outubro a dezembro no Pantanal. As coletas dos frutos maduros foram feitas em 2006, nas proximidades da área urbana de Corumbá onde ocorrem matas secas (Floresta Estacional Decidual). Foram feitas coletas na Estrada Ramon Gomez próximo ao pedágio e dentro do Parque Marina Gattass. Foi coletada também na Estrada do Jacadigo. Todas as áreas são em Corumbá e próximas à fronteira com a Bolívia.

2. Quais as características da planta que podem facilitar sua identificação e a coleta dos frutos?

Iria: A planta se destaca na mata porque tem caule verde quando jovem. Quando envelhecido o caule fica rugoso. Os frutos maduros têm a casca bem lisa e brilhante. Já os frutos jovens têm casca mais dura e opaca. O fruto fica mole quando amadurece; às vezes racha e dá pra ver que está maduro. A cor da polpa madura é alaranjada, como a da manga rosa.

3. O que você pode falar sobre o sabor da polpa e o que a motivou a fazer a receita?

Iria: O fruto é ligeiramente adocicado e tem sabor picante. O que me motivou a desenvolver a receita foi o fato de os pássaros apreciarem e consumirem muito os frutos que exalam um aroma forte e agradável. O aroma pode ser sentido a dezenas de metros.

LIÇÕES PRÁTICAS

COLHEITA, PÓS-COLHEITA E BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE

Os frutos devem ser colhidos no auge do amadurecimento e diretamente da planta, pois quando caem podem rachar e ficar contaminados por microrganismos do solo. Colher apenas frutos íntegros e saudáveis, desprezando os danificados. Como sua casca é frágil, a coleta e o transporte devem ser realizados rapidamente e com cuidado para não danificá-los e evitar que estraguem.

A higienização dos frutos é fundamental para garantir a segurança alimentar. Recomendamos lavá-los em água corrente para remover sujeiras da casca. Em seguida, mergulhá-los em solução de água sanitária (hipoclorito de sódio a 200 ppm) por 10 minutos, para eliminar os microrganismos (sanitização). Enxaguá-los em água potável e secá-los com papel toalha ou pano limpo ou ao ar livre (desde que cobertos com tela para evitar insetos). Na armazenagem, utilize embalagens limpas e bem fechadas, para evitar a entrada de ar, mantendo-as na geladeira.

Se você tiver uma solução de água sanitária (hipoclorito de sódio) a 2%, você pode diluir 10 mL (equivalente a 1 colher de sobremesa ou 2 colheres de chá) dessa solução em um litro de água para obter aproximadamente 200 ppm (partes por milhão).

Manutenção dos frutos: em geladeira - entre 5°C e 10°C, pode durar até 7 dias com qualidade adequada para consumo; em congelador/freezer - à temperatura de -18°C, duram até 6 meses.



MODO DE PREPARO

Retire a polpa dos frutos. Após, bata a polpa no liquidificador sem acrescentar água. Despeje a polpa batida em uma panela, acrescente o açúcar e leve ao fogo por aproximadamente 30 minutos, mexendo sempre.

Dica: Você pode comer com queijos, [amanteigado de acuri](#), [biscoito salgado de pequi](#), [pão vegano de jatobá](#) ou [pão de carandá](#). Bom apetite!

AQUI TEM RECEITA!

DE "AGUAR" A BOCA!!!

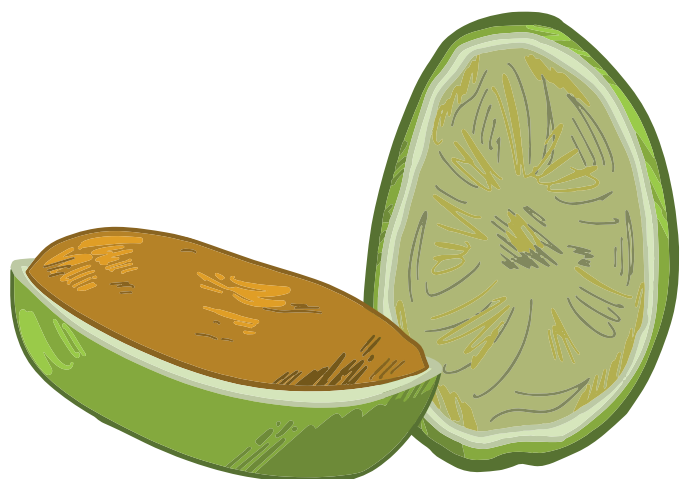
GELEIA DE MANGABA-BRAVA

INGREDIENTES

- 2 copos de polpa de mangaba-brava
- 1 copo de açúcar

Receita elaborada por **Iria Hiromi Ishii** (retirada do livro "**Sabores do Cerrado & Pantanal: Receitas & boas práticas de aproveitamento**").





AQUI TEM MAIS CONHECIMENTO!

CAMPOS-NAVARRO, R.; SCARPA, G. F. The cultural-bound disease "empacho" in Argentina. A comprehensive botanico-historical and ethnopharmacological review. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 148, n. 2, p. 349–360, 2013. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jep.2013.05.002>

CORONEL, E.; CABALLERO, S.; GONZALEZ, G.; SUNGUINO, M.; MERELES, L. Frutos silvestres de *Anisocapparis speciosa* "pajagua naranjá" composición proximal, minerales y potencial antioxidante. *South Florida Journal of Development*, v. 2, n. 5, p. 6608–6618, 2021. <https://doi.org/10.46932/sfjdv2n5-022>

DAMASCENO-JUNIOR, G. A.; SOUZA, P. R. (orgs.). Sabores do Cerrado e Pantanal: Receitas e boas práticas de aproveitamento. Campo Grande: Editora UFMS, 2010.

MARTÍNEZ-GÁLVEZ, F.; BASKIN, C. C.; CROCE, J.; DALMASSO, A.; TÁLAMO, A. Propagation of keystone-woody species as a first step in restoration of an overgrazed seasonal dry forest. *New Forests*, v. 55, n. 2, p. 363–382, 2024. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11056-023-09977-7.pdf>



BOLETIM SABORES

Boletim Sabores - Edição 14 - Setembro 2024

REALIZAÇÃO

Projeto de Extensão "Valorização de Plantas Alimentícias do Pantanal e do Cerrado"

APOIO

Programa de Apoio a
Extensão Universitária
(PAEXT/UFMS)

Programa de Pós-
Graduação em Biologia
Vegetal (PPGBV/UFMS)

NOS ACOMPANHE NAS REDES!

[Site Sabores](#) | [Site CPA](#) | [Instagram CPA](#)

ACESSE AS EDIÇÕES ANTERIORES

Conteúdo produzido por:

Ângela Christina Conte Theodoro (FAMED/UFMS)
Bárbara Ferreira Brites (FAMED/UFMS)
Ieda Maria Bortolotto (PPGBV/UFMS)
Bruno Henrique dos Santos Ferreira (INBIO/UFMS)
Luciana Miyagusku (FACFAN/UFMS)
Maria Ana Farinaccio (CPAN/UFMS)
Maria Rosângela Sigrist (INBIO/UFMS)

Revisão Geral do conteúdo:

Paulo Robson de Souza (INBIO/UFMS)

Coordenação Geral:

Maria Rosângela Sigrist (INBIO/UFMS)

Coordenação Editorial:

Katarini Giroldo Miguel (FAALC/UFMS)

Diagramação e Ilustrações:

Pedro Henrique de Oliveira Vieira (FAALC/UFMS)

Gustavo Victorio de Souza Soares (INBIO/UFMS)

Boletim Sabores - Edição 14 - Setembro 2024