



**Projeto Sabores**  
apresenta:

# TARUMÃ

**CONTEMPLANDO AS ESPÉCIES DO PANTANAL E SUAS  
FORMAÇÕES, NESTA EDIÇÃO SELECIONAMOS AS  
ESPÉCIES CONHECIDAS COMO TARUMÃ!**



Tarumã, [Tarumã-Açu](#), [Tarumã-da-Várzea](#), [Tarumeiro](#) são alguns nomes populares de várias espécies de árvores e arbustos de um gênero que a botânica chama por *Vitex* e que são encontradas no Pantanal e em outros biomas brasileiros. No Pantanal são comuns *Vitex cymosa* e *V. megapotamica*, cujas plantas - encontradas geralmente em beira de rio (matas ciliares), podem atingir até 20 e 25 metros, respectivamente. *V. cymosa*, mais conhecida, é nativa das regiões tropicais e subtropicais da América Central e do Sul. No Brasil distribui-se desde a Amazônia ao Brasil Central até o Paraná.

No Pantanal é encontrada em todas as sub-regiões (como Abobral e Nhecolândia, por exemplo) e se destaca como ornamental pela florada exuberante. As flores são pequenas (aproximadamente 2 cm), tubulosas, lilases e cheirosas; ocorrem de setembro a dezembro, dependendo da região, quando a árvore fica sem folhas.

São visitadas por diversos grupos de insetos, como abelhas, borboletas e vespas, mas polinizadas por abelhas nativas grandes tais como mamangavas (*Bombus*) e abelhas coletoras de óleo (*Centris*). As flores também são comidas inteiras por diversas aves como a aracuã-do-pantanal (*Ortalis canicollis*) e papagaios.

Frutifica entre outubro/novembro a dezembro/janeiro; os frutos, roxo-escuro, quase pretos quando maduros, de odor marcante e tamanho aproximado de uma azeitona, são importante item alimentar da fauna, por exemplo o bugio e o macaco-prego, porcos-do-mato, aves e peixes. Ricos em nutrientes e fibras, quando bem maduros podem ser consumidos ao natural ou na forma de doces, como geleias e caldas.



## POSSIBILIDADES DE USO E SABER LOCAL

No Pantanal, quando uma notícia se espalha muito, é comum dizerem que “*correu mais que tarumã no mato*”. Isso porque o cheiro dos frutos caídos pode ser sentido ao longe, atraindo animais e pessoas que vão coletá-los. Seu sabor forte é bastante apreciado pelos habitantes do Pantanal, que costumam comer ao natural, além de usá-lo na pesca como isca. As folhas e a entrecasca, com propriedades adstringentes, também são aproveitadas tradicionalmente na produção de chás para disenterias e problemas estomacais.

Os frutos de Tarumã fazem parte da cultura dos povos indígenas do Cerrado e Pantanal. Em dezembro de 1866, [Visconde de Taunay](#) registrou o uso alimentício dos frutos de *Vitex megapota-mica* pelo povo Kinikinau. Como seus frutos são semelhantes aos de *V. cymosa*, é provável que os dois “tipos” (espécies) fossem largamente consumidos por populações humanas desde tempos imemoriais.

## SOBERANIA, SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

O fruto do Tarumã *V. cymosa* apresenta alto teor de umidade, o que pode causar rápida deterioração por microrganismos. Possui baixo teor de lipídios e proteínas, porém possui valores consideráveis de carboidratos totais e fibras. É considerado alimento de baixo valor calórico, mas rico em micronutrientes (cromo, ferro, fósforo, molibdênio, potássio), além de compostos fenólicos (antioxidantes) e vitamina C para crianças de 1 a 3 anos de idade e fonte de fibras para crianças e adultos.

Por se tratar de uma planta que produz frutos em abundância (“forra o chão” no período de frutificação), suculentos e nutritivos, representa importante fonte de alimento tradicional. Como a frutificação é curta, se preparado na forma de conservas, isso pode prolongar o uso para outras épocas do ano. Por serem nutritivos, os frutos do tarumã podem ser utilizados em estratégias de saúde sustentáveis para a diversificação alimentar.



O chá e o extrato da folha e da casca do Tarumã (*V. megapota-mica*), validados pela sabedoria popular e pela ciência, são promissores para o desenvolvimento de soluções que ajudem a combater doenças como o colesterol alto e outras que afetam o coração.





Paulo Robson de Souza

Juliana O.Biazon

## DO CAMPO À MESA: GERAÇÃO DE RENDA

O fruto maduro tem potencial para aromatizar pratos salgados, especialmente carnes. Além da geleia (ver receita nesta edição) é possível produzir um xarope com potencial econômico para uso na cobertura de sorvetes e bolos. As flores também são comestíveis e têm potencial para decorar pratos, pela delicadeza e cor lilás.

É alimento com importância cultural no Pantanal (e Cerrado!) e tem ótimo rendimento de polpa (superior a 80%), porém os frutos não são comercializados, merecendo sua inclusão em políticas públicas (por exemplo merenda escolar, inclusão em mercados locais) para que as espécies sejam conservadas e valorizadas economicamente.

A seguir, bate-papo sobre o grande potencial do tarumã na criação de novos produtos e geração de renda.



Paulo Robson de Souza

Nossa entrevistada desta edição é [Juliana Oliveira Biazon](#), colaboradora do Programa Sabores desde 2016. Juliana é graduada em Tecnologia em Alimentos pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), especialista em Vigilância Sanitária e Qualidade dos Alimentos e Fruticultura, com MBA em Gestão, Gastronomia e Promoção da Saúde em Serviços de Alimentação na UFMS e servidora pública na Secretária de Saúde, em Campo Grande, MS.



Juliana O. Biazon

## \* BATE-PAPO

### \* 1. Quando e por que decidiu realizar a avaliação química e sensorial da geleia de tarumã?

\* O trabalho foi desenvolvido nos anos de 2016 e 2017. O tarumã, apesar de ser um fruto nativo distribuído no Pantanal e Cerrado, ainda é pouco estudado na área de tecnologia de alimentos e na gastronomia regional. Pesquisas anteriores já mostravam a presença de antocianinas, flavonóides, triterpenos e atividade antimicrobiana, inibindo alguns microrganismos. Isso indicava um grande potencial funcional, mas pouca aplicação prática na produção alimentícia. Assim, o objetivo foi avaliar o comportamento químico-físico e sensorial da geleia de tarumã, sua aceitação e características nutricionais, propondo uma alternativa de agregação de valor ao fruto.

### \* 2. O que você descobriu de interessante?

As formulações das geleias apresentaram boa aceitação sensorial e, nas análises químicas, mantiveram características importantes do fruto, como compostos bioativos e boa composição mineral. Também apresentaram estabilidade adequada quando associadas a pectina, açúcar e ácidos orgânicos. A análise sensorial evidenciou o potencial do tarumã como matéria-prima para produtos saudáveis e com identidade regional, confirmando sua viabilidade tecnológica e nutricional.

### \* 3. Atualmente, que ações você considera prioritárias para valorizar os frutos do tarumã em Mato Grosso do Sul?

Ampliar pesquisas, especialmente em tecnologia de alimentos e fitoquímica; estimular o desenvolvimento de novos produtos como doces, licores, compotas e polpas; fortalecer a cadeia produtiva com apoio a extrativistas e pequenos produtores; promover o fruto na gastronomia, turismo e eventos regionais, e incentivar ações de conservação ambiental, inclusive plantios para recuperação de áreas degradadas. Cada vez mais a fruticultura se destaca no mercado mundial e apresenta um grande retorno econômico e social. Dessa forma, ciência, economia, cultura e meio ambiente caminham juntos para valorizar esse patrimônio alimentar.

# LIÇÕES PRÁTICAS

## RESTAURAÇÃO E PRODUÇÃO DE MUDAS

As espécies de tarumã são muito valiosas para a restauração em formações da Amazônia, Cerrado e Pantanal, pela resistência e capacidade de atrair fauna antófila (p.e., abelhas, beija-flores) na floração e fauna frugívora (aves, mamíferos) na frutificação, ajudando na dispersão das sementes e acelerando a regeneração natural.

No Pantanal, as mais comuns são *V. cymosa* e *V. megapotamica*; suportam desde períodos úmidos até estiagens prolongadas, versatilidade que favorece seu uso em áreas degradadas, incluindo margens de rios e capões. Por sua rusticidade e importância ecológica, são consideradas duas das espécies mais eficientes para projetos de restauração ecológica na região.

Para a produção de mudas os frutos quando bem maduros podem ser colhidos diretamente da árvore. A remoção do caroço pode ser feita por maceração e lavagem em água corrente. A produção de mudas é simples: as sementes germinam com tratamentos básicos e as plantas crescem rapidamente em viveiros com leve sombra. Mais detalhes clique [aqui](#).

## COLHEITA E PÓS-COLHEITA

No período da frutificação, os frutos sadios - maduros ou de vez - devem ser colhidos preferencialmente nas primeiras horas do dia, evitando sua exposição ao sol. Após a coleta e higienização, podem ser congelados para prolongar a vida útil.

## BOAS PRÁTICAS DE FABRICAÇÃO

Para garantir que o tarumã chegue delicioso e seguro na sua mesa, as boas práticas de fabricação são essenciais, especialmente na hora da limpeza e sanitização do fruto. Como o tarumã é um fruto com bastante água, ele pode estragar rapidinho se não for bem cuidado. Lavar e sanitizar logo depois de colher é fundamental para tirar qualquer sujeira, bicho ou microrganismo indesejado. Assim, você aproveita todo o sabor e os nutrientes, seja comendo ele puro ou fazendo doces e geleias com total tranquilidade.

### CONFIRA AS 5 DICAS DE OURO PARA O SEU TARUMÃ!

- 1** Limpeza imediata é essencial! Assim que colher, não perca tempo! Retire folhas, galhos e terra dos frutos. Essa limpeza inicial é crucial para garantir um bom começo na conservação.
- 2** Limpe com carinho e delicadeza! Lave cada tarumã em água corrente, com cuidado. Use as mãos para remover resíduos, sem esfregar com força para não danificar a casca.
- 3** Sanitização: o segredo da segurança! Depois de lavar, prepare uma solução de 1 colher de sopa de água sanitária por litro de água. Deixe os frutos de molho por 10 minutos, enxágue bem e seque para eliminar bactérias!
- 4** Na geladeira: frescor rápido! Para consumo em poucos dias, guarde os tarumãs limpos e secos em um pote fechado na geladeira. Eles ficam bons por uns 3 a 5 dias, prontos para a sua próxima receita!
- 5** No congelador: tarumã o ano todo! Quer guardar por mais tempo? Congele! Após a limpeza e sanitização, seque-os super bem. Você pode congelá-los inteiros em bandejas e depois transferir para sacos próprios para freezer. Assim, o tarumã dura de 6 a 12 meses!

# AQUI TEM RÉCEITA!

DE "AGUAR" A BOCA!!!



## GELEIA DE TARUMÃ



Juliana O.Biazon

### INGREDIENTES

4 xícaras (chá) de polpa de tarumã (2 xícaras do fruto despulpado mais 2 xícaras de água)  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1/2 colher (café) de pectina (substituto: uma maçã média ralada)  
15 ml (1 colher de sopa) de suco de limão

### MODO DE PREPARO

Em um liquidificador bata a polpa com a água, coloque em uma panela de fundo grosso e adicione o açúcar (diluído com a pectina). Misture bem e leve para o cozimento.  
Se utilizar maçã, pode acrescentar no início do cozimento.  
Leve em fogo médio e mexa aos poucos até engrossar e ficar brilhante. Acrescente o suco do limão e deixe ferver por mais 1 minuto.

## COMO SABER SE ESTÁ NO PONTO?

Enquanto a geleia ainda estiver fervendo, coloque um pouquinho dela sobre um prato e faça um "risco" com o cabo da colher. Se as duas partes se unirem rapidamente, a geleia ainda precisa ser cozida; o ideal é que não se unam nesse teste. Assim que estiver no ponto certo, retire do fogo e envase ainda quente em vidro esterilizado.

## COMO CONSERVAR MINHA GELEIA?

Use frutas boas, limpas, sanitizadas e maduras.  
Esterilize os potes de vidro separados da tampa: ferva o vidro por 15 minutos e a tampa por 5 minutos. Coloque a geleia ainda quente no vidro e feche na hora — isso cria um vácuo natural.  
Guarde em lugar fresco, seco e longe da luz.  
Durabilidade: 6 a 10 meses fechada. Após aberta, manter na geladeira e consumir em até 20 dias.

## APROVEITE SUA GELEIA E DEIXE SUA CRIATIVIDADE FLUIR:

A geleia de tarumã pode ser servida com biscoitos, torradas, sorvetes, cobertura de bolos, e a combinação com queijo maturado fica uma delícia! Pode ser diluída e usada como calda em cobertura de sorvetes, para guarnecer copos de vitaminados e milkshake, dentre outros.



Juliana O.Biazon

Para facilitar a despulpa do tarumã deixe os frutos de molho por alguns minutos em água morninha. !

### Onde compro a pectina? ?

Em lojas de produtos para confeitaria. A pectina serve para espessar e dar firmeza à geleia, agindo como agente gelificante natural ao ser aquecida. Pode ser substituída por frutas ricas em pectina como, por exemplo, a maçã (especialmente a verde).

## NOS ACOMPANHE NAS REDES!

[Site Sabores](#) |

[Site CPA](#) |

[Instagram CPA](#)

## ACESSE AS EDIÇÕES ANTERIORES



## AQUI TEM MAIS CONHECIMENTO!

BALLARD, C. R.; SANTOS, P.; SANTOS, E. F.; NASCIMENTO, V. A.; GRIMALDI, R.; CAZARIN, C. B. B.; ... MARÓSTICA JUNIOR, M. R. Tarumã-do-Cerrado (*Vitex cymosa Bertero ex Spreng*) for food diversity and nutraceutical products. *Current Functional Foods*, vol. 3, E241123223795, 2025. <https://doi.org/10.2174/0126668629267914231025081551>

BORTOLOTTI, I. M.; SOUZA, P. R. De; POTT, A.; DAMASCENO-JUNIOR, G. A. Wild Food Plants of the Pantanal: Past, Present, and Future. In: JUNIOR, G. A. D.; POTT, A. (Eds.). *Flora and Vegetation of the Pantanal Wetland*. 1. ed. Cham: Springer, v. 18, p. 689-733, 2022.

CARVALHO, P. E. R. Espécies arbóreas brasileiras. Tarumã. *Vitex megapotamica*. Embrapa Florestas, vol. 2, p. 527-532, 2008. <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1140777/taruma-vitex-megapotamica>

DAMASCENO-JÚNIOR, G. A.; SOUZA, P. R. Sabores do Cerrado e Pantanal: receitas e boas práticas de aproveitamento. Campo Grande: Editora UFMS, 2010. <https://editora.ufms.br/produto/sabores-do-cerrado-pantanal-receitas-boas-praticas-de-aproveitamento/>

ELSAM, J. D. E.; GARCÍA, M. T. A. Floral biology, reproductive system and floral visitors of *Vitex cymosa* (Lamiaceae). *Darwiniana*, vol. 11, p. 246-264, 2023. [10.14522/darwiniana.2023.111.1096](https://doi.org/10.14522/darwiniana.2023.111.1096)



Boletim Sabores - Edição 18 Dezembro 2025

## 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)

Programa de Bolsa de Extensão (PBEXT/UFMS)

### Conteúdo produzido por:

Ângela Christina Conte Theodoro (FAMED/UFMS)  
Bruno Henrique dos Santos Ferreira (INBIO/UFMS)  
Ieda Maria Bortolotto (PPGBV/UFMS)  
Juliana Oliveira Biazon (FACFAN/UFMS/SENAR)  
Luciana Miyagusku (FACFAN/UFMS)  
Maria Rosângela Sigríst (INBIO/UFMS)  
Pedro Isaac Vanderlei de Souza (INBIO/UFMS)

### Revisão Geral do conteúdo:

Paulo Robson de Souza (INBIO/UFMS)

### Coordenação Geral:

Maria Rosângela Sigríst (INBIO/UFMS)

### Coordenação Editorial:

Katarini Giroldo Miguel (FAALC/UFMS)

### Diagramação e Ilustrações:

Rafaela Ribeiro Martins (FAALC/UFMS)  
Gustavo Victorio de Souza Soares (INBIO/UFMS)  
Maria Eduarda Vilalva Costa (INBIO/UFMS)