

Jabuticaba- *Plinia cauliflora*



A jabuticaba é originária aqui do Brasil. Sua polpa é doce e seu caroço é mais azedinho, o que confere um sabor único à fruta isso, tornando-a adorada por muita gente. A fruta traz vários benefícios para a saúde, além de ser um delicioso ingrediente para complementar suas receitas.

Excelente fonte de vitamina C, ajuda a fortalecer as defesas do organismo e melhorar a absorção de ferro. Ela ainda contém vitaminas do complexo B, que contribuem para a saúde do sistema nervoso. Estão presentes, na polpa da jabuticaba: ferro, fósforo, vitamina C e boas doses de niacina, uma vitamina do complexo B que facilita a digestão e ajuda a eliminar toxinas. No reino vegetal, a cor da jabuticaba é devido à presença de antocianina, serve para atrair os passarinhos, isso é importante para espalhar as sementes e garantir a perpetuação da espécie.

A cidade de Jaboticabal, em São Paulo, foi nomeada em homenagem a essa planta.

Com apenas uma safra por ano, de agosto a setembro, é bom aproveitar a época para testar a fruta além do *in natura*. Polpa e casca podem ser consumidas, pois ambas possuem nutrientes essenciais para o organismo.

Nome científico: *Plinia cauliflora*

Família: Myrtaceae

Origem: Nativa da Mata Atlântica

Ocorrência: América do Sul

Floração: Primavera e verão