

bet 77

A guideira de fruta brasileira: Bactris gasipaes (Mari), a fruta abet

t;

No mundo dos temperos exóticos e frutas exóticas, a

Bactris gasipaes

, conhecida como

fruta abet;

no Brasil, é uma verdadeira descoberta para paladares aventureiros

. Originária da América do Sul, especialmente da região amazônica,

essa fruta tem uma longa história de uso como alimento, forragem e

até como matéria-prima para a fabricação de diversos

produtos artesanais. Nesse artigo, vamos explorar tudo o que há

para saber sobre a fruta abet, incluindo como ela é produzida, seus

benefícios para a saúde, como usá-la em receitas deliciosas e

influência na cultura brasileira.

O que é a fruta abet?

Native do Brasil, particularmente da região Amazônica, a fruta

abet (Bactris gasipaes), conhecida como "murrapo" em espanhol e

"pupunha" no norte do Brasil, é uma palmeira encontrada em

abundância em grande parte da América do Sul e América Central.

Na natureza, elas geralmente crescem como uma "trilha" - uma

característica que dá origem ao seu nome científico.

Apesar da amplitude geográfica, apenas uma porcentagem baixa é

cultivado para fins comerciais, sendo os da Variedade Baba - a

mais popular no mercado devido à sua aparência, caldo, e fibra

.

Como é produzida a fruta abet?

Em forma silvestre, os frutos amadurecem após um ano de floração,

sendo recolhidos manualmente do solo e processados subsequentes.

No entanto, no ambiente agrícola, as árvores são plantadas em

linhas em campos abertos para facilitar a colheita. Embora um pouco

de tempo seja necessário para atingir a maturidade, um

árvore de fruta abet produzidos de 30 a 60 cachos de fruta

anualmente, e um único cacho pode conter até 50 frutas individuais.

Benefícios para a saúde da fruta abet;

As frutas abet são energéticas (316 kcal por 100g de slice) Tj T* BT

íngenes e forma uma grande porcentagem da alimentação e

dieta básica. A alta quantidade de carboidratos injetar energia extra