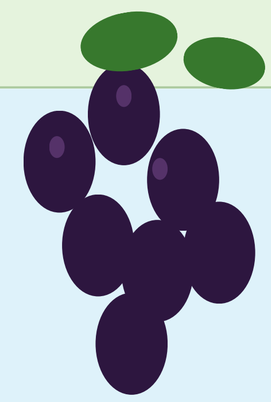
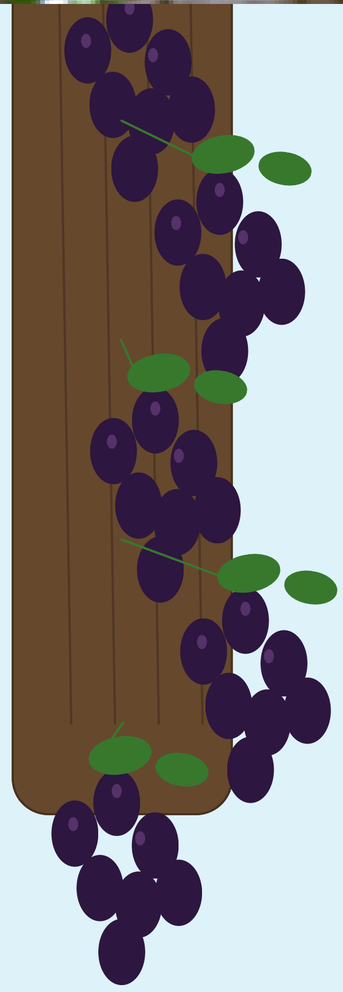


Jabuticaba:
muito além da casca roxa





Um guia educativo sobre nutrição, aproveitamento e consumo consciente

Autores

Marco Antônio Tódero Galli
Emerson Luiz Botelho Lourenço
André Giarola Boscarato
Salviano Tramontin Bellettini

Umuarama - 2026

UNIPAR

UNIVERSIDADE PARANAENSE

Diretoria Executiva
Artur Napo Dalla Libera

Comunicação Corporativa
Chirliana Rodrigues

Gerência de Comunicação e Marketing
Hilton Osório Torres

Gerência Geral de Extensão Acadêmica
Profa. Ana Carolina Soares Fragaze

Organizadores
Marco Antônio Tódero Galli
Emerson Luiz BotelhoLourenço
André Giarola Boscarato
Salviano Tramontin Bellettini

Comissão Científica
Marco Antônio Tódero Galli
Emerson Luiz BotelhoLourenço
André Giarola Boscarato
Salviano Tramontin Bellettini

Projeto Gráfico e Diagramação
Marco Antônio Tódero Galli

Ficha Catalográfica

11 Jabuticaba: muito além da casca roxa / Marco Antônio Tódero Galli (organizador). – Umuarama : Universidade Paranaense - UNIPAR, 2026.
E-book.

ISBN 978-85-8498-514-2

1. Jabuticaba. I. Galli, Marco Antônio Tódero. II. Universidade Paranaense – UNIPAR. III. Título.

(21 ed) CDD: 583.765

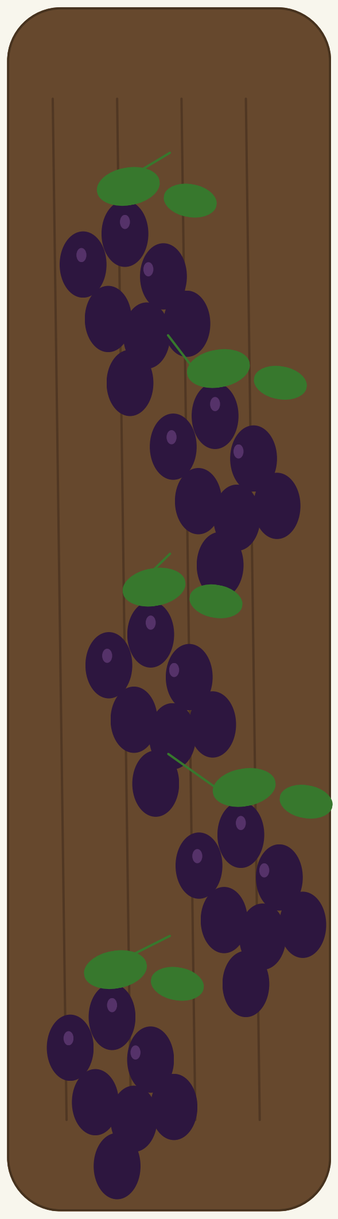
Bibliotecária Responsável Regiane Luiza Campaneli CRB 9/2194

A identidade da jabuticaba

A fruta brasileira que nasce no tronco

O que é?

A jabuticaba é uma fruta nativa do Brasil, de casca roxa a quase preta, polpa clara e sabor doce levemente ácido.



Nome científico

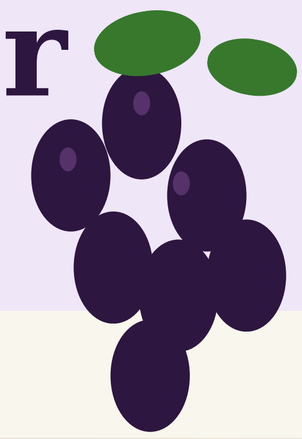
As espécies mais citadas são Plinia jaboticaba e Plinia cauliflora, antes também chamadas de Myrciaria em alguns estudos.

Curiosidade

A árvore produz frutos grudados no tronco. Esse fenômeno se chama caulifloria.

Pequena por fora, rica em história, cultura alimentar e compostos bioativos.

Casca roxa, ciência por dentro



A parte mais colorida também é a mais concentrada

Antocianinas

São pigmentos naturais que dão a cor roxa da casca. Na jabuticaba, destacam-se cianidina-3-glicosídeo e delfinidina-3-glicosídeo.

Ácidos fenólicos

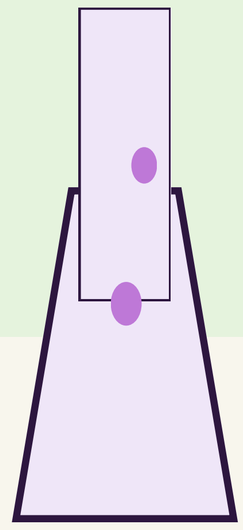
O ácido elágico e seus derivados aparecem entre os compostos mais estudados da casca e dos seus derivados.

Mensagem prática

Quando descartamos a casca, perdemos uma parte importante das fibras e dos compostos fenólicos da fruta. Por isso, receitas com casca, farinha ou extratos alimentícios vêm sendo estudadas para reduzir desperdício e aumentar o aproveitamento nutricional.

Compostos bioativos

Os pequenos guardiões da fruta



Fenólicos
Antocianinas, taninos, ácido elágico, ácido gálico, quercetina e derivados de miricetina.

Fibras
Presentes principalmente na casca e semente, ajudam na saciedade e no funcionamento intestinal.

Minerais e vitaminas
A fruta contém micronutrientes em menor quantidade, como vitamina C e minerais, dentro do contexto de uma alimentação variada.

Lembre-se
Composto bioativo não significa cura. Significa que a fruta tem substâncias capazes de participar de mecanismos de proteção do organismo quando inserida em uma rotina alimentar saudável.

Antioxidantes: o escudo celular

Entendendo a lógica de forma simples

Radicais livres

São moléculas instáveis produzidas naturalmente pelo metabolismo e também por agressões como poluição, tabagismo, inflamação e dieta inadequada.

✓

Estresse oxidativo

Quando há excesso de radicais livres e pouca defesa antioxidante, as células sofrem mais danos. É como uma ferrugem silenciosa.

Papel da jabuticaba

Seus fenólicos ajudam a neutralizar radicais livres em estudos laboratoriais. Na vida real, o benefício depende do padrão alimentar completo.

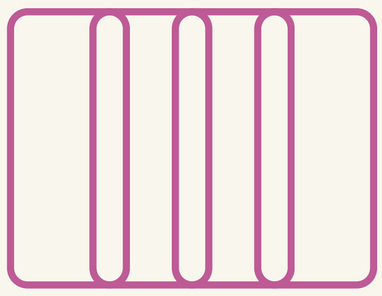
Não é milagre: é alimento de qualidade somando pontos na rotina.

Fibras e intestino

A casca conversa com a microbiota

Fibra alimentar

A casca e os resíduos da jabuticaba concentram fibras que auxiliam o trânsito intestinal e aumentam a saciedade.



Microbiota

As fibras servem como alimento para bactérias benéficas do intestino, favorecendo um ambiente intestinal mais equilibrado.

Na prática

Comer a fruta inteira, quando possível, aproveita melhor a casca do que consumir apenas a polpa coada.

Do pé ao prato

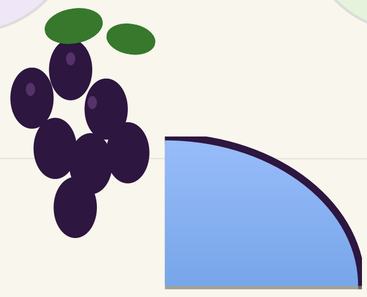
Formas de consumo da jabuticaba

In natura
É a forma mais tradicional. Lave bem, consuma fresca e aproveite a casca quando tolerada.

Sucos e vitaminas
Podem ser boas opções, mas coar demais reduz fibras e parte dos compostos da casca.

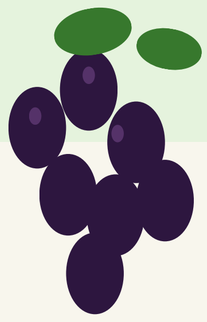
Geleias e doces
São saborosos, porém costumam concentrar açúcar. Use com moderação e prefira receitas com menos açúcar.

Farinha da casca
É uma estratégia estudada para reaproveitar resíduos e enriquecer preparações com fibras e fenólicos.

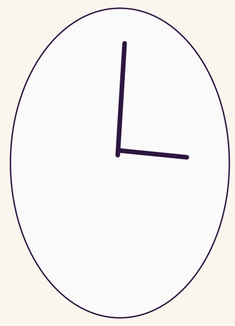


Quanto mais integral e menos processada, melhor tende a ser o aproveitamento nutricional.

Conservação: fruta delicada



A jabuticaba estraga rápido



Por que murcha?

A jabuticaba é muito perecível: perde qualidade rapidamente após a colheita por causa da água, do açúcar e da atividade metabólica do fruto.

Como guardar?

Mantenha refrigerada, em recipiente limpo, seco e fechado. Evite lavar muito antes de consumir.

Dica de ouro

Se tiver muita jabuticaba, transforme em polpa congelada, geleia com pouco açúcar ou farinha da casca. Isso reduz desperdício e preserva melhor o alimento.

Aproveitamento integral

Casca, semente e sustentabilidade

O problema

Em sucos, vinhos, geleias e polpas, cascas e sementes podem virar resíduos agroindustriais.

A oportunidade

Esses resíduos são ricos em fibras, pectina e fenólicos, podendo ser usados em farinhas, extratos e novos produtos alimentícios.

Ideia sustentável

Aproveitar a jabuticaba inteira significa unir saúde, tecnologia de alimentos e redução do desperdício. A casca, que muitas vezes vai para o lixo, pode carregar grande parte dos compostos de interesse.

O que a ciência sugere

Benefícios estudados, sem promessas exageradas

Anti-inflamatório

Estudos experimentais sugerem potencial anti-inflamatório de compostos da jabuticaba, especialmente da casca.

Metabólico

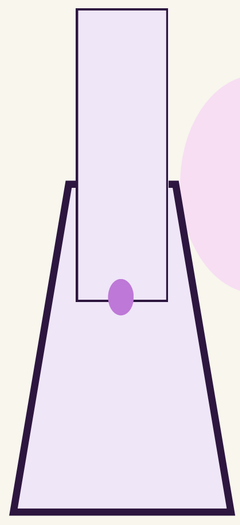
Pesquisas investigam efeitos sobre glicose, lipídios, obesidade e microbiota, mas muitos resultados ainda vêm de modelos animais ou extratos concentrados.

Antioxidante

A atividade antioxidante é um dos pontos mais consistentes em estudos laboratoriais, associada à presença de fenólicos.

Humildade científica

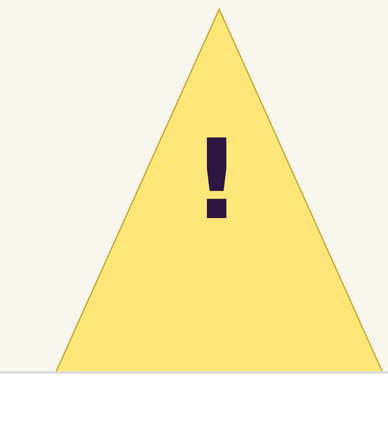
Comer jabuticaba é saudável; dizer que ela trata doença específica exige mais evidência clínica em humanos.



Cartilha educativa informa; diagnóstico e tratamento pertencem ao cuidado profissional.

Cuidados no consumo

A fruta é segura, mas bom senso importa



Açúcar nas receitas

Geleias, licores, xaropes e doces de jabuticaba podem ter muito açúcar. Para diabéticos ou pessoas em controle de peso, a quantidade faz diferença.

Sensibilidade intestinal

Casca e sementes aumentam fibras. Em excesso, podem causar gases, desconforto ou alteração do hábito intestinal em pessoas sensíveis.

Suplementos e extratos

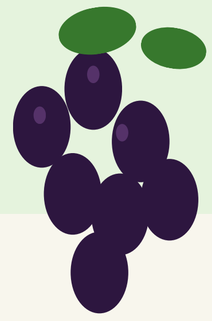
Produtos concentrados não são iguais à fruta. Gestantes, crianças, idosos frágeis e pessoas com doença crônica devem buscar orientação antes de usar extratos.

Regra simples

Como fruta, a jabuticaba entra bem em uma alimentação variada. Como produto concentrado, precisa de mais cautela.

Mitos e verdades

Separando informação de exagero



1. Cura diabetes?
Mito. Há estudos promissores com compostos da jabuticaba, mas a fruta não substitui tratamento, alimentação adequada e acompanhamento médico.

2. A casca é importante?
Verdade. Grande parte das antocianinas, fibras e fenólicos está concentrada na casca roxa.

3. Suco coado é igual?
Mito. Ao coar, parte das fibras e compostos da casca pode ser perdida.

4. Estraga rápido?
Verdade. A jabuticaba é muito perecível e deve ser consumida ou processada rapidamente.

5. Quanto mais doce, mais saudável?
Mito. Doçura e açúcar adicionado não são sinônimo de saúde. Prefira preparos com pouco açúcar.

Receita prática

Suco integral de jabuticaba

Ingredientes
2 xícaras de jabuticaba higienizada
300 mL de água gelada
Gelo a gosto
Limão ou hortelã, se desejar
Adoce somente se necessário.

Modo de preparo
Bata rapidamente no liquidificador. Evite coar totalmente, para preservar parte das fibras. Sirva logo após o preparo.

Dica saudável
Para reduzir a acidez sem usar muito açúcar, misture com banana, maçã ou manga. Assim o sabor fica mais agradável e a preparação continua nutritiva.

Receita de aproveitamento



Farinha simples da casca

Como fazer

1. Separe as cascas limpas.
2. Seque em forno baixo ou desidratador.
3. Triture até virar farinha.
4. Guarde em pote limpo e fechado.

Como usar

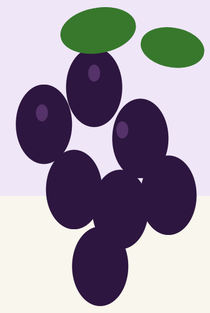
Adicione pequena quantidade em iogurte, vitaminas, bolos, panquecas ou mingau. Comece devagar para observar tolerância intestinal.

Atenção

A farinha caseira precisa ser bem seca para evitar mofo. Se houver cheiro estranho, umidade ou alteração de cor, descarte.

Guia rápido

Como escolher e usar melhor



Escolha
Prefira frutas firmes, brilhantes, sem mofo e sem cheiro fermentado.

Higienize
Lave em água corrente e siga as orientações de higiene de alimentos antes do consumo.

Aproveite
Consuma fresca ou transforme em preparações para reduzir desperdício.

Modere
Cuidado com receitas muito açucaradas. Fruta é diferente de doce de fruta.

Resumo em uma frase
Jabuticaba é cultura brasileira, alimento nutritivo e fonte de compostos bioativos, especialmente quando aproveitamos também sua casca.

Mensagem final

Pequenas frutas, grandes possibilidades

Valor alimentar

A jabuticaba pode enriquecer a alimentação com sabor, fibras e compostos fenólicos. O melhor uso é dentro de uma rotina variada e equilibrada.

Valor ambiental

Ao aproveitar a casca e reduzir desperdício, a fruta também se conecta à sustentabilidade e à inovação em alimentos.

Convite

Conheça, consuma, preserve e valorize os frutos brasileiros.

Referências

Base científica utilizada

BATISTA, A. G. et al. Jabuticaba peel intake improved cognitive performance, inflammatory response and appetite regulation in healthy adults: randomized clinical crossover trial. Food Research International, 2023.

FLECK, N. et al. Antimicrobial effect of phenolic-rich jabuticaba peel extract. Brazilian Journal of Food Technology, 2023.

PAULA, P. et al. Jabuticaba: uma revisão de literatura sobre composição química e atividades biológicas. Revista Brasileira Multidisciplinar, 2024.

RESENDE, L. M. et al. Polyphenols in jabuticaba (Plinia spp.). Foods, 2023.

UNIVERSIDADE PARANAENSE. Manual de normas para elaboração de documentos científicos da UNIPAR. Umuarama: UNIPAR, 2024.

CANOFF, Jessica Renata de Almeida et al. Polymeric Film Loaded with Plinia cauliflora Peels Extract has a Differential Curative Effect on Injuries. Journal of Pharmaceutical Innovation, v. 20, artigo 23, 2025. DOI: 10.1007/s12247-025-09926-1. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s12247-025-09926-1. Acesso em: 1 jun. 2026.

CESTARI, Ana Paula et al. Ateroprotective effects of Plinia cauliflora in New Zealand rabbits: beyond the lipid-lowering effect. Frontiers in Pharmacology, v. 15, artigo 1244632, 2024. DOI: 10.3389/fphar.2024.1244632. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2024.1244632/full. Acesso em: 1 jun. 2026.

DONADEL, Guilherme et al. Safety Investigations of Two Formulations for Vaginal Use Obtained from Eugenia uniflora L. Leaves in Female Rats. Pharmaceuticals, v. 15, n. 12, artigo 1567, 2022. DOI: 10.3390/ph15121567. Disponível em: https://www.mdpi.com/1424-8247/15/12/1567. Acesso em: 1 jun. 2026.

Os autores utilizaram ferramenta digital como apoio na organização textual e diagramação. A ferramenta não foi utilizada para geração de dados científicos originais.

Agradecimentos: à CAPES e à UNIPAR.

UNIPAR

UNIVERSIDADE PARANAENSE

www.unipar.br