

Por que a jabuticaba sempre aparece entre as melhores frutas do mundo? Veja o que ela tem de especial

Category: GERAL, MEIO AMBIENTE, MUNDO

escrito por Maria Luiza | 20 de abril de 2026



Apesar de pequena, a fruta de tom roxo escuro tem uma polpa doce e saborosa. Esses atributos conquistaram também o paladar dos estrangeiros, que a avaliam como uma das melhores do mundo no TasteAtlas, portal considerado uma enciclopédia gastronômica dos EUA.

A primeira colocada do ranking é a polonesa truskawka kaszubska, um tipo de morango, que tem 4,7 estrelas. Outras duas frutas brasileiras estão entre os 100 melhores: o açaí (40º lugar, com 4,1 estrelas) e o guaraná (79º, 3,9 estrelas).

Veja abaixo as cinco melhores frutas do ranking.

❑ 0 que torna a jabuticaba tão especial?

Apesar de a polpa ser a parte mais doce da jabuticaba, a riqueza nutricional dela está na casca. Abaixo, confira os principais benefícios da fruta:

A casca da jabuticaba é rica em antioxidantes;

Tem as vitaminas C e do complexo B;

Contém minerais como o ferro, o magnésio e o potássio;

É fonte de pectina, uma fibra que auxilia as “bactérias do bem” do intestino.

A fruta reforça ainda o sistema imunológico, diminui o risco do diabetes tipo 2 e reduz o colesterol por ter alta capacidade antioxidante, segundo a pesquisadora da Embrapa Ana Carolina Chaves.

Além disso, os antioxidantes da jabuticaba protegem o organismo dos radicais livres, que podem provocar doenças.

Para conseguir os benefícios para a saúde, segundo a pesquisadora, a dica é consumir dez jabuticabas por dia (com a casca).

□ **O que o TasteAtlas diz sobre a jabuticaba**

O portal informa que a jabuticaba é uma fruta tradicional brasileira, nativa de Minas Gerais, Goiás e São Paulo. “As frutas são de cor roxo-escura, possuem uma casca grossa e crescem nos troncos das árvores”, diz o TasteAtlas.

“As jabuticabas têm uma vida útil muito curta e começam a fermentar de 3 a 4 dias após serem colhidas. Além disso, a jabuticabeira leva entre 6 e 8 anos para começar a produzir frutos, o que torna essas frutas tão valorizadas.”

O portal acrescenta que o sabor da jabuticaba combina doce e ácido e a fruta é consumida fresca, mas frequentemente utilizada em geleias e sucos.

Conheça as cinco melhores frutas no ranking da TasteAtlas em 2026:

1º Truskawka kaszubska 🍓 (4,7 estrelas)

A truskawka kaszubska é um tipo de morango cultivado nos distritos de Kartuski, Kościerski e Bytowski, na Polônia.

Ele se destaca pelo alto teor de açúcar, com sabor doce, aromático e bem equilibrado, segundo o TasteAtlas.

Devido a essa característica, a fruta costuma ser usada no preparo de doces e bolos.

2º Rodakina naoussas 🍑 (4,5 estrelas)

A rodakina naoussas é um tipo de pêsego cultivado na vila de Naoussas, na ilha de Paros, na Grécia – daí o nome “naoussas”.

Mesmo tendo origem na China, essa fruta doce e com aroma forte se tornou uma das mais populares da Grécia. Isso porque, segundo o TasteAtlas, o clima e o solo locais favorecem o seu cultivo.

Atualmente, os “pêssegos” gregos também são vendidos em mercados da Europa e do Oriente Médio, especialmente, entre os meses de maio e outubro.

3º Melocotón de Calanda 🍑 (4,5 estrelas)

Os pêsegos Melocotón de Calanda, da Comunidade Autônoma de Aragão, na Espanha, aparecem na terceira posição e são considerados únicos devido ao tamanho grande, doçura e sabor, segundo o TasteAtlas.

Eles são cultivados na região espanhola desde o século 19 e colhidos no ponto correto de maturação, garantindo o sabor e a

textura ideal para consumo.

Com um diâmetro mínimo de 73 mm, os Melocotón de Calanda são maiores do que os pêssegos de outros locais, aponta o TasteAtlas, e não podem apresentar nenhuma imperfeição visual.

4º Mandarini chiou ☐ (4,5 estrelas)

A quarta fruta da lista é a mandarini chiou (tangerina de Quios, na tradução livre do grego para o português). Quios é a ilha na Grécia na qual essa fruta é tradicionalmente cultivada.

A tangerina de Quios é conhecida por ser uma das mais aromáticas do mundo, segundo o TasteAtlas.

O cheiro é tão marcante que fez com que a ilha ganhasse o apelido de “Myrovolos” – a ilha perfumada, segundo a publicação.

A fruta também se destaca por ser muito doce, o que é atribuído ao clima quente e as propriedades do solo.

5º Citrinos do Algarve ☐ (4,5 estrelas)

Segundo o TasteAtlas, as laranjas, tangerinas, toranjas, limas e limões produzidas na região do Algarve, em Portugal, compartilham uma casca fina, cores intensamente vivas e elevado teor de sumo.

Eles podem ser consumidos após as refeições ou como aperitivo, mas também são utilizados na preparação de sucos, sobremesas, licores e compotas.

O site ainda destaca que as árvores de Natal na região portuguesa são decoradas com citrinos desde os tempos antigos,

demonstrando a importância deste produto para a região.

Fonte: gl e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
20/04/2026/07:08:40

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)

- Site: www.folhadoprogresso.com.br e -
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail:
adeciopiran.blog@gmail.com

[5 erros que iniciantes cometem ao comprar criptomoedas](#)