

# **GUIA DE ÁRVORES DA FRUTA PORTUGUESA**

**Dia Mundial da Árvore**



# FICHA TÉCNICA

**TÍTULO:** Guia de árvores da fruta portuguesa

**DIREÇÃO EDITORIAL:** Célia Craveiro

**CONCEÇÃO:** Mariana Barbosa, Teresa carvalho

**CORPO REDATORIAL:** Teresa Carvalho

**PROPRIEDADE:** Associação Portuguesa de Nutrição

**REDAÇÃO:** Associação Portuguesa de Nutrição

**IMAGENS:** Freepik e Pixabay

MARÇO DE 2018

© APN

Como citar: Associação Portuguesa de Nutrição. Guia de árvores da fruta portuguesa. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2018

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos ou fotografias, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

# A ÁRVORE

CONHECES A CONSTITUIÇÃO DA **ÁRVORE?**

1. Raiz

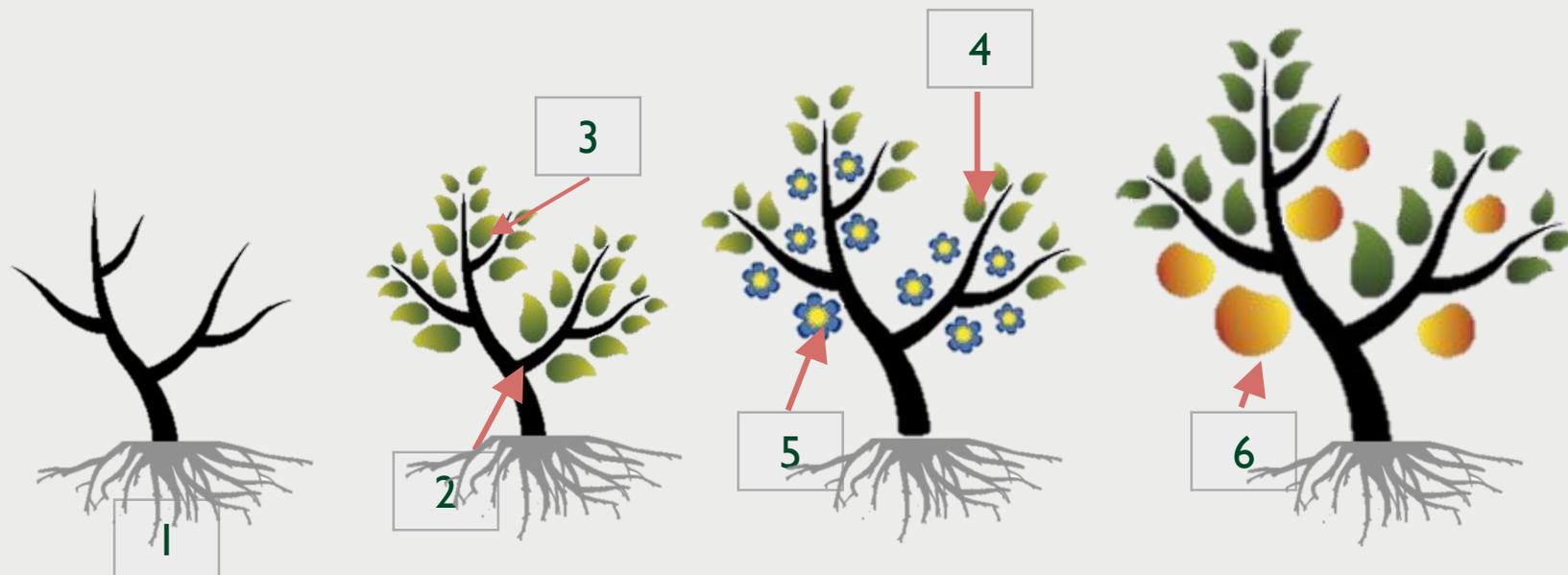
2. Caule

3. Ramo

4. Folha

5. Flor

6. Fruto





# ÁRVORES DA FRUTA PORTUGUESA

Vamos conhecer algumas das  
árvores da fruta portuguesa

# BANANEIRA DA MADEIRA

## SABIAS QUE SOU A ÁRVORE DA BANANA DA MADEIRA?

- Em latim, o meu nome é *Musa cavendishii*.
- Podes encontrar-me por entre as terras da **Madeira** porque necessito de um clima quente e húmido para poder viver.
- As minhas folhas são muito grandes e a minha altura varia entre **1,30 m** e **1,70 m**.
- As minhas bananas podem ter até **14 cm** de comprimento. Têm cor **amarela** e são muito **docinhas**.



Junho

Junho



# LIMOEIRO

## SABIAS QUE SOU A ÁRVORE DO LIMÃO?

- Em latim, o meu nome é *Citrus limon*.
- Podes encontrar-me **por todo o país**, mas um dos locais principais para o meu cultivo é o Algarve.
- Sabias que uma das minhas variedades chama-se “**lisboa**”?
- O limão é um fruto muito **versátil** que é utilizado na cozinha (p.e. temperar, limonada) como para fins medicinais.



Junho

Junho



# PEREIRA

## SABIAS QUE SOU A ÁRVORE DA PERA?

- Em latim, o meu nome é *Pyrus communis*.
- O **Oeste** é uma das principais zonas onde sou cultivada.
- Posso atingir os **20 m** de altura.
- Existem muitas variedades diferentes dos meus frutos, mas a pera **Rocha**, além de ser uma das variedades mais conhecidas e apreciadas, é uma **variedade única** do nosso país.



# MACIEIRA

## SABIAS QUE SOU A ÁRVORE DA MAÇÃ?

- Em latim, o meu nome é *Malus domestica*.
- Geralmente, meço **10 m**. Mas, posso atingir uma altura de 15 m.
- Os meus frutos são muito apreciados e existem mais de **1000 variedades** diferentes, o que permite diversificar o consumo de maçã.
- **Sabias que Portugal tem variedades únicas de maçã?** Essas variedades são: Maçã Bravo de Esmolfe, Maçã Riscadinha de Palmela, Maçã Cova da Beira, Maçã de Portalegre, Maçã de Alcobaça e Maçã da Beira Alta.



# LARANJEIRA

## SABIAS QUE SOU A ÁRVORE DA LARANJA?

- Em latim, o meu nome é *Citrus sinensis*.
- A zona do **Algarve** e do **Alentejo** são as principais zonas de produção de laranja, no nosso país. Mas, podes encontrar-me espalhada por todo o país.
- As minhas **folhas** e **flores** são muito perfumadas, sendo utilizadas, por exemplo, em perfumes e infusões.
- As abelhas também costumam alimentar-se das minhas flores, produzindo **mel de flor de laranjeira**.



# NESPEREIRA

## SABIAS QUE SOU A ÁRVORE DA NÊSPERA?

- Em latim, o meu nome é *Eriobotrya japonica L.*
- Poderás encontrar-me principalmente no **Algarve**, apesar de também poder estar presente em outras regiões do país.
- As minhas **folhas** são **perenes** e têm um tamanho que varia entre **12 a 25 cm.**
- Os meus frutos, as nêsperas, têm um **tamanho heterogéneo** entre si. Têm **casca aveludada** e sabor **doce**, quando maduras.



# CEREJEIRA

## SABIAS QUE SOU A ÁRVORE DA **CEREJA**?

- Em latim, o meu nome é ***Prunus avium***.
- Podes encontrar-me, principalmente, na região **Norte** e da **Beira Interior** (p.ex. Fundão).
- Sabias que posso crescer até aos **30 m**?
- Os meus frutos, as cerejas, são muito **sensíveis**, por isso, deves ter cuidado quando ajudas os adultos a guardá-las no **frigorífico** para se manterem conservadas.



# PESSEQUEIRO

## SABIAS QUE SOU A ÁRVORE DO PÊSSEGO?

- Em latim, o meu nome é *Prunus Persica*.
- As zonas do **Ribatejo**, **Oeste**, **Beira Interior**, **Alentejo** e **Algarve** são algumas das principais regiões, onde me poderás encontrar.
- Posso atingir os **20 m** de altura.
- Há muitas variedades de pêsego, mas em Portugal o **Pêssego de Cova da Beira** distingue-se devido às suas características, em termos de sabor e odor.



# AMEIXEIRA

## SABIAS QUE SOU A ÁRVORE DA AMEIXA?

- Em latim, o meu nome é *Prunus domestica*.
- Podes encontrar-me por entre as terras de **Trás-Os-Montes, Ribatejo e Oeste**.
- Sabias que posso crescer até aos **12 m**?
- Os meus frutos, as ameixas, podem ter diferentes **cores** (p.ex. verde, amarelo, roxo, vermelho), **tamanhos** e **sabores**.



# MARMELEIRO

## SABIAS QUE SOU A ÁRVORE DO MARMELO?

- Em latim, o meu nome é *Cydonia oblonga*.
- Podes encontrar-me principalmente na zona **Norte** e **Centro** do país.
- Sou uma árvore de **porte médio**.
- Os meus frutos, os marmelos, habitualmente, não são consumidos crus. São mais utilizados em sobremesas, sendo a **marmelada** um doce de fruta à base destes muito conhecido, em Portugal.



**D Á - M E :**

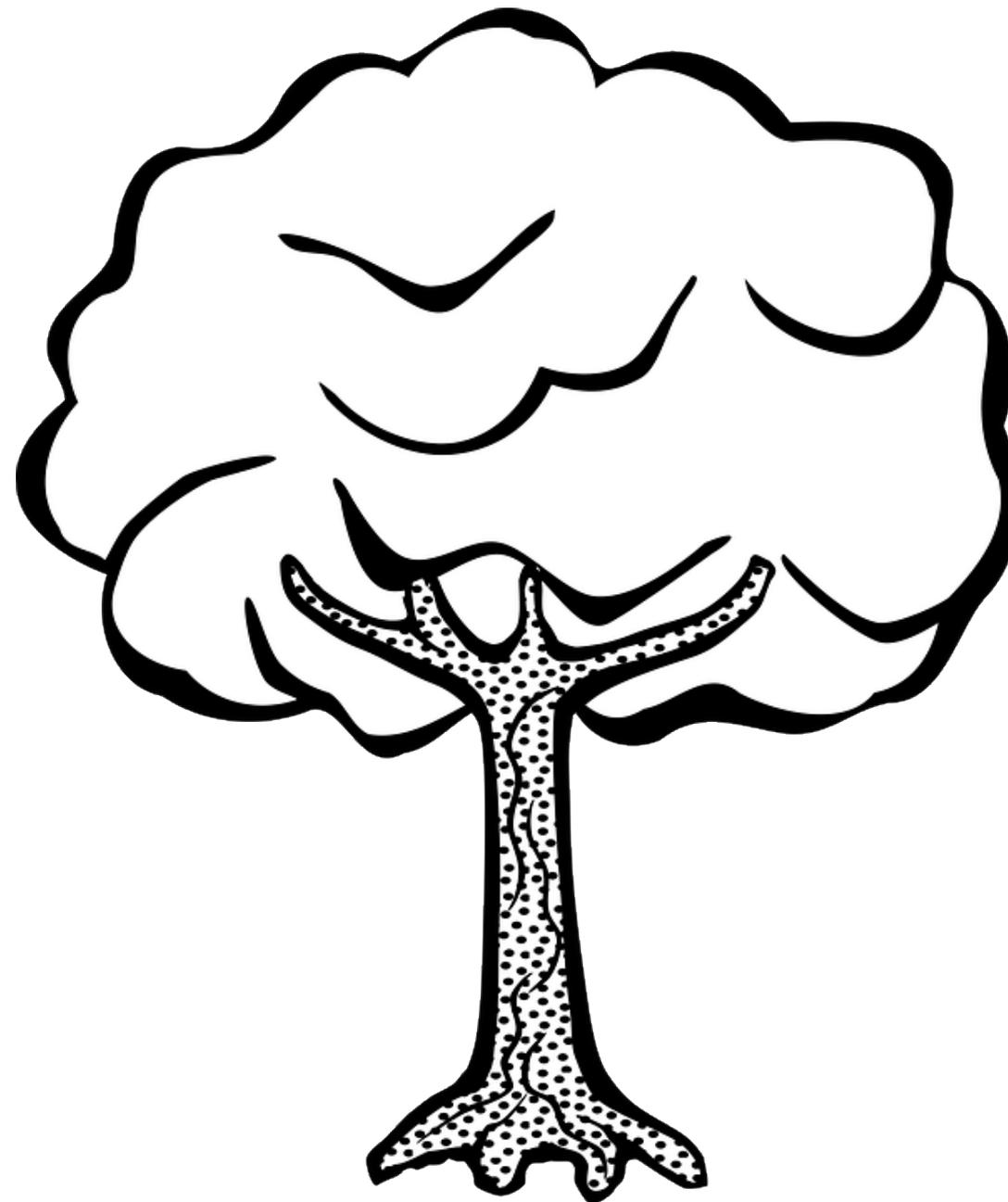
**COR**

**FRUTAS**

**ESTAÇÃO  
DO ANO**

**NOME**

Sou \_\_\_\_\_.





## **Associação Portuguesa de Nutrição**

Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto

Tel. 22 2085981 | Fax: 22 2085145 [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt) | [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt)

[facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas](https://facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas)