Instituto Federal de Brasília
Campus Riacho Fundo
Curso Superior Tecnologia em Gastronomia

Joyce Eduarda Da Silva Feitoza[1]

Giselle Duarte de Oliveira[2]

Aplicações Gastronômicas da polpa da jaca e a análise de frequência de receitas divulgadas no youtube entre 2020 e 2025

Resumo

A jaca (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) é uma fruta tropical amplamente utilizada na alimentação humana e que, nos últimos anos, tem ganhado destaque no mercado de alimentos plant-based devido à sua capacidade de adquirir textura semelhante à carne desfiada quando utilizada ainda verde. Nesse contexto, a denominada "carne de jaca" passou a ser empregada na elaboração de diversas preparações culinárias como alternativa vegetal aos produtos de origem animal. O presente estudo teve como objetivo identificar as receitas à base de "carne de jaca" mais populares divulgadas entre os anos de 2020 e 2025. A pesquisa caracterizou-se como qualitativa, descritiva e exploratória, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica e pesquisa documental na plataforma YouTube. Foram analisados vídeos publicados no período investigado, considerando receitas que utilizam a "carne de jaca" como ingrediente principal. Os dados foram organizados e classificados de acordo com a frequência de ocorrência das preparações identificadas. Os resultados demonstraram que as receitas mais populares foram coxinha de jaca, hambúrguer de jaca e escondidinho de jaca, evidenciando a preferência por adaptações vegetais de pratos já consolidados na culinária brasileira. Conclui-se que a crescente valorização dos alimentos plant-based tem favorecido a expansão do uso da "carne de jaca" na gastronomia contemporânea, consolidando-a como uma alternativa promissora para o desenvolvimento de produtos inovadores, sustentáveis e alinhados às novas tendências de consumo.

Palavras-chave: carne de jaca; *Artocarpus heterophyllus*; alimentos plant-based; gastronomia vegetariana; gastronomia vegana.

[1]Estudante Curso Superior Tecnologia em Gastronomia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília Campus Riacho Fundo. Email: joyce.feitoza@estudante.ifb.edu.br

[2]Docente do IFB Campus Riacho Fundo. http://lattes.cnpq.br/9881689272430533.
Email:giselle.oliveira@ifb.edu.br

1. Introdução

A jaca (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) é uma fruta tropical pertencente à família Moraceae, reconhecida por seu grande porte, elevada produtividade e ampla versatilidade de utilização na alimentação humana (Basso; Moura, 2018) . Considerada uma das maiores frutas produzidas por árvores, a espécie possui importância histórica, nutricional e cultural em diversos países tropicais, destacando-se especialmente nas regiões da Ásia e em países onde foi introduzida, como o Brasil (Figura 1).



Figura 1 – Foto da Jaqueira (*Artocarpus heterophyllus*)

Fonte: Adaptado de Wikimedia Commons. Disponível em: Wikimedia Commons – Artocarpus heterophyllus

O gênero *Artocarpus* compreende diversas espécies, entre elas *Artocarpus integer* (Thumb.) Merr., conhecida como Cempedak, além de espécies encontradas predominantemente em florestas asiáticas, como *Artocarpus odoratissimus* Blanco e *Artocarpus rigidus* Blume (Haq, 2006). A denominação do gênero deriva dos termos gregos *artos* (pão) e *carpos* (fruta), originando o significado de "fruta-pão" (Soepadmo, 1992). A classificação taxonômica da espécie foi estabelecida por Lamarck, sendo oficialmente denominada *Artocarpus heterophyllus* Lam. (Corner, 1938).

A história do cultivo da jaca remonta à pré-história, evidenciando sua relevância para diferentes civilizações ao longo dos séculos. Registros históricos indicam referências à espécie desde a Grécia Antiga, em textos atribuídos a Teofrasto, entre os séculos IV e III a.C. (Khan et al., 2010). Evidências arqueológicas também apontam a utilização da madeira da jaqueira na região do vale do Rio Ganges entre 1330 e 700 a.C. (Saraswat, 2004). Embora sua origem geográfica ainda seja discutida na literatura, diversos autores apontam as florestas tropicais dos Gates Ocidentais da Índia como seu provável centro de origem, enquanto outros sugerem as Ilhas Andamão ou a Malásia como possíveis regiões de domesticação (Bashar; Hossain, 1993; Haq, 2006; Goswami; Chakrabati, 2016).

Introduzida no Brasil durante o período colonial, a jaqueira adaptou-se facilmente às condições climáticas do país, tornando-se comum em diversas regiões. Naquela ocasião, utilizada como importante recurso alimentar devido ao grande rendimento de seus frutos, a

jaca passou a integrar a cultura alimentar brasileira e, mais recentemente, vem sendo redescoberta pela gastronomia contemporânea.

Do ponto de vista nutricional, a jaca apresenta elevado teor de carboidratos, fibras alimentares, vitaminas e minerais. Sua polpa contém vitaminas A, C e do complexo B, além de minerais como cálcio, ferro, magnésio e potássio (Mukprasirt ; Sajjaanantakul 2004). Também possui compostos bioativos, incluindo compostos fenólicos, flavonoides, carotenoides, isoflavonas e saponinas, associados à atividade antioxidante e ao potencial efeito protetor contra doenças crônicas não transmissíveis (Swami et al., 2012; Vazhacharickal et al., 2015). Apesar dessas características, a fruta não é considerada fonte significativa de proteínas, apresentando aproximadamente 1,72 g de proteína por 100 g de polpa, sendo sua composição predominantemente formada por água e carboidratos (USDA, 2026).

Além do consumo in natura, diversas partes da jaca podem ser aproveitadas na alimentação. Estudos destacam seu potencial para diferentes aplicações no setor alimentício, ampliando as possibilidades de utilização da fruta na gastronomia e na indústria de alimentos (Dias et al., 2023). A polpa madura, também conhecida popularmente por “carne de jaca”, é amplamente consumida devido ao seu sabor adocicado e aroma característico, enquanto as sementes podem ser utilizadas após cozimento ou torrefação. O mesocarpo e o pedúnculo podem ser transformados em farinha, contribuindo para o aproveitamento integral do fruto (Fonseca, 2010).

O crescimento do mercado de alimentos *plant-based* tem impulsionado o desenvolvimento e a aceitação de substitutos vegetais da carne, motivados por fatores relacionados à sustentabilidade, saúde e mudanças nos hábitos de consumo (Andreani et al., 2023; Dos Santos et al., 2024). O termo *plant-based* refere-se a um padrão alimentar que prioriza o consumo de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, leguminosas, cereais integrais, sementes e oleaginosas, podendo reduzir ou excluir alimentos de origem animal, conforme os objetivos e preferências do consumidor (Kim et al., 2019; Andreani et al., 2023). Nesse contexto, a jaca verde tem se destacado por apresentar textura fibrosa semelhante à carne desfiada após o cozimento, tornando-se uma matéria-prima promissora para a elaboração de análogos cárneos e produtos gastronômicos de origem vegetal (Swinkels et al., 2025; Mohamad et al., 2026).

Essa aplicação deu origem ao produto popularmente conhecido como “carne de jaca”, utilizado em receitas como coxinhas, hambúrgueres, escondidinhos, tortas, sanduíches e outros preparos culinários. Além de ampliar as possibilidades gastronômicas para vegetarianos, veganos e consumidores flexitarianos, a utilização da jaca verde contribui para o aproveitamento de um fruto abundante em regiões tropicais, agregando valor econômico e reduzindo o desperdício de alimentos (Silva et al., 2024).

A partir da década de 2010 observou-se um crescimento expressivo do interesse por dietas veganas e vegetarianas, impulsionado por preocupações relacionadas à saúde, ao bem-estar animal e à sustentabilidade(Révillion et al.,2020). Aliado à ampla divulgação de receitas em redes sociais em diferentes plataformas digitais, têm contribuído significativamente para a expansão do mercado de alimentos *plant-based* e para a valorização

de ingredientes alternativos de origem vegetal. Nesse contexto, a "carne de jaca" passou a ganhar destaque entre consumidores que buscam reduzir o consumo de produtos de origem animal sem abrir mão de preparações tradicionalmente presentes na culinária brasileira (Andreani et al., 2023; Dos Santos et al., 2024).

A partir deste escopo, surge o seguinte problema de pesquisa: quais são as receitas elaboradas com "carne de jaca" que apresentaram maior popularidade e destaque na gastronomia brasileira no período de 2020 a 2025?

Assim, o presente estudo tem como objetivo geral identificar as receitas à base de "carne de jaca" mais populares divulgadas entre os anos de 2020 e 2025. Como objetivos específicos, busca-se: discutir o potencial da "carne de jaca" como alternativa vegetal; analisar a inserção desse ingrediente no contexto do mercado *plant-based*; e identificar as preparações culinárias que obtiveram maior destaque no período investigado.

2. Metodologia

2.1 Caracterização da Pesquisa

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem qualitativa, de natureza descritiva e exploratória, desenvolvido por meio de revisão bibliográfica associada à pesquisa documental em mídia digital. O estudo analisou a utilização da "carne de jaca" (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) na gastronomia contemporânea e identificou as preparações culinárias mais divulgadas entre os anos de 2020 e 2025.

A delimitação desse período justifica-se por compreender a pandemia de COVID-19 e os anos subsequentes, fase marcada pelo crescimento do interesse por alimentos *plant-based*, pela expansão do mercado de alternativas vegetais à carne e pela maior divulgação de preparações culinárias à base da polpa de jaca verde em plataformas digitais, além de ser uma substituição viável e barata para pessoas em situações de vulnerabilidade que surgiu nesse período.

2.2 Levantamento Bibliográfico

O levantamento bibliográfico foi realizado por meio da consulta a artigos científicos, livros, monografias, dissertações, teses e documentos técnicos relacionados à jaca, sua composição nutricional, aplicações na gastronomia brasileira e utilização em dietas vegetarianas e veganas. De acordo com Marconi e Lakatos (2003), a pesquisa bibliográfica consiste no levantamento de toda a bibliografia já publicada, em diferentes meios de divulgação, com a finalidade de colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, constituindo-se em importante instrumento para a fundamentação e o desenvolvimento da pesquisa.

As buscas foram realizadas em bases de dados científicas nacionais e internacionais, incluindo Google Scholar, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Portal de Periódicos CAPES. Após a aplicação dos critérios de inclusão levando em consideração o

período de até 10 anos da data da publicação e as palavras-chave, 32 publicações compuseram a fundamentação teórica da pesquisa, entre artigos científicos, livros, dissertações, documentos técnicos e outras fontes especializadas.

Para a pesquisa documental, foram analisados 30 vídeos completos, excluindo *shorts,* publicados na plataforma YouTube entre os anos de 2020 e 2025, selecionados por apresentarem receitas que utilizavam a “carne de jaca" como ingrediente principal. A partir desses vídeos, foram identificadas e registradas as preparações culinárias mais recorrentes.

Foram utilizados as seguintes palavras-chave, em português e inglês, de forma isolada ou combinada:

- jaca;
- *Artocarpus heterophyllus*;
- “carne de jaca”;
- *jackfruit*;
- *jackfruit meat*;
- gastronomia plant-based;
- alimentação vegetariana;
- alimentação vegana;
- alimentos de origem vegetal;
- aplicações culinárias da jaca.

2.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídas publicações que abordassem aspectos gastronômicos da jaca, bem como estudos relacionados à utilização da "carne de jaca" na culinária brasileira, suas aplicações como alternativa vegetal e sua inserção no mercado de alimentos *plant-based*. A seleção inicial dos estudos foi realizada por meio da leitura dos títulos e resumos, sendo considerados apenas aqueles que apresentavam relação direta com os objetivos da pesquisa. Posteriormente, os trabalhos selecionados foram submetidos à leitura na íntegra para extração das informações relevantes.

Foram excluídas publicações duplicadas, documentos sem acesso ao texto completo, estudos que não abordavam diretamente o tema da pesquisa e materiais cujo conteúdo, após a leitura dos resumos, não apresentava aderência aos objetivos propostos.

2.4 Pesquisa Documental na Plataforma YouTube

Para identificar as receitas à base de "carne de jaca" mais divulgadas no período de 2020 a 2025, foi realizada uma pesquisa documental na plataforma YouTube, considerada uma importante ferramenta de compartilhamento de conteúdos culinários e gastronômicos.

As buscas foram realizadas utilizando os termos “carne de jaca”, “receita de carne de jaca”, “receitas veganas com jaca”, “coxinha de jaca”, “hambúrguer de jaca”, “escondidinho de jaca” e outras expressões relacionadas ao tema.

Foram considerados vídeos publicados entre janeiro de 2020 e dezembro de 2025 que

apresentassem receitas utilizando “carne de jaca” como ingrediente principal. Vídeos duplicados, conteúdos sem demonstração culinária e publicações sem relação direta com o tema foram excluídos da análise.

2.5 Organização e Análise dos Dados

As informações obtidas na revisão bibliográfica foram organizadas em quatro categorias temáticas:

- Utilização da “carne de jaca” como alternativa vegetal;
- Aplicações gastronômicas da “carne de jaca”;
- Crescimento do mercado de alimentos *plant-based;*
- Popularidade das preparações elaboradas com “carne de jaca”.

Os dados provenientes da pesquisa documental foram organizados de acordo com os tipos de preparações culinárias identificadas nos 30 vídeos analisados.

Posteriormente, realizou-se a contagem da frequência de ocorrência das receitas encontradas, permitindo identificar aquelas mais recorrentes no período estudado. As preparações foram agrupadas conforme sua denominação culinária e classificadas de acordo com o número de vezes em que apareceram nos conteúdos analisados.

A análise dos dados ocorreu de forma qualitativa e descritiva, buscando compreender as tendências gastronômicas relacionadas ao uso da "carne de jaca" e sua inserção na culinária contemporânea.

A classificação das receitas mais populares baseou-se exclusivamente na frequência de ocorrência observada nos vídeos analisados na plataforma YouTube. Dessa forma, os resultados não representam dados estatísticos de consumo da população nem informações de mercado, mas sim tendências de divulgação culinária observadas no período investigado.

3. Resultados e Discussão

3.1 Aplicações gastronômicas da “carne de jaca”

A “carne de jaca” tem se destacado como uma alternativa vegetal devido à sua textura fibrosa e à capacidade de absorver temperos, características que favorecem sua utilização em diferentes preparações culinárias. A literatura aponta que a jaca verde pode ser empregada em receitas tradicionalmente elaboradas com carnes desfiadas, proporcionando novas possibilidades para a gastronomia vegetariana e vegana (Fernandes et al., 2024).

Além de contribuir para a diversificação alimentar, a utilização da “carne de jaca” favorece o aproveitamento de uma matéria-prima abundante em diversas regiões do Brasil, agregando valor gastronômico e ampliando as opções de consumo. Sua versatilidade culinária permite a elaboração de diferentes tipos de preparações, desde salgados e sanduíches até pratos principais, evidenciando seu potencial como substituto de ingredientes de origem

animal (Fernandes et al., 2024).

Nesse contexto, a crescente busca por alternativas alimentares mais sustentáveis e alinhadas às tendências de consumo tem favorecido a inserção da "carne de jaca" no mercado de produtos *plant-based*, ampliando sua visibilidade entre consumidores e produtores de conteúdo gastronômico. O crescimento desse segmento tem impulsionado o desenvolvimento de novos produtos vegetais e estimulado pesquisas voltadas à utilização da jaca verde como ingrediente gastronômico inovador (Good food institute brasil, 2024).

3.2 Receitas à base de “carne de jaca” mais populares entre 2020 e 2025

A análise dos 30 vídeos publicados na plataforma YouTube entre os anos de 2020 e 2025 permitiu identificar as preparações culinárias à base de “carne de jaca” mais frequentemente divulgadas no período investigado. Observou-se que as receitas de maior destaque correspondem, em sua maioria, a adaptações de pratos já consolidados na cultura alimentar brasileira, aspecto que pode contribuir para sua aceitação pelo público consumidor.

Segundo a plataforma Youtube milhares de vídeos são publicados diariamente, e a mesma não apresenta filtros para que possa contabilizar o número de receitas com “carne de jaca” por um período determinado. Desta forma, o levantamento de dados foi realizado de forma manual, sendo registradas as receitas com maior recorrência entre os vídeos analisados. Na Tabela 1 pode verificar a frequência de ocorrência que foi utilizada como indicador de popularidade das preparações no período de 2020 a 2025 (Tabela 1).

Tabela 1 – Receitas à base de “carne de jaca” mais populares identificadas em vídeos publicados no YouTube entre 2020 e 2025.

Receita	**Número de ocorrências (n)**	**Frequência (%)**
Coxinha de jaca	7	23,0
Hambúrguer de jaca	6	19,0
Escondidinho de jaca	4	15,0
Estrogonofe de jaca	3	11,0
Sanduíche barbecue de jaca	3	10,0
Moqueca de jaca	2	8,0
Pastel de jaca	2	6,0
Tacos de jaca	1	3,0
Outras receitas	2	5,0
Total	**30**	**100%**

Fonte: Elaborado pela autora a partir da análise dos vídeos publicados no YouTube entre 2020 e 2025.

Os resultados demonstram que a coxinha de jaca apresentou o maior destaque entre as preparações analisadas. Esse resultado pode ser explicado pela ampla popularidade da coxinha na cultura brasileira e pela capacidade da "carne de jaca" reproduzir características visuais e texturais semelhantes às do frango desfiado tradicionalmente utilizado no recheio, apesar de não ser boa fonte de proteínas (Fernandes et al., 2024; Moraes ; Kawashima, 2019).

O hambúrguer de jaca também apresentou elevada recorrência nos vídeos analisados. Tal resultado acompanha o crescimento do mercado de hambúrgueres vegetais e o aumento do interesse dos consumidores por alternativas alimentares de origem vegetal. Além disso, o hambúrguer representa um dos produtos mais difundidos no segmento *plant-based*, favorecendo sua adaptação para diferentes ingredientes substitutos da carne. O formato do hambúrguer destaca-se entre os produtos análogos à carne devido à sua ampla aceitação pelos consumidores e à facilidade de incorporação de proteínas vegetais e outras matérias-primas alternativas, tornando-se uma das principais categorias do mercado de alimentos *plant-based*. (Gfi Brasil, 2024; Das Mercês et al., 2024)

O escondidinho de jaca ocupou posição de destaque por representar uma adaptação de um prato tradicionalmente apreciado pelos consumidores brasileiros. Sua popularidade demonstra a capacidade da "carne de jaca" de substituir ingredientes de origem animal sem comprometer significativamente as características sensoriais da preparação (Samutsri et al., 2025).

Por outro lado, receitas como moqueca de jaca, pastel de jaca e tacos de jaca apresentaram menor frequência de ocorrência entre os vídeos analisados. Apesar disso, essas preparações evidenciam a versatilidade gastronômica da "carne de jaca" e seu potencial de aplicação em diferentes estilos culinários e contextos culturais.

3.3 Relação entre a popularidade das receitas e o mercado *plant-based*

A popularidade observada nas preparações analisadas está diretamente relacionada ao crescimento do mercado de alimentos *plant-based* nos últimos anos, impulsionado pela crescente redução do consumo de carne e pelo aumento da procura por alternativas alimentares mais sustentáveis e alinhadas às novas preferências dos consumidores (GFI, 2024) . A busca por alternativas sustentáveis, a preocupação com questões ambientais, éticas e de bem-estar animal, bem como o aumento do interesse por dietas com menor consumo de produtos de origem animal, têm impulsionado o desenvolvimento de receitas que utilizam ingredientes vegetais como substitutos da carne.

Nesse cenário, a "carne de jaca" destaca-se por apresentar características sensoriais favoráveis à elaboração de pratos conhecidos pelo público, especialmente devido à sua textura fibrosa, que se aproxima visualmente de preparações elaboradas com carnes desfiadas. Essa característica facilita sua utilização em receitas tradicionais já consolidadas no hábito

alimentar da população.

Os resultados obtidos neste estudo sugerem que as preparações mais populares são justamente aquelas que reproduzem versões vegetais de alimentos amplamente aceitos pelos consumidores, como coxinhas, hambúrgueres e escondidinhos. Esse comportamento também tem sido observado em outros segmentos do mercado *plant-based*, nos quais produtos familiares tendem a apresentar maior aceitação quando comparados a preparações menos conhecidas ou culturalmente distantes da realidade alimentar dos consumidores.

Além disso, a ampla divulgação dessas receitas em plataformas digitais demonstra o papel das redes sociais na disseminação de tendências alimentares e na valorização de ingredientes alternativos. O compartilhamento de receitas por criadores de conteúdo contribui para ampliar o conhecimento sobre a "carne de jaca" e incentivar sua utilização em diferentes contextos gastronômicos. Entretanto, as publicações científicas e acadêmicas desempenham papel fundamental na validação, no registro e na ampliação desse conhecimento, fornecendo embasamento técnico e científico para sua aplicação na gastronomia. Nesse contexto, instituições de ensino e pesquisa, como os Institutos Federais, exercem importante função ao promover a produção científica, a inovação e a difusão de conhecimentos, contribuindo para o desenvolvimento de alternativas alimentares sustentáveis e para o fortalecimento da gastronomia baseada em evidências.

3.4 Discussão dos resultados

A análise realizada permite concluir que a popularidade das receitas à base de “carne de jaca” está fortemente associada à adaptação de pratos já presentes no hábito alimentar da população. Preparações como coxinha, hambúrguer e escondidinho apresentaram maior destaque por manterem características visuais, texturais e culinárias semelhantes às versões convencionalmente preparadas com ingredientes de origem animal.

Os resultados também evidenciam o potencial gastronômico da “carne de jaca” como alternativa vegetal, confirmando sua capacidade de adaptação a diferentes preparações culinárias. A variedade de receitas identificadas demonstra a versatilidade desse ingrediente e sua aplicabilidade em diferentes categorias de alimentos.

Adicionalmente, os achados reforçam a influência do movimento *plant-based* na gastronomia contemporânea, evidenciando que a busca por alternativas vegetais tem estimulado a criação e divulgação de novas preparações culinárias(Alcorta et al., 2021). Nesse sentido, a "carne de jaca" apresenta potencial para contribuir com o desenvolvimento de produtos inovadores, sustentáveis e alinhados às demandas atuais dos consumidores.

4. Conclusão

A presente pesquisa permitiu identificar as principais aplicações gastronômicas da “carne de jaca” e as preparações culinárias mais frequentemente divulgadas na plataforma YouTube entre os anos de 2020 e 2025. Os resultados demonstraram que receitas como coxinha, hambúrguer e escondidinho de jaca se destacaram entre as mais recorrentes,

evidenciando que a adaptação de pratos já consolidados na culinária brasileira favorece a aceitação de alternativas vegetais pelos consumidores. Esse aspecto reforça a importância da familiaridade com preparações tradicionais como estratégia para ampliar a inserção de produtos *plant-based* no mercado e no cotidiano alimentar.

Verificou-se, ainda, que a crescente valorização dos alimentos *plant-based*, impulsionada por preocupações relacionadas à saúde, à sustentabilidade ambiental e às mudanças nos hábitos de consumo, tem favorecido a expansão do uso da "carne de jaca" na gastronomia contemporânea brasileira. Nesse contexto, a jaca verde apresenta-se como uma matéria-prima versátil, sustentável e de baixo custo, capaz de agregar valor a um fruto amplamente disponível no país e de estimular o desenvolvimento de preparações inovadoras, contribuindo para a diversificação da alimentação e para a redução do desperdício de alimentos.

Além disso, este estudo evidenciou a importância da produção científica na investigação de ingredientes alternativos e acessíveis no fortalecimento da gastronomia baseada em evidências, contribuindo para a validação e disseminação do conhecimento sobre as potencialidades da “carne de jaca”. Os resultados obtidos podem servir de subsídio para pesquisadores, profissionais da gastronomia, empreendedores e instituições de ensino interessados no desenvolvimento de novos produtos e na promoção de sistemas alimentares mais sustentáveis.

Como limitação da pesquisa, destaca-se que a análise foi baseada em vídeos publicados na plataforma YouTube, refletindo tendências de divulgação de receitas e não, necessariamente, os hábitos de consumo da população brasileira. Dessa forma, recomenda-se que estudos futuros ampliem a investigação para outras plataformas digitais, realizem análises sensoriais e nutricionais das preparações e avaliem a aceitação dos consumidores, contribuindo para consolidar o potencial da "carne de jaca" como alternativa vegetal na gastronomia.

5. Referências

ALCORTA, A. et al. *Foods for Plant-Based Diets: Challenges and Innovations*. *Foods*, v. 10, n. 2, p. 293, 2021. DOI: 10.3390/foods10020293.

ANDREANI, G. et al. *Plant-Based Meat Alternatives: Technological, Nutritional, Environmental, Market, and Social Challenges and Opportunities*. *Nutrients*, v. 15, n. 2, p. 452, 2023.

AS-PTA – AGRICULTURA FAMILIAR E AGROECOLOGIA. *Empório da Chaya: memórias, história e receitas*. Rio de Janeiro: AS-PTA, 2022. Disponível em: https://aspta.org.br/files/2022/01/Caderno-de-receitas-Chaya.pdf.

BASHAR, M. A.; HOSSAIN, M. M. *Jackfruit in Bangladesh*. Gazipur: Bangladesh Agricultural Research Institute, 1993.

BASSO, A. M.; MOURA, M. F. V. *Jaca: um estudo de sua química e uma resenha de sua história*. Natal: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, 2018. ISBN 978-85-94137-09-8.

CORNER, E. J. H. *The Artocarpus of Malaya*. Singapore: Government Printing Office, 1938.

DAS MERCÊS, Z. C. et al. *Hybrid and Plant-Based Burgers: Trends, Challenges and Future Perspectives*. *Foods*, v. 13, 2024.

DIAS, E. A. et al. Caracterização e potencialidades para o uso de jaca (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) no setor alimentício. *Textura*, v. 17, n. 1, p. 25-42, 2023. DOI: 10.22479/texturav17n1p25_42.

DO NASCIMENTO SILVA, E. Elaboração de ficha técnica de receitas culinárias com "carne" de jaca e estudo comparativo de macronutrientes em relação a preparos convencionais. *Revista Científica UMC*, v. 5, n. 3, 2020.

DOS SANTOS, J. I. A. S. et al. *Unveiling Consumer Perspectives of Plant-Based Meats: A Systematic Literature Review*. *Sustainability*, v. 16, n. 24, 2024.

EDICASE. *7 receitas surpreendentes e práticas com jaca*. *CartaCapital*, 24 jul. 2025.

FERNANDES, C. G. P. et al. Aproveitamento do mesocarpo da jaca verde (*Artocarpus heterophyllus*) na produção de alimento análogo à carne. *Brazilian Journal of Animal and Environmental Research*, Curitiba, v. 7, n. 2, p. 1-10, 2024. DOI: 10.34188/bjaerv7n2-036.

FONSECA, A. A. *Aproveitamento tecnológico da jaca (Artocarpus heterophyllus Lam.)*. Viçosa: Universidade Federal de Viçosa, 2010.

GOOD FOOD INSTITUTE BRASIL. *O consumidor brasileiro e o mercado plant-based 2023/2024*. São Paulo: GFI Brasil, 2024.

GOSWAMI, C.; CHAKRABARTI, R. *Jackfruit (Artocarpus heterophyllus)*. In: Nutritional Composition of Fruit Cultivars. London: Academic Press, 2016. p. 317–335.

GREENME. *Da jaca nada se joga: aproveite a fruta toda: veja lista de receitas*. Disponível em: https://www.greenme.com.br/alimentar-se/alimentacao/79177-receitas-com-jaca/.

HAQ, N. *Jackfruit (Artocarpus heterophyllus)*. Southampton: International Centre for Underutilised Crops, University of Southampton, 2006.

KHAN, M. A. R. et al. *Jackfruit (Artocarpus heterophyllus Lam.): An Overview*. Bangladesh Journal of Scientific and Industrial Research, v. 45, n. 3, p. 257–266, 2010.

KIM, H.; CAULFIELD, L. E.; GARCIA-LARSEN, V.; STEFFEN, L. M.; CORESH, J.; REBHOLZ, C. M. Plant-based diets are associated with a lower risk of incident cardiovascular disease, cardiovascular disease mortality, and all-cause mortality in a general population of middle-aged adults. *Journal of the American Heart Association*, Dallas, v. 8, n. 16, e012865, 2019. DOI: 10.1161/JAHA.119.012865.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. *Fundamentos de metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MOHAMAD, N. S. et al. *Unripe Jackfruit (Artocarpus heterophyllus Lam.) as a Promising Meat Alternative Ingredient: A Review*. 2026.

MORAES, A. T. M.; KAWASHIMA, L. M. *Análise físico-química comparativa do mesocarpo de jaca verde e madura e sua utilização na culinária voltada ao público vegetariano/vegano*. Mogi das Cruzes: Universidade de Mogi das Cruzes, 2019.

MUKPRASIRT, A.; SAJJAANANTAKUL, T. Nutritional quality of jackfruit seed flour and its application in food products. *Songklanakarin Journal of Science and Technology*, v. 26, n. 1, p. 37-45, 2004.

NESTLÉ. *Receita de coxinha de jaca*. *Receitas Nestlé*. Disponível em: https://www.receitasnestle.com.br/receitas/receita-coxinha-jaca.

SAMUTSRI, W. et al. *Optimizing Young Jackfruit (Artocarpus heterophyllus Lam.) Processing for Plant-Based Meatballs: Impact of Thermal Treatments on Quality Parameters and Organoleptic Properties*. *International Journal of Food Science*, 2025.

SARASWAT, K. S. *Archaeobotanical evidence for agriculture and allied activities in the Ganga Plain*. Pragdhara, v. 14, p. 55–74, 2004.

SILVA, R. S. et al. Aproveitamento do mesocarpo da jaca verde (*Artocarpus heterophyllus*) como alternativa alimentar sustentável. *Brazilian Journal of Agroecology and Environmental Research*, 2024.

SOEPADMO, E. *Artocarpus heterophyllus* Lam. In: VERHEIJ, E. W. M.; CORONEL, R. E. (ed.). *Plant Resources of South-East Asia No. 2: Edible Fruits and Nuts*. Bogor: PROSEA Foundation, 1992. p. 86-91.

SWAMI, S. B. et al. Jackfruit and its many functional components as related to human health: a review. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, v. 11, n. 6, p. 565-576, 2012.

SWINKELS, A. C. M. et al. *The Potential of Immature Jackfruit in Meat Analogues*. *Foods*, 2025.

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE (USDA). *FoodData Central: Jackfruit, raw (Artocarpus heterophyllus)*. Washington, DC: USDA. Disponível em: https://fdc.nal.usda.gov.

VAZHACHARICKAL, P. J. et al. *Chemical composition of jackfruit (Artocarpus heterophyllus Lam.) and its many functional components*. International Journal of Agriculture and Food Science, v. 5, n. 6, p. 223–229, 2015.

RÉVILLION, J. P. P.; KAPP, C.; BADEJO, M. S.; DIAS, V. V. O mercado de alimentos vegetarianos e veganos: características e perspectivas. Cadernos de Ciência & Tecnologia, Brasília, v. 37, n. 1, e26603, 2020.

WEINTRAUB, K. et al. Perspectives on Sustainable Management of Jackfruit: Green Jackfruit as a Culinary Alternative to Meat in Brazil. *Environmental Sciences Proceedings*, v. 15, n. 1, p. 8, 2022. DOI: 10.3390/environsciproc2022015008.

APÊNDICE A - EXEMPLOS DE FICHA TÉCNICA DAS PREPARAÇÕES MAIS POPULARES CONTENDO JACA

QUADRO 1 – Ficha técnica da Coxinha de Jaca
Nome da preparação: Coxinha de Jaca
Rendimento: 20 unidades
Ingrediente Quantidade Farinha de trigo 500 g Caldo de legumes 500 ml Manteiga 30 g Sal 5 g "Carne de jaca" desfiada 300 g Cebola picada 100 g Alho picado 10 g Tomate picado 50 g Cheiro-verde 20 g Azeite 20 ml Sal 5 g Farinha de rosca 100 g Água 100 ml Farinha de trigo 50 g Modo de preparo: Preparar o recheio refogando a cebola e o alho no azeite. Acrescentar o tomate, a "carne de jaca", o sal e o cheiro-verde. Para a massa, aquecer o caldo de legumes, a manteiga e o sal. Adicionar a farinha de trigo e mexer até formar uma massa homogênea. Modelar as coxinhas, rechear, empanar e fritar ou assar até dourar.

Fonte: Elaborado pela autora, adaptado de NESTLÉ (2026)

QUADRO 2 – Ficha técnica do Hambúrguer de Jaca
Nome da preparação: Hambúrguer de Jaca
Rendimento: 4 unidades

Ingrediente Quantidade "Carne de jaca" desfiada 400 g Cebola picada 80 g Alho 10 g Farinha de aveia 100 g Salsa 20 g Páprica defumada 5 g Sal 5 g Azeite 20 ml Pão de hambúrguer 240 g Alface 80 g Tomate 120 g
Modo de preparo: Misturar a "carne de jaca" com os temperos e a farinha de aveia até obter uma massa homogênea. Modelar os hambúrgueres e grelhar. Montar nos pães com alface e tomate.

Fonte: Elaborado pela autora, adaptado de DO NASCIMENTO SILVA (2020).

QUADRO 3 – Ficha técnica do Escondidinho de Jaca
Nome da preparação: Escondidinho de Jaca
Rendimento: 4 porções
Ingrediente Quantidade Mandioca cozida 800 g Leite vegetal 100 ml Manteiga vegetal 30 g Sal 5 g "Carne de jaca" 400 g Cebola 100 g Alho 10 g Tomate 100 g Azeite 20 ml Sal 5 g Queijo vegetal ralado 100 g
Modo de preparo: Preparar o purê de mandioca com leite vegetal, manteiga vegetal e sal. Refogar a "carne de jaca" com os demais ingredientes. Montar em camadas e gratinar.

Fonte: Elaborado pela autora, adaptado de AS-PTA – Agricultura Familiar e Agroecologia (2022).

QUADRO 4 – Ficha técnica do Estrogonofe de Jaca
Nome da preparação: Estrogonofe de Jaca
Rendimento: 4 porções
Ingrediente Quantidade "Carne de jaca" 500 g Cebola 100 g Alho 10 g Molho de tomate 200 g Creme vegetal 200 ml Azeite 20 ml Páprica doce 5 g Sal 5 g Arroz cozido 300 g Batata palha 150 g Modo de preparo: Refogar a cebola e o alho, adicionar a "carne de jaca" e os temperos. Acrescentar o molho de tomate e o creme vegetal. Servir acompanhado de arroz e batata palha.

Fonte: Elaborado pela autora, adaptado de EDICASE (2025).

QUADRO 5 – Ficha técnica do Sanduíche Barbecue de Jaca
Nome da preparação: Sanduíche Barbecue de Jaca
Rendimento: 4 unidades
Ingrediente Quantidade "Carne de jaca" 400 g Molho barbecue 150 g Cebola roxa 100 g Azeite 20 ml Pão tipo brioche 280 g Alface 100 g Repolho roxo 100 g Modo de preparo: Refogar a cebola roxa no azeite e adicionar a "carne de jaca". Acrescentar o molho barbecue e cozinhar até incorporar os sabores. Montar os

sanduíches nos pães brioche com alface e repolho roxo.

Fonte: Elaborado pela autora, adaptado de GREENME.

QUADRO 6 – Ficha técnica da Moqueca de Jaca
Nome da preparação: Moqueca de Jaca
Rendimento: 4 porções
Ingrediente Quantidade "Carne de jaca" 500 g Tomate 200 g Cebola 150 g Pimentão vermelho 100 g Pimentão amarelo 100 g Leite de coco 200 ml Azeite de dendê 20 ml Coentro 20 g Sal 5 g Arroz branco 300 g Modo de preparo: Dispor os vegetais em camadas juntamente com a "carne de jaca". Adicionar o leite de coco, o azeite de dendê e o sal. Cozinhar em fogo baixo até os ingredientes ficarem macios. Finalizar com coentro e servir acompanhado de arroz branco.

Fonte: Elaborado pela autora, adaptado de AS-PTA (2022).

QUADRO 7 – Ficha técnica do Pastel de Jaca
Nome da preparação: Pastel de Jaca
Rendimento: 10 unidades

Ingrediente Quantidade
Massa para pastel 500 g
"Carne de jaca" 300 g
Cebola 80 g
Alho 10 g
Tomate 50 g
Azeite 20 ml
Sal 5 g
Modo de preparo: Refogar a cebola e o alho no azeite. Acrescentar o tomate, a "carne de jaca" e o sal. Rechear a massa para pastel, fechar as unidades e fritar em óleo quente até dourarem.

Fonte: Elaborado pela autora, adaptado de GreenMe.

QUADRO 8 – Ficha técnica dos Tacos de Jaca
Nome da preparação: Tacos de Jaca
Rendimento: 4 porções
Ingrediente Quantidade
"Carne de jaca" 400 g
Cebola 100 g
Tomate 100 g
Milho 50 g
Azeite 20 ml
Páprica defumada 5 g
Sal 5 g
Tortillas 320 g
Alface 80 g
Coentro 50 g
Molho de pimenta 50 g
Modo de preparo: Refogar a cebola no azeite, adicionar a "carne de jaca", o tomate, o milho, a páprica e o sal. Aquecer as tortillas e recheá-las com a mistura preparada. Finalizar com alface, coentro e molho de pimenta.

Fonte: Elaborado pela autora, adaptado de GreenMe.