Fruta pão

***Artocarpus altilis***, popularmente conhecida como fruteira cujo o fruto é fruta pão é uma árvore frutífera, aparentada com a jaca. As frutas-pão dividem-se em duas variedades: a apyrena, conhecida por fruta-pão de massa, que não possui sementes, e a seminífera, conhecida por fruta-pão de caroço, que apresenta numerosas sementes comestíveis e polpa não comestível. A fruta-pão também é uma [árvore ornamental](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Plantas_ornamentais), de grande porte e crescimento rápido, podendo alcançar 20 metros de altura. Longeva, vive cerca de 80 anos. Sua [folhas](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Folha) são muito bonitas, grandes, perenes e profundamente lobadas. Se for machucada, exsuda um [látex](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/L%C3%A1tex) leitoso que tem aplicações [artesanais](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Artesanato), para calafetação e como [cola](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Cola). A fruta-pão é uma planta [monoica](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Monoico), isto é, com os dois [sexos](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Sexo) na mesma planta e [flores](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Flor) separadas, masculinas e femininas. Os frutos são grandes, redondos como [melões](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Mel%C3%A3o), e chegam a pesar 3 quilogramas e de cor verde-amarelada. A fruta-pão é uma árvore de clima tropical úmido e adapta-se bem ao litoral. Não é tolerante a locais demasiadamente secos ou frios. A frutificação inicia-se após 3 a 5 anos de implantação. A polpa da fruta-pão de massa é rica em calorias, carboidratos, água, vitaminas B1, B2 e C, cálcio, fósforo, ferro e tem baixo teor de gorduras. Industrialmente, a polpa foi aproveitada como fruta seca e farinha panificável, além de fonte para extração do amido e de farinha granulada semelhante ao sagu. Em uso caseiro, a polpa – quase madura – pode ser cozida, assada, transformada em purê ou cortada em fatias consumidas fritas com manteiga, mel ou melaço. Cortada em fatias (de 50–10 milímetros de espessura) secas ao sol ou em fornos, a polpa é usada para o preparo de raspas, crueiras ou aparas e para o preparo de farinhas que, misturadas à farinha de trigo, podem compor o pão caseiro. Madura, a polpa é aproveitada na fabricação de doces. As sementes também são usadas em substituição ao feijão para preparar guisados e ensopados.

Registo de indicação (medicina)

* Raiz: como antidiarreica; seu cozimento torna-a útil contra reumatismo, beribéri e entorpecimento de pernas dos humanos;
* Flores novas (frescas): são emolientes e base de conserva acídula e comestível;
* Polpa do fruto: reduzida a pasta quente é supurativo para tumores e furúnculos;
* Sementes: são tônico para estômago e rins;
* Látex: usado como cicatrizante de feridas