Jaca:

Jaqueira conhecida cientificamente como *artocarpus heterophyllus,* é uma árvore tropical da *qual o fruto é jaca.* Árvore de folhagem persistente (perenifólia), com cerca de 20 metros de altura e com um tronco de 30 a 60 centímetros de diâmetro revestido por uma casca espessa. Planta cauliflora, com as flores masculinas agrupada em espigas claviforme e as femininas em espigas compactas. Os frutos são de forma ovalada, nascem diretamente do tronco e dos galhos mais robusto e chegam a pesar em média 10Kg. A parte comestível da jaca são os frutículos (bagos) encontrados no interior do sincarpo ultrapassando normalmente uma centena e podem ser de duas variedades a **dura**, que produz **frutos**maiores, e a **mole**, em geral mais **doce**, o **fruto**é menor.

Registo de indicações da planta:

* Rica em fibras, sendo indicada às pessoas com problemas intestinais.
* É rica também em Cálcio, Fósforo e Ferro e vitaminas do Complexo B, principalmente a vitamina B2 (Riboflavina) e vitamina B5 (Niacina) que promovem o crescimento normal formação dos ossos e dentes.
* Combater a tosse de qualquer natureza.
* Seus caroços agem contra a prisão de ventre.
* Cem gramas de jaca fornecem 61 calorias.
* Evitam a queda dos cabelos e problemas de pele.

Utilidades:

* Usados frequentemente para fazer doces e geleias caseiras.
* Utilizada como substituto vegetariano a carne de frango desfiada.
* Utilizada para produzir uma espécie de cola atóxica com a sua polpa.
* Utiliza-se também a sua polpa fermentada para fazer água ardente.