Mamão

Cientificamente conhecido como carica papaya, o mamoeiro é uma árvore semi-herbáceo, oco no seu interior e cilíndrico. É uma árvore tropical, de crescimento rápido podendo atingir 8 metros de altura. No topo da árvore não se vê ramos, mas sim grandes folhas com nervuras amarelas sustentada por longos pecíolos, ao caírem, durante o crescimento da planta as folhas deixam grandes cicatrizes no caule. O mamoeiro e uma planta hermafrodita que produz flores amarela ou brancas cuja a floração ocorre entre 9 a 10 meses após a plantação produzindo diferentes variedades do mesmo tendo em conta as suas flores (fêmeas, com flores exclusivamente femininas, produzem após a polinização frutos arredondados; fêmeas, com flores completas (perfeitas), geram os frutos preferidos comercialmente, alongados, com polpa mais espessa). O mamão é um fruto carnoso, grande, com polpa macia, densa, aromática e de coloração variável entre o amarelo e o vermelho. Sua casca é lisa e fina, verde na ocasião da colheita e que se torna gradativamente amarela ou alaranjada com o amadurecimento. A cavidade interna do fruto contém numerosas sementes pretas, comestíveis, de sabor picante, revestidas por uma substância mucilaginosa. O mamão é uma fruta sensível que deve ser acondicionada, transportada em armazenada sob cuidados especiais, para que não sofra lesões que inviabilizem seu consumo.

Valor nutricional

Minerais:

* Cálcio-20 mg (2%)
* Ferro-0.25 mg (2%)
* Magnésio-21 mg (6%)
* Manganês-0.04 mg (2%)
* Fósforo-10 mg (1%)
* Potássio-182 mg (4%)
* Sódio-8 mg (1%)
* Zinco-0.08 mg (1%)

Vitaminas:

* Betacaroteno-274 µg (3%)
* Luteína e Zeaxantina-89 µg
* Tiamina (vit. B1)-0.023 mg (2%)
* Riboflavina (vit. B2)-0.027 mg (2%)
* Niacina (vit. B3)-0.357 mg (2%)
* Ácido pantotênico (B5)-0.191 mg (4%)
* Ácido fólico (vit. B9)-38 µg (10%)