

GRAVIOLA

Angela Nunes

Ana Paula Barciella

Fernanda Nogueira

Giuliana Modenezi



Aspectos Gerais

Nome Científico: *Annona muricata* L.

- Fruta tropical, encontrada nas regiões litorâneas e no semiárido do Nordeste brasileiro e Amazônia
- Apresenta casca verde e polpa branca com caroços no interior
- Peso em media 1,2 kg a 4kg
- Frutificação mais intensa de julho a outubro
- É constituída por cerca de 54% de polpa, 36% de casca e 10% de sementes



Origem e Derivação de Nomes

Origem: Antilhas

- Árvore típica da América Central
- Se adaptou as regiões de clima tropical e subtropical, como Brasil, Colômbia, México, Havaí e algumas regiões da África e Ásia
- Introduzida pelos portugueses no século XVI

Nomes:

- Araticum, araticum-de-comer, araticum-manso, araticum-grande, araticum-manso, jaca-do-pará, guanabano, coração-da-rainha, condessa



Curiosidades

- Grande aceitação na agroindústria, excelente sabor e aroma agradável
 - Exemplo: xarope, polpa, concentrado
- Estudada como coadjuvante no combate ao câncer



Demonstrações Culturais

Graviola

Árvore de até 6 m de altura
Portanto de pequeno porte.
Originária das Antilhas,
No Brasil, mais encontrada no Norte.

Possui folhas verdes brilhantes
E flores grandes, amareladas
Que nascem em troncos e ramos
Porem de maneira isolada

Frutos tem forma ovalada,
E uma casca verde-clara
A polpa bastante fibrosa,
De cor branca e maciez rara.



Chega a dois quilos e meio
Este fruto bastante conhecido
Que na alimentação dos nativos
Há muito é dos preferidos.

Produz frutos o ano inteiro
Portanto sem época definida
Basta encontrar clima úmido
Para esta planta gerar vida.

Com as folhas da graviolas,
Tribos indígenas fazem,
Chá para curar enfermidades.
Dentre elas diarreia e asma
E outras doenças das cidades.

Da poupa da fruta faz-se um suco
que além de gostoso e refrescante.
Deixa o creme ou sorvete delicioso
E tem propriedades antioxidantes.



Valor Nutricional

Macronutrientes (em 100g):

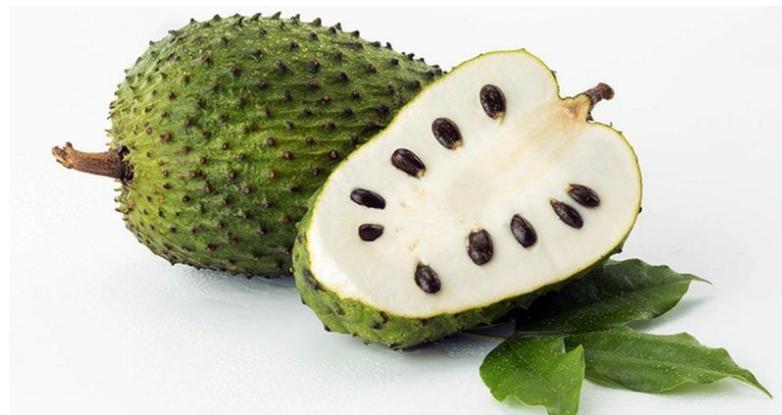
Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Fibras (g)
62	0,8	0,2	15,8	1,9

Micronutrientes (em 100g):

Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Potássio (mg)
49	23	250

Vitaminas (em 100g):

Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Vitamina C (mg)
0,17	0,12	19,1



Nutrientes de Destaque

1. Fibras

Fibras presentes:

- Solúveis

Funções:

- Saciedade
- Absorção de nutrientes no TGI

Valores diários:

- OMS: 15g/dia
- 100g de Graviola: 13% da recomendação diária



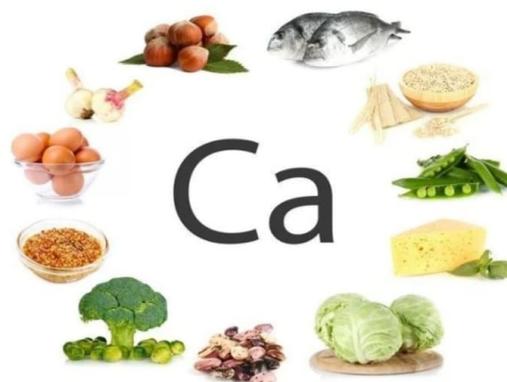
2. Cálcio

Funções:

- Desenvolvimento e manutenção óssea
- Funções neuromusculares
- Coagulação sanguínea

Valores diários:

- OMS: 1.000mg/dia
- 100g de Graviola: 5% da recomendação diária



Nutrientes de Destaque

3. Tiamina (B1)

Características:

- Hidrossolúvel
- Não estocada
- Aporte pela dieta



Função:

- Participação direta no ciclo de Krebs (+ fósforo – atuação na formação do acetil coA)

Valores diários:

- OMS: 1,1mg para mulheres e 1,2mg para homens
- 100g de Graviola: 15% da recomendação diária

4. Riboflavina (B2)

Características:

- Hidrossolúvel
- Não estocada
- Aporte pela dieta



Função:

- Atua no metabolismo de glicose e ácidos graxos

Valores diários:

- OMS: 1,1mg para mulheres e 1,3mg para homens
- 100g de Graviola: 10% da recomendação diária

INSERÇÃO NOS CICLOS DE VIDA

Crianças (1-3 anos) comendo 50g de graviola/dia

Fibras	Cálcio	Tiamina (B1)	Riboflavina (B2)	Vitamina C
5%	4,9%	17%	12%	63,7%

Crianças (4-8 anos) comendo 100g de graviola/dia

Fibras	Cálcio	Tiamina (B1)	Riboflavina (B2)	Vitamina C
7,6%	6,1%	28,3%	20%	76,4%



INSERÇÃO NOS CICLOS DE VIDA

Comendo 200g de graviola/dia										
Estágio da vida	Fibras		Cálcio		Tiamina (B1)		Riboflavina (B2)		Vitamina C	
	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H
9-13 anos	14,6%	12,3%	7,5%	7,5%	37,8%	37,8%	26,7%	26,7%	84,9%	84,9%
14-18 anos	14,6%	10%	7,5%	7,5%	34%	28,3%	24%	18,5%	58,8%	50,9%
19-50 anos	15,2%	10%	9,8%	9,8%	30,9%	28,3%	21,8%	18,5%	50,9%	42,4%
apartir de 51 anos	18,1%	12,7%	8,2%	8,2%	30,9%	28,3%	21,8%	18,5%	50,9%	42,4%



PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

DOCE DE GRAVIOLA EM PASTA

INGREDIENTES:

- 300g de graviola fresca (ou polpa)
- 100g de açúcar

MODO DE PREPARO:

- Levar os ingredientes ao fogo médio por 20 minutos mexendo sempre.



PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

MOUSSE DE GRAVIOLA COM CALDA DE FRAMBOESA

INGREDIENTES:

- 500g de creme de leite
- 250g de leite condensado
- 150g polpa de graviola ou graviola fresca
- 20g gelatina neutra
- 200g de açúcar
- 250g framboesa
- 150 ml de água
- 20 ml de suco de limão

MODO DE PREPARO:

- Bater o leite condensado com o creme de leite por 5 min;
- Adicionar a polpa e a gelatina;
- Leve para gelar por 2 horas;
- Em uma panela leve para ferver a água e o açúcar por 10 minutos e coloque a framboesa e deixe por mais 5 minutos, desligue o fogo e deixe esfriar;
- Despeje a calda;
- Sirva gelado.



REFERÊNCIAS

Autor desconhecido. Graviola. 2011. Disponível em: <<https://floradaamazoniaempoesia.blogspot.com/2017/09/graviola.html>>. Acesso em: 12 set. 2018.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 484 p.

Cyber Cook. Mousse de graviola com calda de framboesa. Disponível em: <<https://cybercook.uol.com.br/receita-de-mousse-de-graviola-ao-coulin-de-framboesa-r-5-40025.html>>. Acesso em: 20 set. 2018.

Padovani, Renata Maria; Amaya-Farfán, Jaime; Colugnati, Fernando Antonio Basile; Domene, Semiramis Martins Alvares. Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nacionais. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v19n6/09.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2018.

Pinto, Alberto Carlos de Queiroz. A cultura da graviola / Alberto Carlos de Queiroz de Pinto, Euzébio Medrado da Silva; Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. Centro de Pesquisa Agropecuária dos Cerrados - Brasília: Embrapa-SPI, 1995.

TACO. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. Núcleo de Estudos e pesquisa em Alimentação - NEPA, Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP.