



SAPOTI

Gabriel Gonçalves

Karina Ejiri

Luara dos Santos

Monique de Paula



Características

- Nome científico: *Manilkara zapota L.*
- Nome popular: sapoti, sapotilha.
- Origem: México e América Central - especificamente da Península de Yucatán, no México, até a Costa Rica.
- Difundido em todas as regiões tropicais do mundo, incluindo a América Central e do Sul, as Antilhas, a Índia e a Flórida (EUA)
- Adapta-se a variadas condições climáticas, do solo e altitude
 - É mais produtivo em altitudes inferiores a 400 m, temperatura elevada, acima de 28°C, suportando longos períodos de seca, apesar de se beneficiar com a irrigação em épocas críticas.
- Fruto climatérico, com deterioração dentro de 2 a 10 dias

No Brasil

- **No Brasil:** Ocorre desde o Estado de Roraima até o Rio Grande do Sul, entretanto as condições ambientais mais propícias para o seu cultivo estão nas regiões Norte e Nordeste.
- **Pernambuco:** Maior produtor brasileiro
 - A maior ocorrência se dá na Zona da Mata, que possui características climáticas semelhantes à sua região de origem.
- Outros estados produtores: Bahia, Ceará, Pará, Paraíba, Rio Grande do Norte e Sergipe.



No Brasil

- É o 252º produto mais comercializado na CEAGESP.
- Em 2017 foram comercializadas 17,91 toneladas deste fruto.

SAZONALIDADE - CEAGESP

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ



Valor Nutricional

Nutriente	Valor em 100g	Unidade
Água	78	g
Valor energético	83	kcal
Carboidratos	19,96	g
Proteínas	0,44	g
Gorduras	1,10	g
Fibras	5,3	g
Cálcio	21	mg
Ferro	0,8	mg
Fósforo	12	mg
Magnésio	12	mg
Potássio	193	mg
Sódio	12	mg
Vitamina C	14,7	mg
Vitamina A	60	IU

Sapoti e Ciclos de Vida

Vitamina A (Retinol e Carotenóides)

- Importante no processo de diferenciação celular (Destaque no desenvolvimento infantil)
- Atua no crescimento e na manutenção de células de tecidos epiteliais (maior importância na infância)
- Componente dos pigmentos visuais das células dos cones e bastonetes, sendo essencial para o bom funcionamento da visão.
- Ação antioxidante (Importante principalmente na terceira idade)



Vitamina C (*)

- Ação Antioxidante
- Necessária para síntese de colágeno (infância e velhice)
- Redução do Ferro ⁺³, aumentando sua absorção (Infância)
- Importante em processos de coagulação e cicatrização



Sapoti e Ciclos de Vida

Fibras alimentares

- Controlam motilidade gastrointestinal (maior importância na 3ª idade)
- Prevenção do câncer de Cólon (maior importância da 3ª idade)
- Controle da velocidade do aumento de glicemia pós refeição
- Maior saciedade (importante na infância e na fase adulta)



Cálcio (*)

- Essencial para o funcionamento muscular
- Necessário para o funcionamento do sistema nervoso
- Principal compositor de ossos e dentes (infância e 3ª idade)



Fósforo

- Presente na formação de todas as células
- Necessário para o metabolismo de lipídios e carboidratos
- Importante na interação enzimática em inúmeros processos fisiológicos



CULINÁRIA

- Casca fina, polpa tenra, muito doce e sem acidez, contêm uma substância gelatinosa que lhe dá um aroma especial.
- **Preparações:** in natura, sorvetes, bolo, mousse, pudins, geléias, compotas, vitaminas, chikoo halwa e chikoo barfi (doces indianos).





GELÉIA DE SAPOTI

Ingredientes

1 kg de sapotis;
1 xícara (chá) de água;
suco de meio limão.

Modo de preparo

Descasque e retire as sementes dos sapotis. Em seguida, pique-os e coloque-os em uma panela. Junte o açúcar, a água e o suco de meio limão. Leve ao fogo médio e vá mexendo com uma colher de pau até o sapoti começar a se desmanchar e desprender do fundo da panela. Deixe esfriar, armazene em um pote com tampa na geladeira.

Ingredientes:

2 unidades médias Sapoti;
2 ovos;
4 colheres de sopa de óleo;
3/4 xícara de chá de açúcar;
2 xícaras de chá de farinha de trigo;
1 colher de chá de fermento químico;
1 colher de sopa de água;
Manteiga sem sal e farinha de trigo para untar.

Modo de preparo:

Retire a casca e a semente do sapoti. Corte em pequenos pedaços. Bata o sapoti no liquidificador, junto com as gemas e o óleo, até obter um creme. Despeje o creme em uma vasilha e misture o açúcar e a farinha de trigo aos poucos. Misture o fermento e a água e acrescente à massa. Adicione as claras em neve e mexa suavemente. Coloque a massa do bolo em uma forma com furo central untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno preaquecido (200 °C) por aproximadamente 50 minutos.



Curiosidades

- A goma de mascar já foi produzida a partir do látex (seiva) da árvore do sapoti – foi substituído por resinas sintéticas.
- A cantora Ângela Maria é conhecida pelo nome de sapoti, apelido dado a ela pelo ex-presidente Getúlio Vargas, que comparou sua voz à doçura da fruta.
- A palavra sapoti deriva do azteca “tzapotl”, que originou zapota e sapota, que, no Brasil, foi incorporada a partícula i do tupi, resultando no vocábulo sapoti.
- Já foi tema do enredo da escola de samba Estácio de Sá – contam os historiadores que se transformou na fruta preferida do Imperador Dom João. Por conta disso virou enredo de escola de samba.

ENREDO DO SAPOTI

Que ti ti ti é esse
Que vem da Sapucaí (bis)
Tá que tá danado
Tá cheirando a sapoti
Baila no céu a esperança
O cheiro doce e o perfume
Vêm no ar

Olê, olê, olê
Vem de terra mexicana
Mandei buscar pra você

Sacode pra colher
Do pé que eu quero ver (bis)
Até o dia amanhecer

D. João achou bom
Depois que o sapoti saboreou
Deu pra Dona Leopoldina
A Corte se empapuçou (e mandou)

E mandou rapidamente
Espalhar no continente
Até o Oriente conheceu

E hoje no quintal da vida sou
criança
Me dá que o sapoti é meu

Isso virou tutti-frutti
Tutti-multinacional (que legal!)
Virou goma de mascar (bis)
Roda pra lá e pra cá
Na boca do pessoal

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Alimentos regionais brasileiros**. 2ºed, Brasília, DF, 2015.

CEAGESP. **Sazonalidade dos produtos comercializados no etsp**. Disponível em: <http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf>. Acesso em: 20 Set. 2018.

BLOG DA CEAGESP. **Sapoti é a fruta da semana**, 2014. Disponível em: <<http://ceagespoficial.blogspot.com/2014/11/sapoti-e-fruta-da-semana.html>>. Acesso em: 20 Set. 2018.

CEAGESP. **Sapoti**. Disponível em: <<http://www.ceagesp.gov.br/produtos/sapoti/>>. Acesso em: 20 Set. 2018.

DO NASCIMENTO, D.; BRANCO, D.; ESTÁCIO, D. letras. **O ti ti ti do sapoti**. Disponível em: <<https://www.letras.mus.br/gres-estacio-de-sa-rj/808868/>>. Acesso em: 20 Set. 2018

EMBRAPA. **Mata sul pernambucana**. Disponível em: <http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/territorio_mata_sul_pernambucana/arvore/CON1000gtq6c11e02wx7ha087apz24wkllak.html> Acesso em:30 Ago. 2018.

SILVA JUNIOR, J . **O sapotizeiro no Brasil**. Rev. Bras. Frutic., Jaboticabal , v. 36, n. 1, p. 86-99, mar. 2014 .

Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-29452014000100011&lng=pt&nrm=iso> . Acesso em 20 set. 2018.

ARANHA, F. **O papel da vitamina C sobre as alterações orgânicas no idoso**. Rev. Nutr., Campinas , v. 13, n. 2, p. 89-97, Aug. 2000 . Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732000000200003&lng=en&nrm=iso> . Acesso em: 02 Set. 2018.

EMBRAPA. ageitec. **Sapoti**. Disponível em:

<http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/territorio_mata_sul_pernambucana/arvore/CONT000gta6c11e02wx7ha087apz24wkllak.html> . Acesso em: 10 Set. 2018.

USDA. **National nutrient database for standard reference legacy release**. Disponível em:

<<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/09313?fgcd=&manu=&format=&count=&max=25&offset=&sort=default&order=asc&qlookup=Sapodilla%2C+raw&ds=&qt=&qp=&qd=&qn=&q=&ing=>>> .

Acesso em: 10 Set. 2018.

MICKELBART, M. **Sapodilla**: A Potential Crop For Subtropical Climates. Disponível em:

<<https://www.hort.purdue.edu/newcrop/proceedings1996/V3-439.html>> . Acesso em: 20 Set. 2018.

RODRIGUES, S. **O incrível parentesco do chiclete com o sapoti**, 2011 . Disponível em:

<<https://veja.abril.com.br/blog/sobre-palavras/o-incrivel-parentesco-do-chiclete-com-o-sapoti/>> .

Acesso em: 20 Set. 2018.