Graviola (sape-sape)

Annona muricata vulgarmente conhecida como graviola ou sape-sape é uma fruta da gravioleira. O fruto têm forma ovalada, casca verde-pálida, são grandes, chegando a pesar entre 750 gramas a 8 quilogramas e dando o ano todo. Contém muitas espinhas, envolvidas por uma polpa branca, de sabor agridoce, muito delicado. A gravioleira é uma [árvore](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/%C3%81rvore) de pequeno porte (atinge de 4 a 6 metros de altura) e encontrada em quase todas as [florestas tropicais](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Florestas_tropicais), com [folhas](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Folhas) verdes brilhantes e [flores](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Flores) amareladas, grandes e isoladas, que nascem no tronco e nos ramos. A gravioleira cresce em solos com boa drenagem e se desenvolve em um pH levemente ácido de 5.5 a 6.5. A colheita dos frutos é feita quando os mesmos atingem a maturação fisiológica, quando possuem uma coloração verde maçante. A propagação da graviola pode ser feita por meio de sementes, estacas, enxertia ou alporquia. O último método de propagação é o mais recomendado, e um dos métodos mais antigos usados para a reprodução de plantas. Em algumas regiões as folhas são usadas para chás terapêuticos no tratamento de tosses, hiperglicemia e as sementes contra parasitas. Os frutos contêm açúcares, vitaminas A, C e complexo B, além de tanino, pectina, dextrose e muitos outros elementos. Suas folhas contêm alcaloides e muitas substâncias de interesse para a farmacologia na fabricação de remédios anti tumorais. Mas ainda há muito a ser pesquisado. Devido à acidez da polpa, as pessoas com problemas de acidez estomacal e aftas na boca não devem consumir a polpa do fruto crua. Na culinária a graviola madura é usada para sorvetes, compotas, geleias e in natura, acrescentando-se açúcar e canela. O fruto verde é apreciado como componente de receitas salgadas, sendo cozido, frito, na forma de purês e em chutneys.

Valor nutricional

Vitaminas: Minerais:

Vitamina B1 (mg)-0,17g. Cálcio (mg)-40g

Vitamina B2 (mg)-0,12g. Fósforo (mg)-19g

Vitamina B6 (mg)-2,04g. Ferro (mg)-0,2g

Vitamina B3 (mg)-traços Potássio (mg)-250g

Vitamina C (mg)-19,1g. Sódio (mg)-4g