

# Maçã



Gustavo Maximiano Alves

## A Maçã

Quando se fala em maçã, provavelmente uma das primeiras figuras que vêm à cabeça é a marca de celulares *Apple*, por levar o nome da fruta em inglês. Mas também a maçã já participou de várias outras situações como sendo o fruto proibido, a fruta que inspirou Newton para a Lei da Gravitação Universal, a fruta envenenada nos contos de fada, o “apelido” de Nova Iorque e nome da gravadora dos *Beatles*.

Agora falando da fruta em si, a maçã é fruto da macieira, árvore da família *Rosaceae*, subfamília *Pomoideae*, as pereiras, pessegueiros, ameixeiras e cerejeiras também pertencem a essa família. A principal região brasileira produtora de maçã é a Sul, isso se deve ao fato de que nessa região as baixas temperaturas durante o inverno favorecem o cultivo.

A safra da maçã é iniciada no final de dezembro e se estende até o início de maio. Com o desenvolvimento de técnicas de armazenamento e controle da temperatura, umidade e atmosfera é possível encontrar o fruto durante todo o ano.

O brasileiro prefere as maçãs de cor vermelha, de sabor doce e pouco ácidas, crocantes e suculentas, as variedades que se encaixam nessas características são a “Gala” e a “Fuji”. Outras variedades como a Golden Delicious e a Granny Smith, de cascas amarela e verde respectivamente, são produzidas em pequena escala.

Por que consumir uma maçã por dia?

“An apple a day keeps the doctor away” (ou em português “uma maçã por dia mantém o médico afastado”) já dizia o provérbio inglês que defende a ideia de se comer alimentos saudáveis, permanecerá com boa saúde e não precisará fazer visitas ao médico com frequência e ainda também incentiva o consumo de maçãs. Pois, a maçã apresenta diversos nutrientes em sua composição, desde carboidratos que auxiliam na absorção de água e glicose até as fibras responsáveis pela regularidade do intestino.

Contudo, é recomendado a ingestão de 3 a 4 porções de frutas durante o dia, a fim de uma alimentação saudável e equilibrada, e que uma delas seja de maçã. Como citado anteriormente, as fibras da maçã são principalmente formadas pela pectina, um carboidrato complexo, que é importantíssima para a regulação do colesterol no sangue e também a pectina age na absorção da glicose, fazendo com que esse açúcar penetre de forma mais lenta nas células controlando, assim, os picos de insulina e também evita a transformação de açúcar em gordura.

Seu alto teor de potássio também é relevante quando se fala de alimentação saudável, pois esse mineral atua na geração de energia para a atividade celular, contração muscular e estímulos nervosos.

Além disso, a maçã é considerada uma “escova de dentes natural”, ou seja, auxilia na higiene bucal, isso pois, durante a mastigação a maçã é capaz de limpar a superfície dos dentes, aumenta a quantidade saliva que diminui o número de bactérias e assim, diminuindo as chances de cárie.

## Como é a produção da maçã?

Segundo a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), em 2010, a maçã foi a terceira fruta mais consumida mundialmente. Dessa forma, espera-se que ela tenha um grande desempenho no mercado e na comercialização no contexto mundial.

No contexto mundial, a China é o país que ocupa tanto a posição de país que mais produz como o que mais exporta maçãs. Em produção, em seguida vem os Estados Unidos, Turquia e Itália. Na exportação, seguem a Itália e Chile. Já a maior importação é da Rússia, depois a Alemanha e Inglaterra.

O Brasil ocupa a nona posição de produtor (1.351.865 t de maçã) e vigésimo em área cultivada (40.091 hectares). A região brasileira que mais se destaca na produção de maçã é a sul, embora São Paulo também tenha produção. Santa Catarina é o maior estado produtor da fruta com 666.312 t em 2011.

Atualmente o Brasil é um país autossuficiente na produção de maçã, ou seja, não depende de importações de outros países para abastecer o mercado interno, mas importações ainda são feitas, representando menos de 7% de todo o consumo. Argentina e Chile são os principais países que fornecem maçãs e o Brasil fornece para vários países como, em destaque, Holanda e Reino Unido.



Em 2021, a ABPM (Associação Brasileira dos Produtores de Maçã) teve a iniciativa de veicular por diversos canais de comunicação, como a televisão e as redes sociais, campanhas de conscientização do consumo de maçã e seus benefícios. Tal iniciativa contou com influenciadores digitais e ações de merchandising em canais de televisão aberta e a cabo.

Para o público infantil as ações nas redes sociais e televisão a cabo tiveram destaque com a proposta do “desafio da maçã”, uma dança que a maçã deveria ser equilibrada na cabeça, na explicação desse desafio uma música de fundo reforça a ideia dos benefícios à saúde que a fruta traz, vitaminas e minerais. Além disso, o *slogan*: “Maçã, mais saúde a cada mordida” foi escolhido para ser utilizado nas publicações nas redes sociais e essa campanha contou com a participação de diversas personalidades famosas da televisão, do teatro e da gastronomia brasileira.



Já nas redes de televisão aberta, intervalos comerciais foram amplamente utilizados entre programas e blocos de um mesmo, reforçando sempre a ideia do quão saudável é a fruta e importância de seu consumo diário para uma alimentação equilibrada.



## ● Sumarizando

A maçã é um produto em alta demanda seja no contexto nacional ou internacional, já que é uma fruta muito apreciada em todo o globo e bem recebida pelos consumidores. Ela se destaca com suas propriedades nutricionais, controle na absorção de glicose e sangue do organismo e auxilia na eficaz funcionalidade do intestino.

Na indústria de alimentos, sua aplicabilidade em diversos processos industriais é bem ampla, que variam desde alternativas de tornar sucos industrializados mais saudáveis utilizando o açúcar natural da fruta até preparação de condimentos. Além disso, a maçã é um importante e atual tema de estudo para diversas pesquisas na área acadêmica.

## ● Referências

SCHWARCZ, Joe. Uma maçã por dia: Mitos e verdades sobre os alimentos que comemos. Companhia das Letras, 2008.

LOIVA, M.; RIBEIRO DE MELLO. Comunicado No 50 Técnico Produção e Mercado Brasileiro de Maçã. [s.l.: s.n.]. 2004.

FIORAVANÇO, J. C.; SANTOS, R. S. S. dos. Maçã. 2ª edição. Embrapa. 2013.

Funcionais nutracêuticos. Disponível em: [https://funcionaisnutraceuticos.com/upload\\_arquivos/201612/2016120899964001481896620.pdf](https://funcionaisnutraceuticos.com/upload_arquivos/201612/2016120899964001481896620.pdf)

FERRAREZI, Alessandra, SANTOS, Karina, MONTEIRO, Magali. Avaliação crítica da legislação brasileira de sucos de fruta, com ênfase no suco de fruta pronto para beber. Revista de Nutrição [online]. 2010, v. 23, n. 4 [Acessado 9 Novembro 2022], pp. 667-677. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732010000400016>>.

Brasil. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Decreto nº 2.314, de 04 de setembro de 1997. Regulamenta a Lei nº 8.918, de 14 de julho de 1994, que dispõe sobre a padronização, a classificação, o registro, a inspeção, a produção e a fiscalização de bebidas. Disponível em: <<http://extranet.agricultura.gov.br/sislegisconsulta/consultarLegislacao.do?operacao=visualizar&id=1010>>

O Boletim MarkEsalq é uma publicação periódica do grupo de pesquisa e extensão em Marketing e Gestão, o MarkEsalq, que foi criado em 2011 na ESALQ/USP, e que tem como missão gerar e disseminar conhecimento sobre marketing e gestão a seus membros e a sociedade como um todo.

É coordenado pela acadêmica Priscilla Silva, tendo como jornalista responsável a Mariana Vizoto e como editores os professores Eduardo Eugenio Spers e Hermes Moretti Ribeiro da Silva. A edição e editoração é realizada pela empresa Moretti Design.

A maçã é um produto bem versátil quando se fala em sua aplicação na indústria de alimentos, pois pode ser consumida tanto *in natura* como participar de sobremesas e também ser matéria prima de diversos produtos como vinagre e suco.

Por vinagre define-se como o alimento do grupo dos condimentos obtido por fermentação alcoólica de matérias-primas açucaradas ou amiláceas, seguida de fermentação acética. Para a produção de vinagre de maçã não tem uma espécie de maçã específica como matéria prima, apenas específica que a fruta não tenha nenhum tipo de dano de qualidade, assim a partir da matéria prima selecionada o vinagre é feito a partir do fermentado de maçã, ou sidra.



Segundo o MAPA (Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento), suco é a bebida não fermentada, não concentrada e não diluída, destinada ao consumo, obtida da fruta sã e madura, ou parte do vegetal de origem, por processo tecnológico adequado, submetida a tratamento que assegure a sua apresentação e conservação até o consumo. O suco de maçã além de ser consumido puro ele também é utilizado como aditivo na formulação em outros sucos industrializados, como de laranja e uva, da Del Valle por exemplo, com o objetivo de diminuir a quantidade de açúcar (sacarose) da composição e substituí-lo pelo “açúcar da maçã” (frutose) que é mais saudável.

É importante destacar também que estudos científicos com a fruta são realizados em todo o mundo seja de desenvolvimento de novos produtos utilizando a fruta, estudos de outras propriedades que a fruta pode apresentar e até avaliações críticas de produtos que já estão no mercado se não estão sendo fraudados. Por exemplo, *cromatografia líquida de alta eficiência como método de análise de bebidas não alcoólicas e de origem vegetal, produção de bebidas inovadoras à base de maçã e uma revisão do estudo dos componentes ativos e seu valor farmacológico em maçã* são alguns trabalhos publicados recentemente.