

MAÇÃ

*Malus domestica / Malus sieversii / Outras...
Pseudofruto pomáceo da macieira (Malus Domestica), árvore da família Rosaceae, é um dos pseudofrutos de árvore mais cultivados.*



A popular maçã cresce em pequenas árvores de folha caducifólia que florescem na Primavera e produzem fruto no Outono. Estas árvores são originárias da Ásia Ocidental, onde o seu ancestral selvagem, *Malus sieversii*, ainda pode ser atualmente encontrado.

A maçã é uma fruta surpreendentemente benéfica para o ser humano. Nascida da árvore vulgarmente conhecida como macieira, ela é típica dos ambientes de clima temperado. Tem um paladar extremamente saboroso e é detentora de alto poder nutritivo.

As origens

As maçãs são cultivadas há milhares de anos na Ásia e Europa, tendo sido levadas para a América do Norte pelos colonizadores europeus. Assim, estas encontram-se presentes na mitologia e religiões de muitas culturas, fazendo parte das tradições nórdica, grega e cristã. Em 2010, o genoma da fruta foi descodificado, levando a uma nova compreensão da maçã, o que se revelou muito útil no controle das doenças e na reprodução seletiva durante a produção.

Propriedades

Na sua casca encontra-se armazenada uma substância chamada pectina, a qual contribui para diminuir o nível do colesterol sanguíneo. Esta é uma fibra passível de ser dissolvida, mas que não é assimilada pelo intestino. Desta forma, a pectina acumula água e outros materiais residuais, tornando mais fácil a subtração de elementos venenosos e a estabilização do colesterol.

A maçã pode ser usada como uma espécie de laxante, pois auxilia na eliminação das fezes: durante a digestão, ajuda a absorver a água, libertando a que ficou armazenada e não deixando que as fezes sequem e causem problemas posteriores, como a prisão de ventre.

Nela, podem-se encontrar ainda as vitaminas B1 e B2, ideais para reajustar o complexo nervoso, auxiliar o desenvolvimento físico, prevenir enfermidades dermatológicas, estomacais, e problemas capilares.

Além disso, a maçã é rica em niacina e fósforo, evitando o cansaço mental e ajudando na constituição de ossos e dentes. Além disso, tem ferro, que é fundamental para a boa circulação sanguínea. A quercetina, presente nesta fruta, é muito importante para que não se formem coágulos no sangue, responsáveis pela eclosão de derrames.

Sabia que...

As macieiras podem viver até 100 anos?

Como comprar

Ao comprar maçãs, escolha as de casca de cor acentuada e brilhante, polpa firme, pesadas, sem partes moles, furos ou rachaduras.

Nessas condições, ela pode-se conservar no frigorífico até cerca de um mês.



Sabia que...
25% do volume de uma maçã é ar por isso estala quando mordemos?

Conservar

É importante manter as maçãs num espaço escuro e fresco com bastante humidade. Uma cave com ventilação será um lugar adequado. Se não houver humidade suficiente, pode aumentá-la colocando recipientes com água no espaço onde as maçãs estão armazenadas. As maçãs devem ser armazenadas em estantes de fruta ou em caixas rasas. As caixas podem ser forradas com aparas de madeira ou papel enrugado. Em caso de caixas mais altas, recomendamos que coloque papel enrugado entre as camadas de fruta para evitar marcas de pressão. Armazene apenas fruta saudável e intacta. A fruta atacada por lagartas, demasiado madura ou grande não pode ser armazenada por muito tempo e deve ser separada durante a colheita. As maçãs sem caule devem ser comidas depressa, já que podem apodrecer rapidamente.

O ideal é consumi-la com casca, ao natural, pois é nesta que se encontra a maior parte das suas vitaminas e sais minerais.

Para plantar na sua horta

Quando e onde semear?

O cultivo deve ser realizado partindo do plantio de mudas enxertadas, que resultam em árvores mais saudáveis e que se desenvolvem mais rapidamente, ou através de sementes obtidas das maçãs, embora o cultivo com maçãs seja mais trabalhoso. O solo ideal para plantar a macieira é o tipo argiloso ou argiloso-arenoso, com pH próximo a 6. A região do plantio deve ser protegida contra ventanias fortes, e não deve apresentar inclinação que ultrapasse 20%. O solo pode precisar ser enriquecido com fósforo ou potássio, e é necessário preparar o terreno cavando um buraco de 60 centímetros de profundidade.

Como semear?

Se o seu objetivo futuro é realmente produzir maçãs, plante de vários tipos diferentes. Macieiras precisam de variedades que são polinizadoras para produzir. Nem todos os tipos de maçãs são polinizadores. Depois de plantar as sementes é preciso submeter a região do plantio ao frio para "acordar" a planta e dar início ao seu ciclo vegetativo, para que ela comece a produzir. Em regiões de clima mais quente existem produtos que simulam essa "quebra da dormência".

Como cuidar?

É preciso acompanhar o crescimento da planta, retirando ervas daninhas que possam surgir, realizando o controle de pragas e irrigando a planta periodicamente. O controle dos frutos ruins deve ser realizado, retirando as maçãs mal formadas, doentes, manchadas e fracas que podem prejudicar as demais.

Quando colher?

Seguindo estas dicas de cultivo e manutenção a macieira vai produzir durante anos, proporcionando sombra agradável, flores ornamentais e frutos deliciosos que podem ser consumidos in natura ou no preparo de doces, tortas e outros alimentos.

Sabia que...
Uma maçã possui apenas 50-80 calorias?

Bom apetite e boas colheitas!

