

HORTALIÇAS NÃO CONVENCIONAIS: resgatando e divulgando sabores

Karina COSTA¹; Sindynara FERREIRA²; Aline Sousa SILVA²; Odilon F. de OLIVEIRA NETO²; José Roberto de CARVALHO²; Raul M. CÁSSIA³

RESUMO

As hortaliças não convencionais são aquelas com distribuição limitada, originárias de determinadas localidades ou regiões específicas, exercendo grande influência na alimentação e na cultura de povos tradicionais. Muitas dessas hortaliças não convencionais são ricas em vitaminas, sendo, portanto um fator importante na alimentação brasileira.

INTRODUÇÃO

O desconhecimento sobre a utilidade e forma de uso das plantas associados às tendências modernas resultou no uso reduzido de muitas plantas que faziam parte do cotidiano alimentar. Muitas vezes ricas em vitaminas, as hortaliças não convencionais, são aquelas com distribuição limitada, originárias de determinadas localidades ou regiões específicas, dessa forma exerce grande influência na alimentação e na cultura de povos tradicionais.

O aumento da renda dos produtores rurais, principalmente dos participantes do segmento da agricultura familiar, é dependente da implantação de práticas técnico-gerenciais que possibilitem uma melhor organização e aproveitamento da atividade produtiva. Essas práticas devem levar à diminuição de custos e/ou aumento da produtividade, agregar valores à produção e colaborar para a preservação e melhoria do ambiente produtivo (DOMIT et al., 2008).

MATERIAL E MÉTODOS

Este trabalho compreendeu de uma revisão bibliográfica sobre o assunto destacando-se a importância do resgate das hortaliças não convencionais.

¹ Aluna do CST em Gestão Ambiental do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Inconfidentes. Inconfidentes/MG, email: karinacosta_s2@hotmail.com;

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Inconfidentes. Inconfidentes/MG.

³ Coordenador Regional do Departamento de Horticultura da Emater. Pouso Alegre/MG

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apesar do Brasil possuir grande potencial agropecuário, a população vive com baixos salários, consequentemente com uma alimentação deficiente ou de baixa qualidade nutritiva (PINTO et al., 2000). Pouca atenção é dada a hortaliças não convencionais e sempre são descartadas do cardápio alimentar.

As espécies de plantas nativas são uma fonte importante de material genético, que podem conferir propriedades úteis às espécies alimentícias convencionais. Esta é uma razão importante para se conservar não somente a espécie, mas uma boa amostra da variabilidade genética da mesma (PEREIRA, 2002).

As hortaliças não convencionais são plantas alimentícias, muitas vezes denominadas "daninhas" ou "inços", pois medram entre as plantas cultivadas, porém, são espécies com grande importância ecológica e econômica. Muitas destas espécies são alimentícias, mesmo que atualmente em desuso pela maior parte da população. O mesmo é válido para plantas silvestres, genericamente chamadas de "mato" ou "planta do mato" que, no entanto, são recursos genéticos com usos potenciais inexplorados (KINUPP & BARROS, 2007).

No contexto da economia familiar, Silva et al. (2005) destacaram a importância da taioba, ora-pro-nobis, serralha e mostarda como hortaliças não convencionais, consumidas pelas populações rurais e urbanas, e que contribuem para complementar a alimentação e a economia familiar. Entretanto outras hortaliças não convencionais podem ser listadas como: (folhas e flores) almeirão-de-árvore, azedinha, beldroega, bertalha, capiçoba, capuchinha, caruru, chicória-do-Pará, jambu, ora-pro-nobis, peixinho, serralha, taioba, vinagreira; (raízes/rizomas/túberas) araruta, inhame (cará), jacatupé, mangarito e taro (inhame); (frutos) cubiu, jurubeba, maxixe e maxixe-do-reino. Segundo o MAPA (2010) podemos utilizar estas hortaliças não-convencionais na alimentação como:

- almeirão-de-árvore: usada como a couve ou espinafre no preparo de pratos quentes ou em saladas. Pode ser preparado com feijão, arroz, angu e como recheio de bolinhos e tortas;

- araruta: uso tradicional na forma do polvilho extraído das raízes (rizomas). O polvilho seco e peneirado e usado para fazer bolos, biscoitos e mingau. Também engrossa molhos, cremes e sopas;

- azedinha: as folhas frescas picadas podem ser utilizadas em saladas e sucos, conferindo-lhes um agradável e estimulante sabor ácido. As folhas, refogadas são usadas também em sopas e molhos;

- beldroega: são utilizados os talos e as folhas em saladas cruas, sucos, sopas e caldos, conferindo característica consistência cremosa;

- bertalha: utilizada refogada e em sopas, da mesma forma que se utiliza o espinafre;

- capiçoba: sabor levemente amargo é consumida como couve e pode ser acompanhada com angu, arroz e feijão;

- capuchinha: tem sabor picante, semelhante ao agrião. Confere um toque exótico às saladas. Seu caule é suculento e as folhas possuem formato arredondado com flores vistosas em tons de vermelho, laranja e amarelo. Os frutos verdes em conserva substituem à altura as alcaparras;

- chicória-do-Pará: muito utilizada como condimentar, formando no Norte o popular cheiro-verde;

- chuchu-de-vento: os frutos são consumidos refogados, cozidos, em pratos com carnes ou aves ou recheados. De sabor levemente amargo, semelhante ao do jiló, os frutos verdes podem ser consumidos crus.

- cubiu: pode ser consumido ao natural, ou processado na forma de sucos, doces, geléias e compotas. Também é usado na caldeirada de peixe ou como tempero de pratos à base de carne e frango;

- inhame (cará): pode ser consumido cozido, frito, assado ou em forma de pão;

- jacatupé: raízes consumidas cruas e cozidas em sopas, preparo de massas e produtos de panificação;

- jambu: paladar peculiar que causa característico amortecimento das mucosas, é forte seu uso no Norte no preparo de pratos tradicionais como o tacacá, o pato no tucupi e peixes regionais;

- jurubeba: particularmente amargos, os frutos são cozidos com arroz ou feijão ou em conservas;

- mangarito: depois de cozido, a polpa branca ou amarelada, dependendo da variedade, ganha consistência tenra. Usado como batata e mandioca, cozido, frito, em purê, bolinhos, sopas e assados;

- maxixe: consumido refogado ou cozido com arroz, carne ou feijão. Para consumo cru, o maxixe deve ser previamente descascado ou raspado, retirando a fina casca;

- ora-pro-nobis: combinação mais usada em pratos tradicionais em Minas Gerais é com frango ou com angu. Pode ser usado em sopas, recheio, mexidos e omeletes. Pode-se usar as folhas secas e moídas no preparo da farinha múltipla, complemento nutricional no combate á desnutrição;

- peixinho: suas folhas podem ser utilizadas no preparo de sucos, refogados, sopas, omeletes, e recheios diversos. Quando preparadas à milanesa tomam sabor de peixe;

- serralha: utilizada em saladas ou refogadas;

- taioba: as folhas são usadas refogadas ou cozidas com frango, carne moída ou arroz. Faz-se também omeletes e suflês. São tóxicas quando cruas. Os rizomas podem ser usados como o inhame;

- taro (inhame): os rizomas são consumidos cozidos, assados ou em produtos de panificação;

- vinagreira: as folhas são usadas em saladas cruas ou refogadas e as flores em chás. Dos cálices, faz-se geléias e sucos. É ingrediente do tradicional arroz-de-cuxá do Maranhão.

De maneira geral, as hortaliças dessa categoria não são produzidas comercialmente. Numa perspectiva futura, poderiam ser incluídas na diversificação da produção, principalmente para os grupos de baixa renda, por apresentarem, em princípio, baixa exigência em insumos agroindustriais.

Frutas e hortaliças não convencionais são mais ricas em fibras e compostos com funções antioxidantes (SCHMEDA-HIRSCHMANN et al., 2005; ODHAV et al., 2007) e muitas são fontes de proteínas superiores às fontes vegetais convencionais (ALETOR et al., 2002; FASUYI, 2006; FASUYI, 2007; ODHAV et al., 2007).

Verifica-se assim a importância do resgate e a valorização destas hortaliças não convencionais

CONCLUSÕES

O resgate e a valorização das hortaliças não convencionais representam ganhos importantes do ponto de vista cultural, econômico, social e nutricional. O cultivo dessas hortaliças é feito na sua grande parte por populações tradicionais que

preservam o conhecimento acerca de seu cultivo e consumo, passando-o de geração a geração. Uma maior divulgação sobre o tema em diferentes segmentos (mercados, donas de casa, entre outros) possibilitaria uma introdução conjunta de vários produtos não-convencionais para a alimentação e saúde humana, portanto, investigações sobre o seu uso e cultivo merecem ser aprofundadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALETOR, V. A. et al. Chemical composition of common leafy vegetables and functional properties of their leaf protein concentrates. **Food Chemistry**, v. 78, n. 1, p. 63-68, 2002.

FASUYI, A. O. Nutritional potentials of some tropical vegetable leaf meals: Chemical characterization and functional properties. **African Journal of Biotechnology**, v. 5, n. 1, p. 49-53, 2006. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com>>. Acesso em: 28 Janeiro 2013.

FASUYI, A. O. Bio-nutritional evaluations of three tropical leaf vegetables (*Telfairia occidentalis*, *Amaranthus cruentus* and *Talinum triangulare*) as sole dietary protein sources in rat assay. **Food Chemistry**, v. 103, n. 3, p. 757-765, 2007. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com>>. Acesso em: 08 Junho 2013.

KINUPP, V. F. BARROS, I. B. I. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas, 2008, v.28, n.4, p.846-857.

KINUPP, V. F.; BARROS, I. B. I. Riqueza de plantas alimentícias não-convencionais na Região Metropolitana de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Biociências**. Porto Alegre, v. 15, supl. 1, p. 63-65, 2007.

MAPA - Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Hortaliças não-convencionais: (tradicional). Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: MAPA/ACS, 2010. 52 p.

ODHAV, B. et al. Preliminary assessment of nutritional value of traditional leafy vegetables in KwaZulu-Natal, South Africa. **Journal of Food Composition and Analysis**, v. 20, n. 5, p. 430-435, 2007. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com>>. Acesso em: 08 junho 2013.

PEREIRA, H. Biodiversidade: a Biblioteca da Vida. **In:** Rivas, A. & Freitas, C. E. de C. (orgs). Amazônia: uma perspectiva interdisciplinar. Manaus: EDUA, 2002, 1–32.

PINTO, N. A. V. D.; CARVALHO, V. D. de; BOTELHO, V. A. V. A.; MORAES, A. R. de. Determinacion del potencial de fibras dieteticas en las hojas de taioba (*Xanthosoma sagittifolium* Schott). **Revista Alimentaria**, Madrid, v.5, n.312, p.87-90, maio, 2000.

SCHMEDA-HIRSCHMANN, G. et al. Proximate composition and free radical scavenging activity of edible fruits from the Argentina Yungas. **Journal of the Science of Food and Agriculture**, v. 85, n. 8, p. 1357-1364, 2005.

SILVA, M. C. da; ROCHA, C. R.; SILVA, T. M.; SILVA, M. R.; PINTO, N. A. V. D. **Teores de proteínas, e fibras de taioba, ora-pro-nobis, serralha e mostarda coletadas no município de Diamantina**. 2005.
<www.fevale.edu.br/seminario/cd/files/pdf/2907.pdf> Acesso em 09 de setembro 2013.