

# Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil



guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas



VALDELY FERREIRA KINUPP  
HARRI LORENZI

Capa: Fotografia de um conjunto de partes comestíveis de várias plantas alimentícias não convencionais.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Kinupp, Valdely Ferreira  
Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)  
no Brasil : guia de identificação, aspectos  
nutricionais e receitas ilustradas / Valdely  
Ferreira Kinupp, Harri Lorenzi. -- São Paulo :  
Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

Bibliografia.

1. Alimentos naturais 2. Nutrição 3. Plantas  
alimentícias I. Lorenzi, Harri. II. Título.

14-09657

CDD-581.632

Índices para catálogo sistemático:

1. PANC : Plantas Alimentícias Não  
Convencionais : Botânica 581.632

ISBN 978-85-86714-46-7

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL  
DESTE LIVRO.

PRINTED IN BRAZIL: IPSIS

VALDELY FERREIRA KINUPP

Biólogo, Prof. Dr. - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas,  
Campus Manaus-Zona Leste (IFAM-CML) e Curador do Herbário EBFM

HARRI LORENZI

Engenheiro Agrônomo MSc. - Jardim Botânico Plantarum - Nova Odessa - SP

Equipe Técnica:

Coordenação Geral: Harri Lorenzi

Produção Gráfica: Karley Augusto Moura

Assistente: Gilberto Bellus

Revisão Botânica-nomenclatural: Virekiz C. Souza

Revisão Ortográfica: Vanessa Inochian

# Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil



guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas

INSTITUTO PLANTARUM DE ESTUDOS DA FLORA LTDA

Avenida Brasil, 2000

CEP 13.460-000 - Nova Odessa - SP - BRASIL

Fone: (0xx19) 3466-5587 - Fax: (0xx19) 3466-6160

plantarum@plantarum.com.br - www.plantarum.com.br



esta obra ao **Prof. Dr. Eduardo Hugo Rapoport**, pioneiro no estudo e divulgação das PANC na América do Sul, geralmente sob os nomes 'Malezas comestíveis' ('Buenizas comestibles', como ele próprio costumava escrever e falar), 'Yuyos', 'Plantas Nativas Comestíveis' ou 'Plantas Silvestres Comestíveis' e, nos últimos anos, manifestou em comunicação pessoal o apreço pelo termo PANC e sua maior amplitude de classificação.

Orientou diversos profissionais de Graduação, Mestrado e Doutorado em alguns países latinos pesquisando esta temática. Tem diversos artigos e livros sobre as PANC, com ênfase na Argentina e Chile e também um pouco no Brasil ('Cono Sur').

Conferencista há muitos anos sobre a temática, instigando grandes plateias, mas também enfrentando as agruras e angústias de não ver o aproveitamento real, efetivo e usual das PANC em várias regiões de seu país e/ou mesmo na sua cidade (Bariloche).

Mesmo atualmente já aposentado da Universidad Nacional del Comahue (CRUB) e com quase 90 anos (nascido em 03/07/1927), ainda continua dando entrevistas para jornais, rádios e TV de Bariloche, da Argentina em geral e até do exterior. E, certamente, comendo as PANC do seu quintal e outras que lhe chegam às mãos e, conseqüentemente, à boca (é o típico 'bom de boca' e provador, experimentador), como fez em suas últimas viagens ao Brasil, onde teve (VFK), o privilégio de conviver alguns dias com ele no RS, PR e depois em dois momentos na quente e úmida (contrastando com sua cidade de residência) Manaus (AM), onde o ilustre, simpático, sábio, humilde e engraçado (divertido) professor, dos altos dos seus 84 anos, não hesitou em provar frutas, verduras e alimentos regionais e se aventurar em passeios pelo belo e 'hermoso' rio Negro, sempre com olhos e boca atentos ao potencial gastronômico do que via.

Aqui referenciamos alguns dos seus trabalhos, contudo mais detalhes sobre este homem sábio e que deixará um grande legado para o planeta, pode ser visto no site (<http://www.eduardorapoport.com.ar/>), criado para comemorar seus 80 anos.

## AGRADECIMENTOS

Os autores desejam manifestar seus agradecimentos às pessoas e/ou instituições (em empresas) que colaboraram e apoiaram na elaboração deste livro e artigos que receberam fotos, devidamente referenciadas no texto. E especialmente a todos que dedicaram muito entusiasmo e apoio moral à sistematização deste humilde trabalho. Foram milhares de pessoas que participaram, ao longo destes anos (2002-2014) de discussões/palestras, oficinas de campo e reuniões, aulas de campo, minicursos pelo Brasil adentro e até em várias Províncias da Argentina (com VFK), contribuindo com ideias, dicas e apreciando as receitas e atrações. E criando junto e, sempre reiterando a necessidade de termos um guia de identificação de plantas e de receitas. Seria impossível citar todos, inclusive estagiários recentes e do passado e voluntários que nos ajudaram na colheita e/ou processamento de algumas das espécies aqui tratadas. Agradecemos a todos que contribuíram com ideias, dicas, referências bibliográficas e, especialmente, disponibilização de matéria-prima (as plantas) para as fotos, receitas e consumo. Parabéns e agradecimentos especiais aos agricultores, extrativistas e forasteiros que cultivam, conservam, colhem na natureza e trazem para as feiras e mercados algumas (muita que saíram do esquecimento e apoiado) espécies para que mais pessoas possam conhecer e provar alimentos diferenciados. E aos consumidores, chefs, cozinheiros(as) e empacoteiros/empresários que inovaram e/ou usaram (e aos que passaram a investir/usar a partir desta obra) as PANC em seus negócios (gratos e derivados) e negócios. Agradecemos muito especial a Roseneide Alves Sampaio (Noides) que fez, sob dicas e orientações de VFK (dando uma de chef) e, via de regra, com a matéria-prima já pré-processada, mas também imprimindo seu talento e criatividade, muitos dos pratos salgados (almoços de VFK, família e visitas por alguns anos), dos pratos e bolos e outros pratos aqui ilustrados. Afinal, as PANC são ingredientes vegetais como quaisquer outros e sabemos identificá-las bem e como processá-las adequadamente qualquer pessoa pode e deve contribuir.

Alex Atala (Restaurante D.O.M.) - São Paulo-SP

Aline Melo (UFPE) - Recife-PE

Amanda Roberta Corrado (UNESP) - Botucatu-SP

Amarildo Ferreira Kinupp - Nova Friburgo-RJ

Andrew Bushee, João Henrique Nunes e equipe (Restaurante Bravissimo/Plantarium) - Nova Odessa-SP

Anestor Mezzomo - Florianópolis-SC

Antonio Amaury Silva Junior. (EPAGRI) - Itajaí-SC

Antonio C.P. Davide (APTA) - Pindamonhangaba-SP

Antonio Emerson Fernandes da Silva - Manaus-AM

Bernardo Tomchinsky (UNESP) - Botucatu-SP

Bruno Luiz (Ins. Piagaçu) - Manaus-AM

Carlos Alberto Dória (CS) - São Paulo-SP

Carolina Weber Kfuri - Curitiba-PR

Clara Vignoli (INPA) - Manaus-AM

Dionisia Nagahama (INPA) - Manaus-AM

Douglas Dale (New York Botanical Garden) - Nova York - EUA

Domingos Barros (IFAM-CMZL) - Manaus-AM

Eleano Rodrigues (IFAM-CMZL) - Manaus-AM

- Felipe Schädler (Restaurante Banzeiro) - Manaus-AM  
 Flavio Augusto Leão Fonseca (IFAM-CMZL) - Manaus-AM  
 Francisca Simas e equipe (UFAM) - Manaus-AM  
 Gabriela Bastos - São Paulo-SP  
 Gabriela Granghelli Gonçalves (UNESP) - Botucatu-SP  
 Gabriela Samartin Lorenzi - São Paulo-SP  
 Irany Arteche - Porto Alegre-RS  
 Helena Rizzo (Restaurante Mani) - São Paulo-SP  
 João Soares (IFAM) - Lábrea-AM  
 José Enrico Ramos de Souza (IFAM-CMZL) - Manaus-AM  
 José Francisco Gonçalves (JNPA; Projeto Pró-Amazônia-CAPEs), Manaus-AM  
 Kleber Antonio (Quintais Comestíveis) - Londrina-PR  
 Lin Chau Ming e equipe (UNESP) - Botucatu-SP  
 Massae Warizaya Fernandes - São Paulo - SP  
 Mariane Sato (UNESP) - Rio Claro-SP  
 Marília Alvim - Porto Alegre-RS  
 Mauro Peixoto - Mogi das Cruzes-SP  
 Michael Nee (New York Botanical Garden) - Nova York-EUA  
 Neide Rigo (come-sé.blogspot.com) - São Paulo-SP  
 Noeli Pinheiro (Sítio Flora Bioativas) - Porto Belo-SC  
 Nuno Rodrigo Madeira (Embrapa-Hortaliças) - Brasília-DF  
 Patrick Assimpção (Fazenda Coruputuba) - Pindamonhangaba-SP  
 Paulo Augusto Vicente - Nova Odessa-SP  
 Raílda Krupp Schott (Doces Schott) - Born Jardim-RJ  
 Rinaldo Sena Fernandes (IFAM-CMZL) - Manaus-AM  
 Rodrigo Oliveira (Restaurante Mocotó) - São Paulo-SP  
 Sergio Bordignon (Univ. La Sallés) - Canoas-RS  
 Silvana Boehrer, agregados e colaboradores (Sítio Capoporora) - Porto Alegre-RS  
 Teruko Yamate - Jundiaí-SP  
 Wanda Kuchla-Benzoni - Prudentópolis/PR e Suíça  
 Yvonne Ammann (Hotel Aubergue Suisse) - Nova Friburgo-RJ

## APRESENTAÇÃO

**Fruto** é um termo botânico que contempla o órgão feminino da flor (ovário) após sua fecundação e desenvolvimento, contendo em seu interior a semente (óvulo fecundado) - órgão responsável pela reprodução da planta.

'Pseudofruto' é qualquer estrutura acessória à semente que atraia dispersores, mas que não se origine do ovário. Pode originar-se do pedúnculo, do pedicelo, do hipanto ou mesmo de outras partes acessórias (e.g., parte comestível da uva-japonesa - *Hovenia dulcis*). Já 'fruta' é um termo vernacular que designa frutos ou pseudofrutos consumidos *in natura* pelo homem, no seu todo ou em parte (polpa, casca e semente), ainda que possam ser consumidos após algum tipo de preparo culinário.

Este livro trata das 'plantas alimentícias não convencionais' (PANC), ou seja, dos frutos, frutas, folhas, flores, rizomas, sementes e outras estruturas ou partes das plantas que podem ser consumidas pelo homem tanto *in natura* e após algum tipo de preparo culinário. Portanto, trata das 'partes de plantas não convencionais', mas também das 'partes não convencionais' de plantas comuns ou convencionais. Por exemplo, a banana está incluída neste livro, mas não para apresentar o uso de seus frutos maduros (uso convencional), mas sim de seus frutos verdes, casca de frutos maduros, mangará (coração) e flores e outros usos potenciais, e.g., sal vegetal.

São apresentadas tanto espécies nativas, como introduzidas (exóticas), cultivadas ou espontâneas no território brasileiro, quer sejam já domesticadas e cultivadas comercialmente ou a nível doméstico, quer sejam apenas encontradas na natureza. No total são 351 espécies.

As espécies são apresentadas em ordem alfabética dos nomes das famílias botânicas a que pertencem e, dentro destas e também em ordem alfabética, dos nomes do gênero e espécie ou subespécie, variedade e cultivar, quando houver.

Os nomes da espécie, subespécie e variedade das plantas são dados por botânicos taxonomistas, segundo regras bem definidas pelo Código Internacional de Nomenclatura Botânica. Já o nome da cultivar é dado aleatoriamente pelo responsável pela localização, criação ou seleção de um biótipo de uma espécie ou variedade que ele julgou ser diferente e registrou-a no órgão competente do Ministério da Agricultura no Brasil ou de outro país. A sua aplicação tem mais interesse de proteção comercial do que de identificação.

As espécies são aqui apresentadas dentro das respectivas famílias segundo o APG III, que é o sistema de classificação de plantas que hoje rege as famílias botânicas, baseado em estudos filogenéticos até o nível molecular. Para maiores informações sobre o APG III sugerimos uma consulta ao livro **Botânica Sistemática: guia ilustrado para identificação das famílias de Fanerógamas nativas e exóticas no Brasil, baseado em APG III** - 3a. edição de V. Souza e H. Lorenzi (2012).

Cada planta é apresentada em duas páginas sequenciais inteiras, pelo nome científico válido (em destaque) da sua espécie, o qual é composto de duas palavras, representando o primeiro, o nome do gênero botânico a que pertence e o segundo à espécie (epíteto específico). Em seguida é (são) apresentada(s) a(s) sinonímia(s) botânica(s), quando houver. Na terceira linha são apresentados os nomes populares em português (em negrito), seguido de nomes populares em outros idiomas e dialetos de interesse (em negrito *italizado*), até o limite do espaço disponível de uma linha; quando houver mais nomes do que o espaço permitir, estes (ou alguns mais comuns) são apresentados da mesma forma no texto descritivo. O nome da família botânica a que pertence é apresentado, na margem superior da página. Os nomes científicos sob o título 'Sin.', referem-se às 'sinonímias botânicas', ou seja, aos nomes usados no passado para identificar a mesma espécie e que, por força de revisões botânicas realizadas ao longo dos anos e séculos, foram

substituídos por outro nome, neste momento, considerado válido. Cada nome científico (válido ou sinónimo) é seguido do nome do(s) respectivo(s) autor(es), de forma abreviada, segundo o padrão estabelecido no livro 'Authors of Plant Names' de Brummitt e Powell.

O texto descritivo da primeira página é dividido em tópicos, com os seguintes subtítulos: **Características** - são incluídas aqui uma descrição resumida de suas características morfológicas e indicações de sua origem ou habitat natural. **Usos** - são citados aqui, alguns dos diferentes usos que a planta pode ter, tanto aqui no Brasil como no exterior. **Propagação** - é apresentada a forma de propagação da planta. Detalhes completos sobre as formas de multiplicação das plantas em geral são apresentados no capítulo introdutório do livro. **Usos culinários** - aqui são apresentados os nomes populares excedentes e citações (simples e referenciadas) de usos culinários, ideias e formas de aproveitamento, pratos e produtos alimentícios que podem ser feitos, com ênfase nos valores nutricionais da planta e potenciais atividades como alimento funcional e atividades antioxidentes. Ainda na primeira página cada planta é ilustrada com a fotografia padrão em fundo infinito de um ramo florífero (frutífero ou estéril) e outra do hábito da planta. A segunda página, denominada **Partes utilizadas e receitas (pratos)**, apresenta um texto resumido de três receitas com as respectivas fotografias dos pratos da planta, além das fotografias legendadas (duas ou três) da(s) parte(s) da planta que é(são) utilizada(s) com fins culinários.

Todos os pratos aqui apresentados foram efetuados e degustados pelos próprios autores (principalmente pelo primeiro autor) ou por *chefs* e cozinheiras(os) convidadas(os), cujos nomes (créditos) são apresentados na legenda vertical do lado direito inferior da fotografia do prato.

As fotografias das plantas e dos pratos apresentados foram efetuados dentro do território brasileiro pelos próprios autores, salvo quando indicado na legenda do lado direito inferior.

Antes da apresentação das plantas, conforme acima descrito, é incluído um capítulo introdutório sob o título **Introdução**, no qual discutem-se vários aspectos do uso culinário das plantas, sua importância econômica, necessidade de políticas públicas de valorização e valoração das PANC, seu valor nutricional e resumo sobre sua multiplicação e cultivo. No final do livro é apresentado um índice remissivo dos nomes científicos válidos (em negrito italizado) e das sinónimas botânicas (em itálico). Os nomes populares das plantas em português e em outros idiomas são apresentados num segundo índice remissivo.

A maioria das plantas teve sua exsiccata submetida à botânicos taxonomistas ou estudiosos de grupos específicos para identificação e/ou confirmação de sua identificação, cujos nomes estão listados na lista de agradecimentos nas páginas 5 e 6. Essas exsiccatas estão depositadas no Herbario HPL - do Jardim Botânico Plantarum - Nova Odessa - SP e algumas estão no Herbario EAFM - do IFAM-CMZL - Manaus - AM. Ambas coleções científicas estão à disposição dos interessados para exame.

Apesar do cuidado extremo que tomamos para sermos os mais precisos possíveis, nem os autores, nem a editora, faz qualquer representação expressa ou implícita quanto à exatidão das informações contidas neste livro e não pode, portanto, ser considerado legalmente responsável por qualquer erro ou omissão. Nem os autores nem a editora podem ser responsabilizados por quaisquer reivindicações decorrentes da identificação errônea de plantas ou de seu uso inapropriado. A editora e os autores não assumem responsabilidade por qualquer efeito nocivo atribuído ao fato de comer ou usar qualquer planta descrita neste livro.

Os Autores  
Outubro de 2014

CONTÉUDO

INTRODUÇÃO	13	<i>Xanthosoma taiba</i> (L.G. Gonçalves)	118
ACANTHACEAE	34	<i>Xanthosoma violaceum</i> Schott	120
<i>Asystasia gangetica</i> (L.) T. Anderson	34	ARAUCAARIACEAE	122
ALISMATACEAE	36-39	<i>Araucaria angustifolia</i> (Bertol.) Kuntze	122
<i>Echinodorus macrophyllus</i> (Kunth) Michel	36	ARECACEAE	124-158
<i>Limnochax flava</i> (L.) Buchnera	38	<i>Acerosoma aculeata</i> (Jacq.) Lodd. ex Mart.	124
ALSTROEMERIACEAE	40-42	<i>Alphages aculeata</i> Willd.	128
<i>Alstroemeria caryophyllaea</i> Jacq.	40	<i>Astrocaryum aculeatum</i> S. Mey	138
<i>Bomarea edulis</i> (Tussac) Herb.	42	<i>Atalea phalerata</i> Mart. ex Spreng.	138
AMARANTHACEAE	44-68	<i>Atalea speciosa</i> Mart. ex Spreng	132
<i>Alternanthera philoxeroides</i> (R.Br.) Griseb.	44	<i>Bactris gaspensis</i> Kunth	134
<i>Alternanthera sessilis</i> (L.) M.B.	46	<i>Butia illoensis</i> Desf. & Marchson	138
<i>Alternanthera tenella</i> Colla	48	<i>Butia odorata</i> (Barb. Rodr.) Nublick & Laurent	138
<i>Amaranthus deflexus</i> L.	50	<i>Butia paraguayensis</i> (Barb. Rodr.) L.H. Bailey	140
<i>Amaranthus spinosus</i> L.	52	<i>Butia purpurascens</i> Gleason	142
<i>Blutaparan portulacoides</i> (A.St. Hil.) Meares.	54	<i>Butia yatay</i> (Mart.) Berc.	144
<i>Celosia argentea</i> L.	56	<i>Euterpe edulis</i> Mart.	146
<i>Chamissoa altissima</i> (Jacq.) Kunth	58	<i>Euterpe oleracea</i> Mart.	148
<i>Chenopodium album</i> L.	60	<i>Mauritia flexuosa</i> L.f.	150
<i>Chenopodium amrosoides</i> L.	62	<i>Onocarpus bacaba</i> Mart.	152
<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	64	<i>Onocarpus batesian</i> Mart.	154
<i>Cyathula prostrata</i> (L.) Blume.	66	<i>Onocarpus oleracea</i> (Mart.) Berc.	156
<i>Sarcocornia frutescens</i> (L.) J.J. Scott	68	<i>Syagrus romanzoffiana</i> (Cham.) Gleason	158
AMARYLLIDACEAE	70-74	ASPARAGACEAE	160-164
<i>Allium tuberosum</i> Rottler ex Spreng.	70	<i>Cordyline spectabilis</i> Kunth & C.D. Bouché	160
<i>Nothoscordum gracile</i> (Aiton) Stearn	72	<i>Yucca filamentosa</i> L.	162
ANACARDIACEAE	74-82	<i>Yucca guttemalis</i> Baker	164
<i>Schinus terebinthifolius</i> Radcl.	74	ASTERACEAE	166-214
<i>Spondias dulcis</i> Parkinson	76	<i>Acolla oleracea</i> (L.) R.K.Jansen	166
<i>Spondias mombin</i> L.	78	<i>Arctium lappae</i> L.	168
<i>Spondias purpurea</i> L.	80	<i>Baccharis articulata</i> (Lam.) Pers.	170
<i>Spondias tuberosa</i> Arnald.	82	<i>Bidens cynapiifolia</i> Kunth	172
ANNONACEAE	84-86	<i>Bidens pilosa</i> L.	174
<i>Annona montana</i> Macfad.	84	<i>Carthamus tinctorius</i> L.	176
<i>Annona murica</i> Jacq.	86	<i>Carya bonariensis</i> (L.) Conquist.	178
APIACEAE	88-98	<i>Dahlia pinnata</i> Cav.	180
<i>Aracacia anthorrhiza</i> Banc.	88	<i>Erechtites hieracifolia</i> (L.) Raf. ex DC.	182
<i>Cryptotaenia japonica</i> Hask.	90	<i>Erechtites valerianifolia</i> (Link ex Spreng) DC.	184
<i>Cyclosporum leptophyllum</i> (Pers.) Britton & P. Wilson	92	<i>Gallipoga purpurella</i> Cav.	186
<i>Eryngium campestre</i> L.	94	<i>Gallipoga quadriradiata</i> Ruiz & Pav.	188
<i>Eryngium foetidum</i> L.	96	<i>Heliconia tuberosa</i> L.	190
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	98	<i>Hypochoeris chilensis</i> (Kunth) Britton	192
APOCYNACEAE	100-106	<i>Hypochoeris radicata</i> L.	194
<i>Ambelania acida</i> Aubl.	100	<i>Lactuca canadensis</i> L.	196
<i>Araujia sericifera</i> Benth.	102	<i>Lactuca serriola</i> L.	198
<i>Couma utilis</i> (Mart.) Mill. Arg.	104	<i>Pectis biveridulcata</i> (Gardner) Sch.Bip.	200
<i>Plumeria rubra</i> L.	106	<i>Psychophyllum ruderale</i> (Jacq.) Cav.	202
AQUIFOLIACEAE	108	<i>Santalinum chamaecyparissias</i> L.	204
<i>Ilex paraguayensis</i> A. St. Hl.	108	<i>Smilanthus sanctifolius</i> (Poepp.) H. Rob.	206
ARACEAE	110-20	<i>Smilax oleracea</i> L.	208
<i>Amorphophallus konjac</i> K. Koch ex Matsum. & Hayata	110	<i>Tageetes filifolia</i> Lag.	210
<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	112	<i>Taraxacum officinale</i> F.H. Wigg.	212
<i>Colocasia esculenta - antiquorum</i> (Schott) T.H. Hubbard & Rehder	114	<i>Veronicastrum phoenicaria</i> (Willd.) H. Rob.	214
<i>Xanthosoma riedelianum</i> (Schott) Schott	116	BALSAMINACEAE	216



<i>Impatiens walleriana</i> Hook. f.	218
<b>BASILLACEAE</b>	<b>218-226</b>
<i>Besleria confertiflora</i> (Sw.) Thunb.	218
<i>Besleria longepedunculata</i> (Willd.) Spreng	220
<i>Besleria marginata</i> (Kunth) Spreng	222
<i>Besleria succumbens</i> (Lam.) Rostk & Schmidt	224
<i>Besleria</i> ssp.	224
<b>BIGNONIACEAE</b>	<b>228-230</b>
<i>Bignonia unguiculata</i> (Lam.) Olin	228
<i>Bignonia unguiculata</i> (Lam.) Olin	230
<i>Bignonia</i> ssp.	230
<b>BIGNONIACEAE</b>	<b>232-238</b>
<i>Bignonia</i> ssp.	232
<i>Bignonia</i> ssp.	234
<i>Bignonia</i> ssp.	236
<i>Bignonia</i> ssp.	238
<b>BRASSICACEAE</b>	<b>240-254</b>
<i>Brassica</i> ssp.	240
<i>Brassica</i> ssp.	242
<i>Brassica</i> ssp.	244
<i>Brassica</i> ssp.	246
<i>Brassica</i> ssp.	248
<i>Brassica</i> ssp.	250
<i>Brassica</i> ssp.	252
<i>Brassica</i> ssp.	254
<b>BROMELIACEAE</b>	<b>256-260</b>
<i>Bromelia</i> ssp.	256
<i>Bromelia</i> ssp.	258
<i>Bromelia</i> ssp.	260
<b>CACTACEAE</b>	<b>262-276</b>
<i>Cactus</i> ssp.	262
<i>Cactus</i> ssp.	264
<i>Cactus</i> ssp.	266
<i>Cactus</i> ssp.	268
<i>Cactus</i> ssp.	270
<i>Cactus</i> ssp.	272
<i>Cactus</i> ssp.	274
<i>Cactus</i> ssp.	276
<b>CALOPHYLLACEAE</b>	<b>278-280</b>
<i>Calophyllum</i> ssp.	278
<i>Calophyllum</i> ssp.	280
<b>CANNACEAE</b>	<b>282-284</b>
<i>Canna</i> ssp.	282
<i>Canna</i> ssp.	284
<b>CARICACEAE</b>	<b>286-290</b>
<i>Carica</i> ssp.	286
<i>Carica</i> ssp.	288
<i>Carica</i> ssp.	290
<b>CARYOPHYLLACEAE</b>	<b>292-294</b>
<i>Caryophyllus</i> ssp.	292
<i>Caryophyllus</i> ssp.	294
<b>CARYOPHYLLACEAE</b>	<b>296-298</b>
<i>Caryophyllus</i> ssp.	296
<i>Caryophyllus</i> ssp.	298
<b>CHRYSOMALACEAE</b>	<b>300-308</b>
<i>Chrysomala</i> ssp.	300
<i>Chrysomala</i> ssp.	302
<i>Chrysomala</i> ssp.	304
<i>Chrysomala</i> ssp.	306
<i>Chrysomala</i> ssp.	308
<b>CLUSIACEAE</b>	<b>310-312</b>
<i>Clusia</i> ssp.	310
<i>Clusia</i> ssp.	312
<b>COMBRETACEAE</b>	<b>314</b>
<i>Combretum</i> ssp.	314
<b>COMMELINACEAE</b>	<b>316</b>
<i>Commelinia</i> ssp.	316
<b>CONVOLVULACEAE</b>	<b>318-326</b>
<i>Convolvulaceae</i> ssp.	318
<i>Convolvulaceae</i> ssp.	320
<i>Convolvulaceae</i> ssp.	322
<i>Convolvulaceae</i> ssp.	324
<i>Convolvulaceae</i> ssp.	326
<b>COSTACEAE</b>	<b>328</b>
<i>Costa</i> ssp.	328
<b>CRASSULACEAE</b>	<b>330-334</b>
<i>Crassula</i> ssp.	330
<i>Crassula</i> ssp.	332
<i>Crassula</i> ssp.	334
<b>CUCURBITACEAE</b>	<b>336-368</b>
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	336
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	338
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	340
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	342
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	344
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	346
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	348
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	350
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	352
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	354
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	356
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	358
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	360
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	362
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	364
<i>Cucurbitaceae</i> ssp.	366
<b>CYPERACEAE</b>	<b>368-370</b>
<i>Cyperaceae</i> ssp.	368
<i>Cyperaceae</i> ssp.	370
<b>DENNSTAEDTIACEAE</b>	<b>372</b>
<i>Dennstaedtia</i> ssp.	372
<b>DILLENIACEAE</b>	<b>374</b>
<i>Dillenia</i> ssp.	374
<b>DIOSCOREACEAE</b>	<b>376-384</b>
<i>Dioscorea</i> ssp.	376
<i>Dioscorea</i> ssp.	378
<i>Dioscorea</i> ssp.	380
<i>Dioscorea</i> ssp.	382
<i>Dioscorea</i> ssp.	384
<b>EUPHORBACEAE</b>	<b>386-390</b>
<i>Euphorbia</i> ssp.	386
<i>Euphorbia</i> ssp.	388
<i>Euphorbia</i> ssp.	390
<b>FABACEAE - CAESALPINIOIDEAE</b>	<b>392-400</b>
<i>Fabaceae</i> ssp.	392

<i>Cassia fistula</i> L.	394
<i>Cassia leiodora</i> Benth.	396
<i>Hymenaea courbaril</i> L.	398
<i>Tamarindus indica</i> L.	400
<b>FABACEAE - FABOIDEAE</b>	<b>402-426</b>
<i>Cajanus cajan</i> (L.) Hutch.	402
<i>Canavalia ensiformis</i> (L.) DC.	404
<i>Crotalaria ternata</i> L.	406
<i>Dipteryx alata</i> Vogel	408
<i>Dipteryx odorata</i> (Aubl.) Willd.	410
<i>Erythrina falcata</i> Benth.	412
<i>Glycine max</i> (L.) Merr.	414
<i>Lablab purpureus</i> (L.) Sweet	416
<i>Pachyrrhizus tuberosus</i> (Lam.) Spreng.	418
<i>Psophocarpus tetragonolobus</i> (L.) DC.	420
<i>Vicia faba</i> L.	422
<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp.	424
<i>Vigna unguiculata</i> subsp. <i>sesquipedalis</i> (L.) Verdr.	426
<b>FABACEAE - MIMOSOIDEAE</b>	<b>428</b>
<i>Inga edulis</i> Mart.	428
<b>GERANIACEAE</b>	<b>430</b>
<i>Erodium cicutarium</i> (L.) Her. ex Ait.	430
<b>HALORAGACEAE</b>	<b>432</b>
<i>Myriophyllum aquaticum</i> (Vell.) Verdr.	432
<b>HUMIRIACEAE</b>	<b>434-436</b>
<i>Duckesia verrucosa</i> (Ducke) Cuatrec.	434
<i>Endopleura uchi</i> (Huber) Cuatrec.	436
<b>HYPOXIDACEAE</b>	<b>438</b>
<i>Hypoxis decumbens</i> L.	438
<b>ICACINACEAE</b>	<b>440</b>
<i>Poraqueiba sericea</i> Tul.	440
<b>LAMIACEAE</b>	<b>442-456</b>
<i>Ocimum campechianum</i> Mill.	442
<i>Ocimum gratissimum</i> L.	444
<i>Perilla frutescens</i> (L.) Britton	446
<i>Plectranthus amboinicus</i> (Lour.) Spreng.	448
<i>Prunella vulgaris</i> L.	450
<i>Salvia hispanica</i> L.	452
<i>Stachys byzantina</i> K. Koch	454
<i>Tectona grandis</i> L.	456
<b>LAURACEAE</b>	<b>458-460</b>
<i>Ambo canellia</i> (Kunth) Mez	458
<i>Lecythis puchury-majer</i> (Mart.) Kosterm.	460
<b>LECYTHIDACEAE</b>	<b>462</b>
<i>Lecythis piuma</i> (Cambes) ...	462
<b>MALPIGHIACEAE</b>	<b>464-466</b>
<i>Bunchoa americana</i> (Cav.) DC.	464
<i>Byrsosima crassifolia</i> (L.) Kunth	466
<b>MALVACEAE</b>	<b>468-502</b>
<i>Ceiba pentandra</i> (L.) Gaertn.	468
<i>Ceiba speciosa</i> (A. St. H.) Ravenna	470
<i>Corchorus olitorius</i> L.	472
<i>Guazuma umifolia</i> Lam.	474
<i>Herrania mariae</i> (Mart.) DC. ex Goudot	476
<i>Hibiscus acetosella</i> Wehler ex Hieron.	478
<i>Hibiscus rosa-sinensis</i> L.	480
<i>Hibiscus salsabil</i> L.	482
<i>Malvaceae</i> ssp.	484
<i>Malvaceae</i> ssp.	486
<i>Malvaceae</i> ssp.	488
<i>Malvaceae</i> ssp.	490
<i>Malvaceae</i> ssp.	492
<i>Malvaceae</i> ssp.	494
<i>Malvaceae</i> ssp.	496
<i>Malvaceae</i> ssp.	498
<i>Malvaceae</i> ssp.	500
<i>Malvaceae</i> ssp.	502
<i>Malvaceae</i> ssp.	504
<i>Malvaceae</i> ssp.	506
<i>Malvaceae</i> ssp.	508
<i>Malvaceae</i> ssp.	510
<i>Malvaceae</i> ssp.	512
<i>Malvaceae</i> ssp.	514
<i>Malvaceae</i> ssp.	516
<i>Malvaceae</i> ssp.	518
<i>Malvaceae</i> ssp.	520
<i>Malvaceae</i> ssp.	522
<i>Malvaceae</i> ssp.	524
<i>Malvaceae</i> ssp.	526
<i>Malvaceae</i> ssp.	528
<i>Malvaceae</i> ssp.	530
<i>Malvaceae</i> ssp.	532
<i>Malvaceae</i> ssp.	534
<i>Malvaceae</i> ssp.	536
<i>Malvaceae</i> ssp.	538
<i>Malvaceae</i> ssp.	540
<i>Malvaceae</i> ssp.	542
<i>Malvaceae</i> ssp.	544
<i>Malvaceae</i> ssp.	546
<i>Malvaceae</i> ssp.	548
<i>Malvaceae</i> ssp.	550
<i>Malvaceae</i> ssp.	552
<i>Malvaceae</i> ssp.	554
<i>Malvaceae</i> ssp.	556
<i>Malvaceae</i> ssp.	558
<i>Malvaceae</i> ssp.	560
<i>Malvaceae</i> ssp.	562
<i>Malvaceae</i> ssp.	564
<i>Malvaceae</i> ssp.	566
<i>Malvaceae</i> ssp.	568
<i>Malvaceae</i> ssp.	570
<i>Malvaceae</i> ssp.	572
<i>Malvaceae</i> ssp.	574
<i>Malvaceae</i> ssp.	576
<i>Malvaceae</i> ssp.	578
<i>Malvaceae</i> ssp.	580
<i>Malvaceae</i> ssp.	582
<i>Malvaceae</i> ssp.	584
<i>Malvaceae</i> ssp.	586
<i>Malvaceae</i> ssp.	588
<i>Malvaceae</i> ssp.	590
<i>Malvaceae</i> ssp.	592
<i>Malvaceae</i> ssp.	594
<i>Malvaceae</i> ssp.	596
<i>Malvaceae</i> ssp.	598
<i>Malvaceae</i> ssp.	600

MALVACEAE	576-580	<i>Althaea rosea</i> Thunb.	576
<i>Passiflora</i> spp.	578	<i>Asiaticum arborescens</i> (L.) Schult.	658-674
<i>Passiflora foetida</i> L.	580	<i>Physalis angulata</i> L.	658
<i>Passiflora incarnata</i> L.	582	<i>Physalis pubescens</i> L.	660
<i>Passiflora ligularis</i> Jacq. ex Mart.	584	<i>Solanum americanum</i> Mill.	662
<i>Passiflora subita</i> Forst.	584	<i>Solanum elaeagnifolium</i> Cav.	664
<i>Passiflora vitifera</i> L.	584	<i>Solanum elaeagnifolium</i> Cav.	664
<b>PHYLLANTHACEAE</b>	<b>588</b>	<i>Solanum macrocarpum</i> L.	668
<i>Scaevola taccada</i> (L.) Benth.	588	<i>Solanum paniculatum</i> L.	670
<b>POACEAE</b>	<b>590</b>	<i>Solanum sessiliflorum</i> Dunal	670
<i>Agropyron andropogon</i> (L.) Benth.	590	<i>Solanum stramonifolium</i> Jacq.	670
<b>PHYLLOCLADACEAE</b>	<b>590</b>	<i>Verbascum breviflorum</i> (Sedntz.) Hutz.	670
<i>Phyllocladus distachya</i> (L.) R. Br.	590	<b>SPHENOCLEACEAE</b>	<b>678</b>
<b>PIPERACEAE</b>	<b>592-600</b>	<i>Sphenoclea zeylanica</i> Gaertn.	678
<i>Peperomia pellucida</i> (L.) Kunth	592	<b>STRELTZIACEAE</b>	<b>680</b>
<i>Piper altissimum</i> Trich.	594	<i>Phaeospermum guyanense</i> (A.Rich.) Endl. ex Miq.	680
<i>Piper angustatum</i> Jacq.	594	<b>TALINACEAE</b>	<b>682-684</b>
<i>Piper polyanthum</i> L.	598	<i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaertn.	682
<i>Piper umbellatum</i> L.	600	<i>Talinum triangulare</i> (Jacq.) Willd.	684
<b>PLANTAGINACEAE</b>	<b>602-606</b>	<b>THEACEAE</b>	<b>686</b>
<i>Plantago australis</i> Lam.	602	<i>Camellia japonica</i> L.	686
<i>Plantago lanceolata</i> L.	604	<b>TROPAEOLACEAE</b>	<b>688-690</b>
<i>Plantago major</i> L.	606	<i>Tropaeolum majus</i> L.	688
<b>PODIACEAE</b>	<b>608-610</b>	<i>Tropaeolum pentaphyllum</i> Lam.	690
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	608	<b>TURNERACEAE</b>	<b>692</b>
<i>Phyllostachys edulis</i> (L.) Nees	610	<i>Turnera tubulosa</i> Sm.	692
<b>POLYGONACEAE</b>	<b>612-616</b>	<b>TYPHACEAE</b>	<b>694</b>
<i>Eragrostis inaequalis</i> Moench	612	<i>Typha domingensis</i> Pers.	694
<i>Rumex acetosa</i> L.	614	<b>URTICACEAE</b>	<b>696-710</b>
<i>Rumex obtusifolius</i> L.	616	<i>Boerhaavia caudata</i> Sw.	696
<b>PONTEDERIACEAE</b>	<b>618</b>	<i>Leporeta oestuas</i> (L.) Chew	698
<i>Pontedericella rotundifolia</i> Ruiz & Pav.	618	<i>Portulaca debilis</i> G.Forst.	700
<b>PORTULACACEAE</b>	<b>620</b>	<i>Purpurea coccinifolia</i> Mart.	700
<i>Portulaca oleracea</i> L.	620	<i>Dreva australica</i> Wedd.	704
<b>RHAMNACEAE</b>	<b>622</b>	<i>Dreva bacifera</i> (L.) Gaudich. ex Wedd.	704
<i>Rhamnus dulcis</i> Thunb.	622	<i>Dreva caracasana</i> (Jacq.) Griseb.	708
<b>ROSACEAE</b>	<b>624-626</b>	<i>Brihia dioica</i> L.	708
<i>Rosa germanica</i> L.	624	<b>VERBENACEAE</b>	<b>712-714</b>
<i>Rubus odoratus</i> (L.) Schreb.	628	<i>Aloysia gratissima</i> (Gillies & Hook.) Tronc.	712
<b>RUBIACEAE</b>	<b>628-636</b>	<i>Phyla dulcis</i> (Trin.) Moldenke	714
<i>Alibertia peruviana</i> (Lam.) Delgado & C.R. Penn.	628	<b>VIOLACEAE</b>	<b>716</b>
<i>Alibertia verbifolia</i> Dcne.	630	<i>Viola x nitrochloriana</i> Gams	716
<i>Gardenia jasminoides</i> (Ellis)	632	<b>VITACEAE</b>	<b>718-720</b>
<i>Gouania americana</i> L.	634	<i>Cissis gonyolides</i> (Baker) Planch.	718
<i>Maranta arundinacea</i> L.	636	<i>Cissis jamaica</i> DC.	720
<b>VITACEAE</b>	<b>638-644</b>	<b>XANTHORHOACEAE</b>	<b>722</b>
<i>Maranta arundinacea</i> L.	638	<i>Hemorrhallis x hybrida</i> Bergmans	722
<i>Maranta geniculata</i> (L.) Jacq.	640	<b>ZINGIBERACEAE</b>	<b>724-734</b>
<i>Stigmaphyllon trifidum</i> (Swartz) F. W. Wilson	642	<i>Zingiber officinale</i> (Christm.) Roscoe	724
<b>SALICACEAE</b>	<b>646</b>	<i>Elettaria olata</i> (Jack) R.M. Sm.	728
<i>Berula officinarum</i> (L.) Hoffm.	646	<i>Hedyotis coronarium</i> J. Koenig	730
<b>SAPINDACEAE</b>	<b>648-650</b>	<i>Renealmia aromatica</i> (Aubl.) Griseb.	732
<i>Albizia salicifolia</i> (L.) DC. ex A. DC. ex Walp.	648	<i>Zingiber nigrum</i> (Thunb.) Roscoe	734
<i>Hydrocotyle leucocarpa</i> L.	650	<b>ÍNDICE DE NOMES CIENTÍFICOS</b>	<b>736</b>
<i>Salvia occidentalis</i> (L.) DC. ex Walp.	652	<b>ÍNDICE DE NOMES POPULARES</b>	<b>745</b>
<b>SAPOTACEAE</b>	<b>654</b>	<b>BIBLIOGRAFIA CITADA</b>	<b>755</b>
<i>Passiflora foetida</i> (L.) Karst.	654		
<b>SAURURACEAE</b>	<b>656</b>		

## A ciência da fitoalimurgia

Muitas plantas são denominadas 'daninhas', 'matos', 'invasoras', 'infestantes', 'inços' e até 'nocivos', apenas porque ocorrem entre as plantas cultivadas ou em locais onde as pessoas 'acham' que não podem ou não devem ocorrer. No entanto, muitas destas espécies massacradas com pistoiteo, com foices, enxadões, tratores e com os recentes (na história humana e na história da agricultura, mas atualmente onipresentes) herbicidas, são espécies com grande importância alimentícia. Contudo, desconhecidas ou negligenciadas por grande parte da população e, inclusive, pelos órgãos de Fomento, de Ensino, de Pesquisa e Extensão e pelos Ministérios oficiais (e.g., MAPA, MMA, MS, MDA), enfim do poder público. Ou ao menos, muito pouco tem sido feito nestes mais de 500 anos pós-conquista para conhecermos e efetivamente usarmos este potencial.

As plantas nativas, silvestres ou autóctones (a maioria não tão presente em áreas sob fortes influência e presença humana) são mais desconhecidas ainda do grande público. Aliás, infelizmente, as pessoas não se dão conta da grande importância das plantas para nossa vida corriqueira e básica do dia a dia. A grande maioria é 'analfabeta botânico', ou seja, não consegue 'ler' nada ou quase nada do verde que nos rodeia, que mesmo nas grandes cidades insiste em aparecer nas frestas das calçadas, nos quintais, nos terrenos baldios, bem como nos espaços manejados e cuidados pelas mãos humanas, e.g., nos jardins, praças. Não conhecem nem mesmo as plantas (frutas, hortaliças e cereais) que compõem a maior parte da nossa alimentação. Ou seja, muitos quando vão a uma feira ou mercado mais biodiverso não sabem dizer o nome de muitas das folhas, batatas, raízes, sementes, frutas ou frutos que veem. E, geralmente, se não sabem o nome (nome é essencial, por isso temos a Taxonomia e os Taxonomistas), também não sabem nada sobre eles, bem como para que servem e como podem ser usados, preparados ou consumidos.

Logo não compram, não experimentam, não testam e o ciclo não se fecha. Geralmente, nem são curiosos para perguntar o que é. Quando perguntam, não dão o retorno esperado para o feirante ou vendedor, ou seja, não compram. Se comprarem, compram tão pouco quanto acabaram não testando todos seus potenciais (sabores gastronômicos e, às vezes, ficam com ideias erradas sobre aquela espécie ou variedade).

Já que mencionamos nomes e taxonomistas e analfabetismo botânico, devemos ressaltar a importância dos nomes para nos comunicarmos bem. Especialmente, os nomes científicos são essenciais para possibilitar revisões e diminuir erros. Sempre que fizerem fazer pesquisa complementar na internet, em outros livros ou quaisquer outras bases de dados, busquem, primeiramente, pelos nomes científicos válidos e depois pelos seus sinônimos e só então por nomes vernaculares, populares ou locais nos diferentes idiomas ou dialetos. Isto minimiza erros e confusões, especialmente, em relação às PANC, que não podem ser confundidas.

Os nomes populares também são muito importantes. E por isso colocamos a maior lista possível, no espaço limitado que tínhamos, procurando listar os mais usuais, comuns e os nomes mais adequados para a culinária e a gastronomia. Inclusive, não é uma verdade absoluta, mas normalmente quanto mais nomes populares tem uma espécie, mais bem distribuída ela é ou mais usos consagrados ela tem.

Voltando às alimentícias, 'plantas alimentícias' semu lato são aquelas que possuem uma ou mais partes (ou derivados destas partes) que podem ser utilizados diretamente na alimentação humana, tais como: raízes tuberosas, tubérculos, bulbos, rizomas, corrimos, talos, folhas, brotos, flores, frutos e sementes ou ainda latex, resina e goma, ou indiretamente quando são usadas para obtenção de óleos e gorduras alimentícias. Inclui-se neste conceito também as especiarias, substâncias condimentares e aromáticas, assim como plantas que são utilizadas como substitutas do sal, como edulcorantes

(alimentos), amaciantes de carnes, corantes alimentícios e adoçantes utilizados no fabrico de bebidas, aromáticos e infusões<sup>1,2,3,24,25</sup>.

E as PANC? PANC nada mais é do que um acrónimo para tentar contemplar as "Plantas Alimentícias Não Convencionais", ou seja, plantas que possuem uma ou mais das categorias de uso alimentício citadas(s) mesmo que não sejam comuns, não sejam corriqueiras, não sejam do dia a dia da grande maioria da população de uma região, de um país ou mesmo do planeta, já que temos atualmente uma alimentação básica muito homogênea, monótona e globalizada. Não estamos usando o apóstrofo s depois de PANC (s) porque, apesar do uso corrente e comum (e.g., PANCs ou PANC's; SAFs ou SAF's; PFNM's ou PFNM's), só para citar alguns acrónimos comuns no meio agrônomo, florestal e agora gastronômico-nutricional, este uso é correto no português clássico apenas para cindir graficamente uma contração ou aglutinação vocábrica. Neste caso, o plural faz-se com o artigo (e.g., a PANC ou as PANC).

Este nome foi cunhado e começou a ser usado e divulgado em 2008, desde um documentário (vídeo) que fizemos (VFK), em um projeto coordenado pela Nutricionista Irany Arcebe, promovido pela Superintendência da CONAB/PSUD (Companhia Nacional de Abastecimento) Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento) que está online e já foi acessado por milhares de pessoas (<http://coletivocastane.blogspot.com.br/2011/04/projeto-pancs-sobre-nutricao-alimentar-e.html>). É um termo fácil de falar e bem eufônico. O conceito representado pelo acrónimo PANC é mais amplo, flexível e contempla melhor do que outras expressões usadas (tabelas) estão alguns exemplos mais comuns no Brasil) até então para tentar categorizar este grupo de plantas substituídas ou negligenciadas pelo grande público.

Por exemplo:

"Plantas Alimentícias Alternativas" – alternativas a quê? Há ideia de envolver, complementar, somar, ter mais opções.

"Plantas Alimentícias Silvestres" – silvestres é vago. Silvestre onde ou de onde? E muitas espécies contempladas em publicações com este título não são silvestres. São exóticas cultivadas ou cultígenas, mas atualmente em desuso. E quanto mais silvestre (do mato, da floresta, selva, silvícola) menos conhecidas e menos usadas são as espécies;

"Plantas Alimentícias Regionais" – regionais? O que é regional? Regional de onde? Já entra a questão polêmica e complexa de fitogeografia, associada à complexa e dinâmica Taxonomia e Sistemática, especialmente à luz dos estudos de Biologia Molecular, Filogenia e Genética Evolutiva, onde muitas espécies consideradas nativas passam a ser classificadas como introduzidas (exóticas) ou, ao contrário. Muitas espécies que alguns chefs, cozinheiros, outros profissionais de áreas correlatas e a população em geral acreditam piamente que é brasileira, na verdade é exótica (e.g., jamba-vermelho, poejo, vinagreira e muitas outras). Além disso, fica difícil limitar algumas espécies como regional do Norte do Brasil, se ela é comum no Nordeste ou até no Sudeste também. Exemplo clássico é o livro "Alimentos regionais brasileiros"<sup>26</sup>, onde há várias (e graves) confusões tanto taxonômicas quanto de regionalidade e até de origem;

"Plantas Alimentícias Espontâneas" – também é restrito e limitado. Muitas espécies são exóticas que escaparam do cultivo, sendo classificadas por alguns como espontâneas e muitas listadas nesta obra, por exemplo, são pouco conhecidas e usadas, só existindo sob cultivo, manejada e preservada com Agrobiodiversidade nos quintais, hortas e roçados por agricultores tradicionais;

"Hortaliças Não Convencionais" – é perfeito, mas contempla apenas parte das espécies aqui apresentadas, ou seja, hortaliças (verduras, legumes, condimentos e outras miscelâneas). Além disso, tem a polêmica do que é hortaliça e do que é frutífera, inclusive entre espécies alimentícias "convencionais", e.g., para alguns autores e algumas sociedades científicas morango é Frutífera e para outros é Hortaliça-fruto, o

mesmo valendo para o melão e até a PANC conhecida popularmente por cubia e aqui contemplada, a qual é tanto aceta como Fruta quanto como Hortaliça-fruto;

"Hortaliças Tradicionais" – o que é tradição? O que é Tradicional? Tradicional de onde? Há tempo? Por quanto tempo precisa ser utilizada para ser considerada "tradicional"? É interessante se o trabalho focar apenas plantas tidas como de uso consagrado por determinadas populações ou mesmo no país. Mas muito limitado e restritivo. Para o escopo deste livro não contemplaria a maioria das espécies que não são mas "tradicionalis" ou nunca tiveram usos tradicionais tão intensos;

"Ervas Comestíveis Espontâneas" – esse é limitadíssimo. Excluiria ainda as plantas "bebíveis" (que também são alimento pelo conceito adotado aqui e explicitado anteriormente, e.g., chás alimentícios, infusões e bebidas fermentadas). Por isto neste livro usamos, prioritariamente, o termo "alimentícia" ou "alimentício" e não "comestíveis" ou "alimentares" (vide dicionários). Além disso, o popular e difundido termo "ervas", botânica e agronomicamente falando, restringe ao hábito herbáceo (plantas de pequeno porte sem tecidos lenhosos ou lignificados), dando a entender inclusive que ervas não são plantas. Ervas e Plantas Medicinais, onde "Plantas Medicinais" já contemplaria todos os hábitos, formas de vida e portes vegetais (ervas, arbustos, cipós, arvores, epífitas, parasitas, ...) usados com fins terapêuticos ou alimentícios.

Em relação à plantas espontâneas, na Itália há um termo muito interessante que não existe no Brasil e, aparentemente, em nenhum outro país, pois todas as buscas levam unicamente a sites italianos. A filosofia e os preceitos deste termo podem perfeitamente ser agregados para fortalecer o uso das PANC em geral. Inclusive por sua grafia, que é muito parecida com o português, até porque é de origem grega, assim como muitas palavras usadas em português, especialmente na Biologia. É a *Fitoalimurgia* (*Phytoalimurgia*) que é o ramo da ciência que se ocupa da alimentação através das plantas

espontâneas. Termo proposto e cunhado em 1767 (Séc. XVIII) pelo médico e pesquisador Ottaviano Targioni-Tozzetti, em consequência de um período de grande carestia para indicar a possibilidade de poder alimentar-se colhendo aquilo que a natureza oferecia, introduzindo a locução "alimurgia" da qual deriva o termo fitoalimurgia que, ainda hoje, designa o estudo das plantas com escopo gastronômico e que deriva de três vocábulos gregos: *physis* = planta, *alimos* = que sacia (mata a fome) e *ergon* = trabalho, atividade.

Este termo foi retomado em tempos mais recentes (Séc. XX) pelo médico naturalista e micólogo Oreste Mattiello em 1918 (no pós-guerra – fim da Primeira Guerra Mundial) no da publicação do livro *Fitoalimurgia Pedemontana. Cume alimentari con le piante selvatiche* (em tradução livre, algo como: Fitoalimurgia Montesa, como se alimentar de plantas selvagens). Atualmente, significa também redescobrir e respeitar tudo aquilo que nós circunda. Na natureza não existe forma de desperdício, assim como as PANC são "matos" só para quem não as conhecem, não as usam e não as cuidam com carinho.

Enfim, ficaria difícil categorizar, por exemplo, todas as espécies aqui apresentadas, usando uma das sete ou oito expressões listadas anteriormente. Assim, o conceito PANC nos parece o mais adequado, o mais amplo, contemplando todas as plantas que têm uma ou mais partes ou porções que pode(m) ser consumidas na alimentação humana, sendo elas exóticas, nativas, silvestres, espontâneas ou cultivadas. Coincidentemente, algumas espécies aqui apresentadas e outras tantas que poderiam ter sido contempladas são convencionais, mas possuem partes, porções ou produtos alimentícios não convencionais, i.e., PANC. O acrónimo ainda contempla, e.g., bananeira (e.g., uso do coração, do palmito), mandioca (com uso da medula, dos frutos verdes, sementes e flores), chuchu (e.g., uso das raízes tuberosas, folhas e talos) e outras espécies. Estas espécies não podiam ficar de fora, pois um dos objetivos desta obra é apresentar opções de plantas ou partes destas que possam ser consumidas.



Atualmente, poucas pessoas têm conhecimento do uso alimentício do miolo ou medula do caule do mamoeiro (do pé do mamão). É uma planta comum, abundante e que cresce rápido em quase todas as regiões do Brasil. Incluso em algumas regiões é uma espécie naturalizada e subspontânea, nascendo "sozinha" em roças, roçados, especialmente após queimadas, além de ser muito cultivada comercialmente. A difusão e popularização deste conhecimento podem vir a ter um papel de diversificação de renda nas pequenas (ou até nas grandes) propriedades e evitar maiores prejuízos. Por exemplo, em grandes plantios comerciais, ao final do ciclo economicamente viável e produtivo dos mamoeiros, estes podem ser cortados, descascados e processados em doces em calda, de corte, farinha ou adicionados a outros doces, e.g., goiabada-cascão, rapadura, dando crocância, textura diferenciada, além de fonte de nutrientes e fibras dietéticas. Este conhecimento do uso do caule do mamoeiro e sua agroindustrialização seria mais uma alternativa de renda. Também durante as cheias, e.g., nas várzeas amazônicas e nas enchentes sazonais no Espírito Santo (tradicional Estado produtor desta fruta), os agricultores com este conhecimento, ousadia e empreendedorismo, poderiam rapidamente colher (cortar) todos seus mamoeiros e processá-los para indústria de alimento, inclusive os frutos verdes. Nunca ouvimos nada na imprensa durante as catástrofes ambientais sobre estas alternativas de aproveitamento dos recursos, evitando prejuízos maiores e ainda produzindo alimentos especiais para nossas mesas (vide *Carica papaya* nesta obra para detalhes do processamento e valor nutricional da medula).

Naturalmente que esta categorização como PANC não é perfeita nem matemática. Tem suas fraquezas e suas falhas. Inclusive, aquilo que é não convencional no Sul do Brasil pode ser corriqueiro no Norte e vice-versa. O que é convencional e comum no Brasil pode ser e, geralmente, é bizarro (exótico ou não convencional) em outros países longínquos, especialmente se com clima muito diferente. Mas, na média, tudo que a grande maioria das pessoas

já ouviu falar, conhece ou pelo menos sabe dizer o nome e dispensa ter de mostrar fotos ou plantas, é convencional. Inclusive pela globalização, principalmente alimentar, quando se fala em maçã, banana, arroz, alface, brócolis, cenoura, morango, kiwi, mesmo que você esteja no interior da Amazônia, as pessoas já ouviram falar, viram na TV ou nos livros didáticos e infantis na escola. Mesmo que nunca tenham comido têm uma imagem na cabeça, conseguem visualizar a planta (folha ou fruta). Não ficam tentando imaginar o que poderia ser. Por outro lado, quando falamos das plantas do mato, das 'danhinhas' ou daqueles cultígenes negligenciados (mantidos por agricultores tradicionais e ameaçados de extinção e erosão genética), que não fazem parte da matriz agrícola convencional, limitada à cerca de pouco mais de 100 espécies do mundo, ninguém (ou poucos) conhecem, mesmo sendo uma espécie local (e.g., pajurá, sorva, ariá na Amazônia ou bertalha-coração, cambuci - midiático -, bir, mangarito no Sudeste e Sul).

Portanto, uma das coisas interessantes na definição das PANC é que todos os alimentos ou plantas que demandam grandes explicações de que é, seus nomes, formas de consumo e preparo e ainda ter de mostrar fotos para as pessoas poderem ter alguma ideia do seja é, com certeza, uma PANC. Ou seja, não faz parte do uso real e corrente, mesmo que sazonal.

Na presente obra procurou-se contemplar espécies com o mínimo de informações, espécies que têm uso 'tradicional' em alguma(s) região(ões) do Brasil ou do mundo, muito abundante e fácil de encontrar nas áreas urbanas, periurbanas, quintas, hortas, jardins, lavouras e florestas das diferentes regiões do Brasil, que tenham bom potencial de cultivo ou extrativismo imediato, que tenham indicativo de alto valor nutricional e de compostos bioativos, com potencial como alimento funcional ou que tenha alta produção e alta produtividade.

Ou ainda plantas totalmente desconhecidas, de usos restritos, distribuição geográfica limitada, mas que vislumbramos grande potencial

pelo sabor, pela versatilidade culinária, pela resiliência e rusticidade na natureza ou sob cultivo quando em regiões com condições edafoclimáticas adequadas. Além disso, contemplamos algumas espécies polêmicas, devido à potencial toxidez, mas que são usuais e que precisam ser discutidas e expostas com suas cautelas, restrições e recomendações de cautela até para não se omitir e suscitar dúvidas dos leitores e consulentes.

E claro, apesar de termos listas e literaturas com cerca de mais de 3.000 espécies de plantas com potencial alimentício ocorrentes no Brasil (PANC), para esta obra tínhamos um padrão gráfico a seguir que nos impunha limite no número de espécies a ser apresentadas, ou seja, tínhamos que ter no mínimo três pratos com receitas, ilustrados, experimentados (provados e aprovados) e pelo menos quatro a cinco outras fotos (hábito, detalhe do ramo, duas a três fotos da(s) parte(s) utilizada(s) como alimento). E não é uma tarefa tão simples... logo trabalhamos com uma lista grande de cerca de 600 espécies e incluímos as 351 mais promissoras que conseguimos fechar primeiro. As demais ficam aguardando sua oportunidade.

A ideia de apresentar as espécies com o máximo de informações possíveis, mesmo que resumidas e concatenadas, dentro das nossas limitações de conhecimento de áreas múltiplas, do tempo disponível para fazer todas as etapas de prospeção (identificações, expedições de coletas, colheitas, plantios, processamentos, experimentações, revisões de literatura, leituras, pesquisas, fotografias, além de cozinhar, comer bastante e lavar a louça) e do espaço físico limitado da obra (duas páginas por espécie), é fornecer conteúdo visual, dados técnicos, científicos e tradicionais, experiência e vivência pessoal dos autores e motivação gastronômica e gustativa para os consulentes comerem, criarem suas próprias receitas e tirarem suas conclusões. Obviamente que nem todos vão apreciar todas as espécies, mas esperamos que gostem da maioria que tenham oportunidade de provar.

A maioria das receitas simplórias e básicas

apresentadas nesta obra são apenas ideias para mostrar, em linhas gerais, como foram preparados o frato pronto ou a geleia, doce, bolo, pudim ou bebidas, da fotografia ao lado. As receitas não são para ensinar ninguém a cozinhar, tanto que raramente nos preocupamos, em demasia, com quantidades. Aproveitamos o espaço mais para ensinar sobre a planta ou porção ou porções daquela espécie em questão, formas de colher, descascar ou algumas técnicas importantes de processamento. O restante é apenas para inspirar e instigar você, leitor, a preparar igual, ou melhor, mas certamente diferente, usando suas técnicas, utensílios, outros ingredientes adicionais e outros temperos para criar o seu prato. As fotos apresentadas são didáticas e práticas e o livro foi confeccionado em um formato adequado (resistente e funcional) que pode ser levado ao mato (com cuidado), às feiras e à cozinha, tanto para identificar bem as espécies e suas apetitosas fotografias como para instigar o seu organismo gustativo.

O potencial de aproveitamento da biodiversidade depende da disponibilidade de matéria-prima (de produção, cultivo, manejo ou extrativismo), da tecnologia de processamento (criação de derivados e processados) e do mercado o qual, se houver os dois anteriores, ou pelo menos o primeiro, é possível ser criado e fortalecido, se bem conduzido por profissionais da área. No Brasil, este potencial permanece ainda subutilizado e desconhecido em razão de padrões culturais, fortemente arraigados, que privilegiaram e ainda privilegiam produtos e cultivos exóticos e não vislumbraram e continuam não vislumbram os benefícios que poderiam ser incorporados à nossa sociedade, caso ela soubesse usar, valorizar, valorar, enfim, conhecer e conservar, seus recursos naturais.

Esta obra é inédita, trazendo muitas espécies com fotos das partes alimentícias nunca disponíveis na literatura específica, receitas inovadoras e milhares de ideias inusitadas de aproveitamento. Esperamos, assim, darmos subsídios para pesquisas pormenorizadas e robustas das

mas diversas espécies aqui elencadas. Esperamos que muitos jovens pesquisadores já inscritos em sua pesquisa com PIBIC e estágios trabalhando com PANC nas diferentes áreas do Biologia, Agronomia, Agroecologia, Nutrição, Tecnologia e Engenharia de Alimentos, Gastronomia, Medicina, Química, Farmácia, Arquitetura (Paísagismo Produtivo ou 'o aceto programado') e o 'paísagismo para celebrar a vida'™, cultivando ou poupano PANC bonitos e gostosos, fugindo da (falta de) 'estética do estanco' - Tomi Backes) e diversas outras áreas acadêmicas, afinal comida, saudável e bem-estar interessam a todos e perpassa por todas as áreas do conhecimento humano.

Assim, espera-se que muitos trabalhos de conclusão de cursos (TCC), Dissertações e Teses, e pós-doutorados sejam conduzidos tendo como tema algo relacionado ao uso real da biodiversidade brasileira ou de plantas naturalizadas e adaptadas às nossas condições. Tudo para corroborar afirmações, ideias e dados aqui apresentados ou para contestar, refutar e até limitar e não endossar o uso de algumas espécies ou partes delas ou restringir a determinadas formas de processamento. Afinal, a ciência é dinâmica e o que é verdade hoje ou parcialmente verdade hoje (correto/adequado), pode ser uma mentira amanhã ou uma verdade parcial.

## PANC, Fome, Soberania Alimentar e Gastronomia de Ingredientes

Todas as povos da humanidade tiveram, na duração de sua existência, grandes privações e grandes necessidades. As necessidades de alimento, de vestimento, de abrigo das intempéries e a do cura de seus males sempre foram as mais importantes™. Em relação aos alimentos, a humanidade vem sofrendo com crises de fome recorrentes em escala local (endêmica), e mais recentemente, de fome generalizada (pandêmica), como as crises que afetaram a Europa durante muitos séculos™.

A fome pode ser causada por catástrofes ambientais diversas, guerras, crises econômicas e problemas políticos, como a má distribuição

de renda. A produção mundial atual de gêneros alimentícios é maior que a necessária para alimentar a população do planeta. Contudo, há especializações econômicas, má distribuição dos alimentos, usos indevidos e grandes desperdícios, desde o campo até as nossas mesas (caminham pelas praças de alimentação dos shoppings e olhem para os pratos deixados sobre as mesas). É de dar pena, nos estarrecer e nos deixar preocupados com nossa (in) sustentabilidade – isto sem focar a pobreza dos 'ingredientes', calorias vazias, monotonia das refeições e ausência do colorido e do verde da PANC.

Além dos desperdícios de grandes quantidades dos alimentos convencionais produzidos, ou seja, dos cereais, tubérculos, rizomas, raízes, tuberosas, frutas e hortaliças mais comuns e conhecidos, a humanidade não utiliza ou subutiliza as espécies nativas ou adventícias com potencial para complementação alimentar, diversificação dos cardápios e dos nutrientes ingeridos. As PANC subutilizadas também têm potencial para incrementar e diversificar as fontes de rendas familiares, e.g., vendas diretas nas feiras, para agroindústrias, restaurantes e, especialmente, através do turismo rural, turismo agroecológico e gastronômico. Uma propriedade rural com alguns atrativos de beleza cênica natural (ou mesmo agrícola) e cafés da manhã e refeições diferenciadas (almoços/jantares ou produtos únicos para levar para casa, e.g., pães, bolos, doces, geleias, suscos, polpa, picles, farinhas ou mudas e sementes de PANC) tem grande charme e atrai o público em geral e visitas técnicas de Escolas, Universidades de Turismo, de Gastronomia, de Nutrição, Agronomia, Economia e de muitas outras áreas.

Sobretudo, nos países tropicais e subtropicais, a biodiversidade tem um grande potencial de uso alimentar a ser pesquisado. Uma listagem de todas as plantas comestíveis do mundo não existe. Uma das mais completas é a de Kunick (1984)<sup>10</sup> onde são enumeradas cerca de 12.500 espécies potencialmente alimentícias, pertencendo 3.100 gêneros e cerca de 400 famílias

Pteridófitas, Gimnospermas e Angiospermas. Rapoport & Draulni (2001)<sup>101</sup> propõem a existência de cerca de 27.000 espécies, mas sem uma lista completa. Wilson (1994)<sup>102</sup> comenta que, aproximadamente, 30.000 espécies vegetais (ou seja, ca. de 10% da biodiversidade vegetal estimada no mundo com ca. 300.000 espécies) possuem partes comestíveis, sendo que destas, 7.000 foram cultivadas ou colhidas com este fim ao longo da história.

Mesmo assim, 90% do alimento mundial atualmente vem de apenas 20 espécies, as mesmas descobertas por nossos antepassados do Neolítico, em diversas regiões onde a agricultura teve início e que foram incorporadas por quase todas as culturas existentes. Além de tão poucas, hoje a maioria destas espécies cultivadas é restrita a poucas cultivares (variedades) e muito da agrobiodiversidade destas cerca de 20 espécies foram extintas, perdidas ou vem sofrendo grande erosão genética. Nos últimos 10 anos (apenas 10 anos!), as variedades transgênicas já ocupam mais de 90% das áreas cultivadas de algumas culturas agrícolas domésticas há mais de 10.000 anos.

Por isso é tão monótona a nossa alimentação. Por mais que você viaje pelo mundo para comer coisas diferentes precisa procurar e, geralmente, é a exceção. Aliás, a 'Cozinha Internacional' é o oposto da concepção hoje corrente de que é possível 'viajar' através da gastronomia sem sair do lugar, pois seu lema é garantir que não se saia do lugar, mesmo quando se viaja<sup>103</sup>. Ou seja, as pessoas mesmo viajando para os rincões do Brasil ou para o exterior buscam restaurantes ou 'fast foods' para comer as mesmas coisas que poderiam comer no seu bairro ou na sua casa. Inclusive pelo excessivo pavor de contaminantes biológicos (facilmente mortos, pois a maioria morre com água fervente, óleo quente e com calor dos fogões e fornos), muitas pessoas por higienismo e assepsia extremos buscam a monotonia e a pobreza (nutricional e gustativa) de alimentos superprocessados e refrigerantes globalizados sem suas viagens de lazer ou trabalho.

O suprassumo da monotonia é a seção de

geleias dos supermercados (e.g., *blueberry*), logo isto se reflete na pobreza de geleias nos cafés da manhã dos hotéis, mesmo nos chiques, famosos e caríssimos hotéis de Norte a Sul do Brasil. Raramente algum além do morango, goiaba, damasco, uva, amora-preta (*strawberry*) e mirtilo (*racionalmente*). Outra estranheza: é mais fácil comprar geleia de *blueberry*, *cranberry* e damasco, que são todas espécies exóticas, pouco ou nem cultivadas no Brasil e que fazem passagens transoceânicas (com gasto de energia fóssil e geração de emprego e renda em países pobres e longínquos) para chegar à sua mesa, se você tiver dinheiro para comprá-las, claro. Contem quantas geleias temos nesta obra? Centenas, inclusive feitas com partes mudadas (folhas, flores, ramos, além das frutas), a grande maioria espiúfada. Só não são evidentemente consumidas nos cafés dos grandes e pequenos hotéis porque não estão disponíveis. Logo, não vende porque não existe e não existe porque não vende.

E muitos frutos estragam nos quintais e nas florestas, pois nem todos são consumidos pela fauna. Aliás, em muitos sítios e quintais nem fauna existe, exceto humana, cães e gatos e o pior, na maioria das vezes, nem em adubo com uso real e imediato se transformam, pois são queimados ou vão para os aterros sanitários e lixões. Enfim, o Brasil poderia ser auto-suficiente na produção de geleias e diversificar sua 'Carta de Geleias', abastecendo as escolas na merenda escolar com geleias saudáveis e nutritivas (desde que colocassem menos açúcar), abarrotando os supermercados com geleias diferentes, e criando um mercado, pois isso necessitando somente de produção com qualidade. Aliás, as geleias devem ter polpa da fruta (ou quantidades significativas de outras partes) e não apenas essência de fruta e exauro de pectina ou gelificante, deixando as geleias comerciais sempre com o mesmo sabor e aspecto vítreo.

Mais de 500 anos pós-conquista e não temos geleia de jabuticaba, de buniá, de cambuci, de guaraná, de rapazi, dos urucús, de pitomba (esta é inédita e inigualável), de beviça

(folhas), *buxixu* ou mirtilo-amazônico (frutas). Além, tivemos de incorporar um nome novo (mirtilo) no Brasil para tentar mostrar o potencial deste fruto genuinamente brasileiro, além de centenas de outras espécies que, por enquanto, não existem nem para abastecer o mercado local o que dirá para se exportar e levar o nome do Brasil para as prateleiras de geladeiras de outros países. Também o cabolo e o agricultor da Amazônia e da Mata Atlântica estão cortando os *buxixus*, que nascem sozinho e são rústicos (ricos em pigmentos antocianínicos – vide fotos) e orgânicos, por excelência, para tentar, a todo custo, plantar uma espécie alienígena, vinda sabe-se lá de onde, que é conhecida e divulgada pelos órgãos de extensão e de pesquisas oficiais. Este assunto vai longe e a leitura desta obra ajudará muito no rumo desta prosa, mas que é muito complexa e demanda outras leituras e reflexões pormenorizadas e robustas.

No Brasil existem poucos trabalhos científicos ou mesmo de divulgação sobre PANC. Este é o primeiro grande guia de identificação, fartamente ilustrado com receitas e mostrando as principais partes de interesses alimentícios (brutas ou pré-processadas). Estas características, aliadas ao fato de efetivamente termos acesso a todas as espécies apresentadas e termos nós mesmos colhido, processado, elaborado os pratos (ou, ao menos, participado da elaboração, dando as ideias básicas) e termos consumido e continuarmos consumindo (mas variando, afinal temos acesso, além destas 351 espécies reperienciadas aqui, a mais centenas de outras para serem apreciadas), faz desta uma obra inédita.

As principais obras mais clássicas estão listadas nas referências bibliográficas, complementando sobremaneira esta publicação. Sejam livros antigos ou atuais, bem como artigos de cerca de 80 anos, mas que continuam atuais em relação às espécies (a maioria, infelizmente, continuam PANC). Esperamos que muitas das espécies aqui apresentadas saiam da categoria de PANC, ou seja, que possam encontrá-las nos cardápios dos restaurantes, nas padarias,

nas pizzarias, nos supermercados ou, ao menos, nas feiras e mercados locais, nos próximos anos. Obviamente, que não precisam, nem devem estar em todas as regiões do Brasil ou do mundo. A regionalidade e sazonalidade são importantes e apreciamos e defendemos isto.

Além destes trabalhos antigos também evidenciamos esforços e consultamos trabalhos inéditos de 2014, apenas disponíveis em suas versões digitais. Naturalmente, muita literatura mais crítica ou de distribuição mais restrita pode ter sido deixada de ser consultada, afinal são muitas espécies.

Em relação às frutas indígenas brasileiras merece menção Hoehne (1946)<sup>(60)</sup>, que além de ilustrativos desenhos botânicos, faz uma importante reflexão sobre o valor das frutíferas nativas e as necessidades de sua conservação, usos e valoração já na primeira metade do século XX. Esta obra clássica demonstra que as ideias estimuladoras do aproveitamento dos recursos naturais nativos são antigas no Brasil, no entanto, receberam e recebem pouca atenção do poder público, sendo ainda carentes de pesquisas detalhadas e de longo prazo. Este insigne botânico no introito de sua obra nos chama atenção para nossa xenofobia, ou seja, apreciamos o que é exótico, de fora, em detrimento do nativo, do local. Isto se reflete muito bem nas pequenas frutas (*small fruits*) exóticas cultivadas e pesquisadas no Brasil nos últimos anos (e.g., mirtilo, amora-preta, framboesa) sendo que temos nativas, mas estas são 'do mato' e quase ninguém valoriza(va) – esperamos! Lamentavelmente, quase um século depois quase nada mudou.

Mas, agora estamos em um período promissor de (re)valorização dos alimentos regionais, naturais e a culinária atualmente tem requinte, apelo midiático e glamor (ao menos fora dasquentes cozinhas, em pé por horas a fio) e esperamos que nossa obra, tenha frutos e futuro melhor, ou seja, que ao menos algumas das espécies aqui apresentadas deixem de ser PANC e passem a ser valorizadas, gerando alimentos bons, saudáveis e mais disponíveis. Tudo isto vai depender dos usos que dermos a estas

informações, das políticas públicas sérias, de ações de fomento e dos usos ecologicamente corretos que vierem ser feitos, em eventuais plantios comerciais. Mas, especialmente, de nossas escolhas e decisões como consumidores, de iniciativas pessoais como de pesquisadores, agricultores, *chefs* e empreendedores.

Gostariamos de compartilhar com você, caro leitor e consulete, a conclusão deste célebre autor, citado antes<sup>(61)</sup>: "Na Flora do nosso País existem fruteiras (e hortalias – acrescimo nosso) que poderão tomar-se base de novas fontes agrícolas. Todavia, continuam ignoradas, como se nada mais representassem do que madeira ou lenha, quando tanto apreço chegam a merecer. Muitas vezes tombam com as matas, onde crescem, para abrir espaço para pastos ou culturas de algodão, sem que, ao menos, o seu lenho seja aproveitado"<sup>(62)</sup>. Qualquer semelhança não é mera coincidência. Até quando vamos destruir, e.g., o rico Cerrado, para plantar soja, algodão e até cana e eucalipto, espécies importantes e úteis, mas todas em monoculturas insanas e com base genética estreitíssima, dependendo de motomecanização pesada, usos intensivos de agrotóxicos e adubos sintéticos e uso irracional dos recursos hídricos. Algo insustentável, até do ponto de vista econômico, se os custos ambientais fossem devidamente computados<sup>(63)</sup>.

Deveríamos sim, no Cerrado manejar e plantar baru, marolo, pequi, gurobera e tantas outras PANC adaptadas a este bioma, algumas contempladas nesta obra. Algum dia, teremos de voltar atrás para fazer resgate de germoplasma de baru (veja, nesta obra, como é nutritiva, além de deliciosa e versátil, esta castanha de *Dipteryx alata*). Ela deveria fazer parte da nossa alimentação básica há alguns séculos para que tivéssemos hoje o domínio de sua tecnologia de produção e processamento e aporte de matéria-prima tanto para consumo local como para exportação, afinal o mundo é globalizado e se comemos amêndoas e avelã por aqui, em outros países também deveriam comer baru, sapucaia, castanha-do-maranhão (mamorana)

etc, desde que tivéssemos produção e infraestrutura de processamento e exportação adequadas. Estamos, pelo menos, mais cinco séculos atrasados. Precisamos correr atrás do prejuízo.

Contudo, apesar de nossa tão propagada mega-fitodiversidade, não há informação sobre qual percentual da flora nativa possui potencial alimentício, quais são estas espécies, seus valores nutricionais, formas de processamento, técnicas de cultivo e manejo. Em função desta carência de informações básicas sobre a disponibilidade de recursos alimentícios nativos ou aclimatados, suas formas de usos, partes utilizadas e as perspectivas econômicas e sociais destes recursos alimentícios desconhecidos e negligenciados, muitos trabalhos precisam ser realizados.

O Brasil detém a maior biodiversidade do mundo, com aproximadamente 15 a 20% das espécies do planeta. E a pergunta que não quer calar é: quanto desta biodiversidade é efetivamente conhecida? Catalogada nas Flores e nos acervos de herbários? Nas coleções de sementes vivas e bancos de germoplasma? Quantas utilizamos na nossa alimentação cotidiana? Em escala nacional, regional ou mesmo local? Quantas, em relação ao tema desta obra (comida), geram emprego de qualidade, renda digna e divisas para o Brasil e para os brasileiros? Ou seja, quais frutas, hortalias em geral são comercializadas em larga escala no país ou exportadas? Alguém já leu ou ouviu falar que o Brasil é o maior produtor ou exportador de algum alimento vegetal nativo, brasileiro (animal é pior ainda!)?

Somos campeões sempre na fitodiversidade e germoplasmas de outros países, até de continentes longínquos. Somos destaque em laranja, soja, cana, café e outras (todas exóticas). E mesmo na nossa alimentação básica, da agricultura familiar, raramente temos frutas (e castanhas/amêndoas) e hortalias (legumes e verduras) nativa do Brasil. Tudo que você imaginar (via de regra), é exótico, ou seja, introduzido de outras regiões do planeta. Pois, em média 52% (ou mais) do que consumimos é de origem euroasiática (Eurasia)<sup>(64)</sup>. Todos



comemos couve (é uma delícia e saudável), mas é uma folha durinha, cheia de nervuras grossas, em boa parte do país não floresce, não frutifica ou, ao menos, não produz sementes viáveis e os híbridos cultivados nem dão mudas (estacas) logo, para propagação vegetativa (clonal). Então, a cada ciclo o agricultor precisa comprar as sementes. Ninguém parece perguntar: quem 'inventou', 'descobriu' (além de onde e quando isto ocorreu?) que a couve é comestível? É uma espécie exótica, chegou com o colonizador português e hoje mais de cinco séculos depois ela está, às vezes, até em aldeias indígenas distantes, que bom, ao menos estão comendo folhas verdes). Mas, e as folhosas regionais, autóctones, porque não estão nas feiras com regularidade e em quantidade? Por que ainda demandam grandes explicações do que é? Seu nome e formas de preparo é consumo?

Voltemos a tão propalada riqueza florística do Brasil. Finalmente, apenas agora em 2010 foi publicada uma lista preliminar, mas fabulosa, da Flora do Brasil e vem sendo atualizada e disponibilizada on-line<sup>60</sup>. Na versão impressa de 2010 estão relacionadas ca. de 40.989 espécies de todos os grupos, inclusive Fungos (3.608), Algas (3.496), Briófitas (musgos - 1.521), Samambaias e licófitas (1.176), Gimnospermas (26) e Angiospermas (31.162 espécies)<sup>61</sup>. Neste livro incluímos apenas espécies dos últimos grupos citados, o grupo das "Plantas Vasculares". Logo, segundo a referência, teríamos no Brasil ca. 32.364 espécies. Mas, todos sabem que o país é muito grande, com dificuldades logísticas, especialmente na sua maior parte, a Amazônia, e temos poucos profissionais altamente qualificados (e não sobre-carregados) para prospectar e pesquisar este vasto território. Certamente temos muito mais espécies a serem registradas, melhor identificadas e até descritas.

Se trabalharmos com a estimativa de que, em média, 10% da biodiversidade de quaisquer biomas do planeta são alimentícias, teríamos então no mínimo 3.000 espécies nativas com potencial alimentícia. Outros estudos

detectaram mais de 20% da riqueza florística com usos alimentícios potenciais<sup>62</sup>, logo já passaríamos das 6.000 espécies, isto trabalhando com números bem próximos dos reais. Mas, estimativas para o Brasil, para este grupo de Vasculares, chega a 56.000 espécies<sup>63</sup>, logo podemos esperar ca. de 10.000 espécies (apenas nativas) com uma parte ou mais de uma e derivados que possam ser usados na alimentação humana. Ou seja, temos muito ainda para ganhar, prospectar, coletar para enriquecer a flora, cultivar e fazer pesquisas fitoquímicas.

"Esse patrimônio natural de recursos fitogenéticos é um dos principais ativos brasileiros e, seguramente, pode desempenhar papel estratégico na consolidação do desenvolvimento nacional e na elevação da qualidade de vida da população brasileira"<sup>64</sup>. Certamente, mas para isso precisamos apenas sair das estatísticas e estimativas e partir para uso efetivo, valorização e valoração real da nossa biodiversidade. Mas, infelizmente, vivemos sob um imperialismo agroalimentar.

Nesta obra apresentamos com detalhes, muitos inéditos, 351 espécies entre nativas e exóticas espontâneas e cultivadas no país, muitas já naturalizadas e aclimatadas, mas todas ainda subutilizadas, mal conhecidas e negligenciadas. E infelizmente, mesmo aquelas bem estudadas quimicamente, nutricionalmente, agronomicamente e algumas muito apreciadas pela população local, regional ou pela grande maioria das pessoas que tem acesso para provar, há carência de matéria-prima e não há produção em larga escala.

Ou até há matéria-prima sobrando na natureza, mas não existem pessoas ou empresas dedicadas à exploração comercial dos recursos, e é muitas das ditas "plantas daninhas" e muitas "invasoras" (geralmente, exóticas ou sub-metropolitanas) existem aos milhares, milhões de toneladas no Brasil nos diferentes ambientes e áreas antropicas e agrícolas, mas simplesmente são desconsideradas como potenciais fontes de alimentos (e até de muitas substâncias nutraceuticas ou medicinas) e são combatidas e descartadas, literalmente, a ferro e fogo, além

dos onipresentes herbicidas, com altos custos energéticos e poluição ambiental.

Muitas espécies nativas também não são adequadamente usadas e não geram alimentos de qualidade nem emprego e renda, e g., os grandes buritizeiros do Brasil Central e, especialmente, das imensas florestas oligárquicas desta espécie na Amazônia que não são aproveitadas pelo homem. "...milhões de buritizeiros pobremente explorados...", produzindo "cerca de 60 a 70 milhões de toneladas de frutos por safra..."<sup>65</sup>. E olha que é o fruto com maior teor de carotenoides conhecido do planeta e versátil para a indústria de farinha, bolos e similares. Poderia ser um alimento básico no Brasil e estar na merenda escolar. Mas, mesmo na Amazônia e no Cerrado, até nas escolas indígenas chega o ortodoxo e global mingau de aveia ou de milho transgênico, com resíduos de agrotóxicos. O assunto é complexo e demandaria discussões profundas e detalhadas.

"Os produtos regionais ainda estão à nossa volta, mesmo que agnotizando. E agnotizam em parte porque recebem o desdém dos cozinheiros, preocupados com as fronteiras da técnica." (Carlos Alberto Dória, em Santamaria<sup>66</sup>). Realmente este desdém ocorre com alguns ingredientes mais clássicos (tradicional) que hoje caíram em desuso pela falta de interesse, pelo desconhecimento e pela falta de matéria-prima, que por sua vez está ligada à falta de uso, de formação sólida e de informações dos chefs e das pessoas em geral. Mas, para a maioria das PANC, que engloba também as plantas tradicionais desdenhadas, o que existe mesmo é a falta de conhecimento das pessoas e quando alguns conhecem e querem usar, falta matéria-prima. Ou ela até é abundante na natureza, mas com a vida corrida e urbana que levamos não podemos sair para coletar boédicas no dia a dia. Logo, precisamos fomentar a produção e o extrativismo para que algumas destas cheguem tanto ao consumidor urbano, como ao rural, os quais também perderam (e alguns nem tiveram) este conhecimento, afinal vivemos sob grandes impérios agroalimentares e fortes enclaves culturais, além dos enclaves 'alimentícios'.

"Os ingredientes são as "palavras" das frases culinárias e, por isso, não se prestam apenas a um número limitado de expressões. A criatividade do chef (das/os) cozinheira(s) do dia a dia também - inserção nominal - são-lhes como em um poema de comer, sem que essas "palavras" deixem de ser reconhecidas." (Carlos Alberto Dória, em Santamaria<sup>67</sup>). E as PANC são os novos ou os antigos ingredientes que vêm somar para diversificar este cabedal de "vocabulário culinário".

Alguns grandes chefs do mundo contemporâneo têm usado, mesmo que isoladamente, muito pontualmente ou muito de forma midiática, ingredientes PANC, e.g., "O apoio da cozinha vegetariana dos anos 1980 despertou meu interesse pela aplicação das plantas na cozinha. Cozinhar com urtigas, ... beldroegas, ... erva-lisa, ... continua sendo o luxo da simplicidade. (espécies tratadas nesta obra - comentário nosso) Ervas em estado silvestre, colhidas e secas (ou usadas fresquíssimas, em alguns casos - inserção nossa) sem processos estranhos, constituem uma grande riqueza. Seus sabores e seus aromas são muito distintos daqueles das ervas secas comercializadas pelos grandes grupos agroalimentares."<sup>68</sup> Até porque são espécies distantes não comercializadas, ingredientes especiais.

Mesmo com toda a riqueza potencial apontada aqui, a matriz agrícola do Brasil está apoiada na exploração comercial de poucas espécies exóticas domesticadas. A agricultura brasileira (agronegócio - commodities) está baseada em recursos genéticos exóticos<sup>69</sup>: cana-de-açúcar (da Nova Guiné), café (Etiópia), arroz (Filipinas), soja, laranja - e muitos outros Citrus - (China), "batata inglesa" ou "batata-portuguesa" (Região Andina), milho (México), cacau (México e América Central) - mas este provavelmente também da Amazônia brasileira, trigo (Ásia Menor). As plantas alimentícias consideradas nativas do Brasil são importantes em escala global (que estariam entre as 15 mais importantes) são apenas a mandioca (especialmente importante nos Trópicos) e o famoso amendoim<sup>70</sup>.

Mesmo quando vamos para a agricultura familiar, para hortas e pomares menores, a origem das espécies é exótica. As hortaliças todas que comemos em geral são exóticas. Mesmo após mais de 500 anos de conquista não conseguimos valorizar nossas plantas de verdade e trazê-las para nossas mesas. Todas as principais folhosas que comemos são exóticas, a maioria da Europa e da Ásia (Eurásia) e outras da África. Os condimentos não são muito diferentes. As tuberosas idem. As frutas apesar de serem mais pesquisadas e terem maior apelo pelas cores, aromas e sabores, também são mais folclóricas do que de uso real, com suas devidas exceções, que felizmente começaram a ganhar espaço nos últimos anos. Mas, são um, dois ou meia dúzia de exemplos e acabaram em escala bem pequena em termos de toneladas ou em recursos financeiros movimentados.

É destaque mesmo em nível nacional e popular, especialmente entre as gerações mais jovens, talvez só o açaí, também contemplado nesta obra, para valorizar ainda mais o uso desta espécie (ou espécies) e trazer à tona informações nutricionais e outras ideias de aproveitamento. A grande maioria das frutas nativas ou mesmo exóticas consideradas PANC são difíceis de serem encontradas nos mercados e feiras. As vezes, precisamos garimpar, ir longe, o que limita e restringe seu uso. Precisamos de políticas públicas sérias e duradouras para alavancar as PANC nativas, como ressaltou enfaticamente ao longo de toda sua obra Rabelo (2012)<sup>400</sup>, além das exóticas promissoras que aqui estão, muitas vezes, causando problemas ambientais diretos e indiretos, exatamente porque não são utilizadas.

Para isso faz-se necessário a criação de editais de pesquisa específicos e robustos dos órgãos oficiais de fomento, investimento na formação de pessoas, revisão urgente das "burocracias" e entraves para pesquisas com plantas da sociobiodiversidade brasileira, que há muito deixam de ser um tiro no pé e tornou-se um tiro no joelho. Precisamos rever nossa bioparanoia, afinal contamos a biodiversidade alheia e precisamos, como política de Estado, fomentar a

pesquisa e até subsidiar, inicialmente, cultivos e maneios de PANC nativas e criar as condições para comercialização e inserção destas espécies no mercado, inclusive na merenda escolar (isto é já uma grande forma de ensino), pois as crianças já cresceriam conhecendo e educando seu paladar para frutas, verduras e legumes diferenciados, e isto é o que chamamos de merenda e refeitório/cantinas pedagógicas).

Outro ponto favorável é que estamos vivendo um período áureo de retorno às origens e valorização dos ingredientes locais, regionais e naturais, tentando fazer frente aos impérios agroalimentares, baseados nas monoculturas, transgenias e agrotóxicos. A nova e efervescente gastronomia brasileira, os muitos cursos de Graduação em Gastronomia e os chefs midiáticos (alguns destes em busca de algo realmente inovador) podem ajudar a divulgar, estimular e fomentar o uso real de várias das espécies repertoriadas na presente obra, com detalhes de suas formas de processamentos, dicas essenciais e ideias inusitadas de receitas, além dos aspectos nutricionais ou funcionais em potencial.

Este livro vem aportar espécies da agrobiodiversidade e biodiversidade em geral como matéria-prima (ingredientes *sui generis*, muitos inéditos, especialmente nas formas e pratos que são apresentados) para romper com a "homogeneidade que tende à monotonia"<sup>401</sup>, mesmo da alta gastronomia, que usa basicamente as mesmas técnicas e, muitas vezes, os mesmos ingredientes, em vários cantos do planeta. Daí a grande contribuição desta obra, pois "a capacidade de inovação (de "transgressão") depende, de fato, do repertório de ingredientes e produtos utilizados na experimentação gastronômica"<sup>402</sup>. E o repertório de matéria-prima e de ideias apresentado neste livro é bastante substancial e esculento para que o Brasil e os brasileiros, (especialmente políticos e outros profissionais demagógicos) deixem apenas de falar da nossa megabiodiversidade e passem a comê-la, estudá-la e conservá-la.

"É impensável um cozinheiro que não goste de cozinhar nem goste de comer. Um cozinheiro tem que estar disposto a provar tudo, a experimentar, tanto ao preparar a comida como ao degustá-la. Por isso a cultura gastronômica não pode ser adquirida apenas em livro"<sup>403</sup>. E é isso mesmo, é preciso ouvir, experimentar novos ingredientes, novas formas de processamento e praticar. Logo, mãos à obra, vá para a horta, quintal, sítios, feiras ou mercados locais (éticos) em busca de algo do livro que despertou a sua libido gastronômica e crie suas receitas inusitadas. Ah! se não encontrar nas feiras e mercados, encomende. Seja insistente pois demandas tendem a gerar ofertas. Não se preocupe em escrever, afinal o bom das receitas é quando podem ser transmitidas oralmente (literalmente): tanto conversando e trocando ideias à beira do fogão como sentados à mesa, comendo, mastigando bem e curtindo o alimento e, se possível, falando menos, pois como cita Câmara Cascudo<sup>404</sup>: "quem rosna comendo é cachorro".

Trabalhamos árdua e incansavelmente para que esta obra seja um divisor de águas entre as PANC consideradas apenas como alternativa alimentar para pessoas ou grupos de pessoas em situações consideradas de vulnerabilidade social e nutricional e que passe para o público em geral, que poderá tanto colhê-las no seu quintal, sítio, matas ou comprá-las nas feiras, mercados e, preferencialmente, encontrá-las incorporadas aos pratos dos cardápios dos restaurantes, desde os básicos do dia a dia até os restaurantes glamorosos. Ressaltamos a palavra incorporar, pois o ideal é que as PANC sejam mescladas com outros ingredientes como todos os demais itens alimentares o são, por exemplo, não precisa ser uma salada de betalaha, mas uma salada que estará entre as folhosas usadas em quantidades apreciáveis, a betalaha. Claro que em muitos casos, o prato será majoritariamente ou exclusivamente feito com uma espécie, e.g., sorvete de butiá ou charuto de capuchinha.

A tendência é uma Gastronomia de Ingredientes e neste quesito o Brasil pode destacar-se,

desde que se fuja do trivial e realmente chefi e empreendedores passem a fazer pesquisa de verdade e trabalhos em parceria com agricultores, biólogos, agrônomos e agroecólogos, os quais também precisam estudar mais e se qualificar para serem com outros olhos (e outros linguas, com paladares, mais refinados e holísticos) ingredientes diferenciados.

Esperamos que esta obra seja o grande ponto de partida e de estímulo. Ousem experimentar pratos novos. Jamais deixem de comprar uma fruta, uma castanha ou uma hortaliça folhosa ou tuberosa que você nunca tenha visto ou não tenha provado antes. Procure por algo diferente nos cardápios que consultar e ouse pedir. Leve este livro e mostre as espécies que você gostaria de comprar para o seu firmeza de confiança, muitas vezes ele pode sê-las no sítio, na horta, no pomar ou na roça. E talvez até conheça seus usos, mas não leva para feiras, pois pensa que "aquilo é matão", que é "comida de pobre", de "porco", de "macaco", de "ata" (como inclusive alguns nomes populares fazem alusão) e que, portanto, ninguém conhece e não vai vender.

Encomende as PANC e comece a enriquecer e formar seu novo paladar, afinal o paladar pode ser educado. Quem sabe presenteie seu agricultor ou fornecedor com este livro (ou ao menos, troque por produtos agrícolas, pois provavelmente ele terá mais dificuldade de acesso às grandes livrarias ou para compras pela internet). Com os agricultores bem informados e sendo motivados a produzir, plantar ou apenas cultivar "matos espontâneos" dos canjicares e pomares e vendê-los, podemos causar uma pequena revolução gastronômica. Além disso, com este Guia, você poderá coletar várias espécies nos terrenos baldios (obviamente, que em áreas não altamente poluídas), sítios, parques (só os matinhos para ajudar na "limpeza"), bordas de mata e até nas praias e cachoeiras durante seus momentos de lazer.

Você vai economizar um bom dinheiro e comer alimentos diferentes, sem agrotóxicos (se colher nos lugares adequados) e enriquecer seu corpo e seu cérebro com nutrientes diferentes. Enriqueçera sua memória com

imagens, aromas, sabores e sensações diferentes, voltando a ser contato com a mão natureza, exercitando a memória visual (tátil, olfativa, gustativa e até auditiva), afinal todos os sentidos devem ser utilizados para identificar corretamente uma espécie, respectivamente: 'jeitão' – jargão do Botânico; textura; cheiro; sabor (flavor) e até o barulho que fazem ao ser esmagadas (para sentir o aroma, ver se tem látex, ... entre o dedos, balançadas ou, quem sabe, mastigadas.

Esta obra robusta chega em boa hora quando a gastronomia, a alta cozinha, mundial e, especialmente, a neofita brasileira estão na crista da onda, mas que em alguns casos já deu sinal de monotonia em algumas 'criações' estapafúrdias e insólitas, combinações e apresentações duvidosas, geralmente, em doses milimétricas. As PANC estão intrinsecamente ligadas aos Alimentos Orgânicos, Agroecologia, Sustentabilidade, Resiliência, Segurança e, especialmente, Soberania Alimentar. E a gastronomia de vanguarda mostra convergência contraditória que aproxima tecnologias de ponta e artesanato, reforçando a agricultura sustentável e dando às costas à grande indústria alimentar<sup>100</sup>. Inclusive o célebre evento Mesa Tendência de 2014, que reúne os mais famosos *Chefs* do mundo e do Brasil, teve como tema: 'Conexão Essencial: o produtor familiar e a cozinha', onde as PANC foram debatidas e reconhecidas como ingredientes que podem diversificar sobremaneira a cozinha.

Este assunto é inesgotável e muito agradável, e não acaba aqui, mas seria melhor se estivessemos sentados à mesa com um farto e diverso cardápio PANC, inclusive com algumas cervejas (apenas para os apreciadores e com moderação!) artesanais e vivas, feitas também com alguns ingredientes PANC para alegrar ainda mais as nossas vidas. Boa leitura e bom apetite.

### Propagação das Plantas Alimentícias Não Convencionais

As plantas em geral são propagadas tanto por forma sexual ou gâmica, através de sementes, como por via asexual ou agâmica, de forma vegetativa.

Os exemplares obtidos por sementes apresentam semelhanças aos seus progenitores, mas não são idênticos aos mesmos e nem entre si, pois apresentam uma variabilidade decorrente da constituição genética da planta, isto devido principalmente à segregação que ocorre na reprodução sexuada.

Em casos onde predomina a autofecundação, obtêm-se linhagens praticamente puras com características semelhantes às plantas de onde se originaram. Na natureza, frequentemente ocorre a polinização cruzada. Como consequência, as linhagens puras dificilmente são mantidas.

No cultivo de plantas alimentícias, onde há a necessidade de sempre se manter as características desejáveis, a reprodução assexuada sempre é preferível quando possível. Os principais métodos de reprodução vegetativa utilizados pelos viveiristas são a estaquia, a enxertia, a mergulhia e a alporquia.

### Métodos de Propagação

**SEMENTES** - ao cultivarmos as plantas de forma amadorística, este método sempre será o mais utilizado e não há como negar sua importância. Graças a ele, muitas de nossas plantas nativas e ou introduzidas úteis e pouco comuns estão sendo perpetuadas por colecionadores que semeiam em seus quintais estas preciosidades, afastando-as do risco de extinção. Sabemos que se propagarmos de forma gâmica (por sementes) uma determinada planta que desperte atenção por alguma qualidade agrônoma marcante, muito raramente vamos obter descendentes com características idênticas à daquela, cujas sementes foram originadas através da autofecundação.

No caso das PANC nativas ou introduzidas estas variações são quase que imperceptíveis e os frutos, folhas, rizomas etc. produzidos pelas plantas originadas de sementes apresentam variações mais comuns no tamanho, coloração, forma e sabor. Um fato interessante que ocorre nestas variações é que, às vezes, surgem plantas com características muito especiais, como por exemplo um fruto de tamanho bem maior do que o normal ou então com folhas variegadas, ou outra característica desejável qualquer. Caso

o agricultor tenha interesse em produzir mudas com as qualidades idênticas as do exemplar, precisará recorrer aos métodos vegetativos. Para algumas espécies (como os inhames, mangarito, arirã, araruta, pepino-doce etc) é o único método de propagação possível.

Na agricultura comercial algumas culturas de grande importância são implantadas a partir de mudas produzidas de sementes. Nestes casos os responsáveis deverão sempre procurar obter a maior uniformidade possível das mudas e também utilizar sementes de boa procedência para evitar a produção de mudas com características muito diferentes das exigidas para o plantio.

A grande importância do método sexuada ou gâmica para a agricultura comercial é na obtenção dos porta-enxertos ou cavalos.

Para a obtenção de uma boa semente devem ser observados vários fatores, a começar pela planta matriz que deve apresentar vigor, sanidade, produção regular, frutos, folhas, rizomas, castanhas etc. de boa qualidade e com produção satisfatória, com características que representem bem a espécie no que diz respeito ao padrão da mesma.

### - Conservação das Sementes

Alguns métodos de conservação podem ser utilizados para prolongar o poder de germinação das sementes: câmaras frigoríficas, sacolas de polietileno, cloreto de cálcio, vácuo e estratificação. Neste último método, as sementes são colocadas dentro de caixas, nas quais vão se alternando camadas de areia de aproximadamente 10 cm com camadas de sementes. Esta caixa ou outro recipiente deve apresentar boa drenagem, pois a areia deve permanecer úmida, mas não exageradamente encharcada. Neste processo também pode ser utilizada a vermiculita.

Existem alguns fatores importantes que afetam a germinação das sementes. O estado de dormência, a capacidade de germinação e a qualidade das sementes são os principais fatores internos; já os fatores externos de grande importância são a luz, a temperatura, os gases e, principalmente, a água.

No caso da dormência que é um dos principais fatores limitantes à germinação, são usados alguns métodos para quebrá-la e variam de acordo com o tipo da semente. O método mais

comum é a escarificação, que pode ser física, com a inserção das sementes em água aquecida a 65 a 85 graus centígrados durante 5 a 10 minutos; mecânica, que pode ser feita através de zarhuras ou escoriações nas sementes com areia grossa, lixa, lima, ou através de pequenos cortes laterais feitas com uma tesoura de poda, isso tudo para tornar mais permeáveis os envoltórios das sementes facilitando a absorção de umidade, trocas gasosas e facilitar a saída das raízes (radículas); e químico, no qual podem ser utilizados produtos como hidróxido de sódio ou de potássio (sodas), formol e ácido clorídrico e sulfúrico, em certos períodos que variam entre 10 minutos a 6 horas, sendo neste caso aconselhável acompanhamento técnico.

Após aplicados todos os procedimentos de coleta, beneficiamento, armazenamento e conservação das sementes, vamos finalmente à semeadura. Nela devemos usar a melhor técnica disponível para que o resultado seja o mais satisfatório possível. Com as novas normas que se vêm implementando à agricultura atual, quase que a totalidade das sementinhas vêm sendo feitas em bandejas de isopor e tubetes plásticos, com substratos prontos disponíveis para os mais diversos tipos de culturas, ainda com a possibilidade da adição de adubos granulados de liberação lenta.

Além das sementinhas em bandejas e tubetes, ainda há algumas culturas em que se semeia diretamente no solo em sulcos, em covas ou a lanço. Neste caso a irrigação dos canteiros é imprescindível. A cobertura das sementes pode ser feita com areia grossa, solo ou substrato aplicando-se sobre o local uma fina camada de palhada seca, bagço-de-cama ou outro material orgânico disponível na sua região ou propriedade, preferencialmente, já bem curado. A preparação do terreno deve ser muito bem feita, com aração, gradagem, fosforagem e calagem.

**ESTAQUIA** - é o processo de multiplicação de plantas de forma vegetativa no qual se utilizam segmentos (estacas) de caules, raízes, brotos apicais e folhas que, submetidos às condições favoráveis, desenvolvem enraizamento originando novas plantas.

Esse processo, com a gama de produtos estimulantes de enraizamento disponíveis no mercado



e técnicas de nebulização intermitente atuais, tornam-se de grande importância na produção de mudas comerciais e pode ser usada facilmente a nível doméstico. Em alguns locais da região Nordeste brasileira, frutas de grande importância regional e com início de produção muito demorado, também são propagadas por estacas, como são os casos do umbu e da fruta-pão-de-massa.

As principais vantagens da estaquia são: ser um método de propagação de baixo custo, não haver necessidade de muitas plantas matrizes para produzir grande quantidade de mudas e prazo reduzido para a obtenção da muda e quebra do período de juvenildade, ou seja, as plantas entram em produção mais rápido.

A época de corte das estacas é muito importante para o enraizamento, mas depende também do tipo de estaca. O melhor período para estacas herbáceas é durante a primavera e verão, pois nesta época ocorre maior crescimento vegetativo, antes dos ramos se tornarem lenhosos. Essas estacas são obtidas das pontas dos ramos ainda não amadurecidos, bem tenros. Já para estacas semilenhosas o melhor período é no final do verão e início do outono. O material a ser usado é a estaca com folhas, porém com maior consistência lenhosa que as herbáceas. As estacas lenhosas, que são obtidas de ramos lenhosos ainda no inverno, no período de dormência da planta, apresentam um campo maior de uso do que as anteriores, constituindo-se no material básico para a propagação de frutíferas, por exemplo.

Na estaquia com material lenhoso pode-se aplicar várias técnicas, obtendo-se várias formas de estacas: umas simples, que são feitas cortando-se os ramos em pedaços de 20 a 30 cm de comprimento, de diâmetro entre 0,5 a 1,5 cm e com 4 a 6 gemas, constitui-se na forma mais comumente usada; estacas talão, que são obtidas retirando-se ramos no ponto de inserção com outro já mais velho e lenhoso, apresenta baixo rendimento pelo fato de se usar somente os galhinhos que apresentarem bifurcação; estacas cruzetas, que é uma forma parecida com a anterior, porém com a diferença de que nesse caso o galho que emitiu o ramo é cortado, deixando-se um pequeno prolongamento em forma de cruz no local da inserção; estaca gema - onde o ramo é cortado, deixando-se apenas uma gema.

Alguns fatores importantes devem ser observados quanto ao enraizamento das estacas. A consistência do ramo e a rapidez de crescimento da planta, que variam de espécie para espécie, influirã na emissão das raízes; ramos novos de até 2 anos apresentam maior índice de enraizamento. As estacas herbáceas podem ser feitas durante o ano todo com o uso da nebulização intermitente, já as lenhosas somente nos períodos de repouso.

Na estaquia lenhosa os ramos retirados das partes medianas da planta e mais expostos à luz enraizam com maior facilidade. Devido à fotossíntese e à elaboração de carboidratos a presença de luz favorece o enraizamento de estacas herbáceas, porém é prejudicial às estacas lenhosas. Outra observação importante é que estacas retiradas de plantas cultivadas em terrenos pobres em nitrogênio enraizam melhor que as procedentes de terrenos ricos.

Algumas estacas lenhosas de PANC podem ser plantadas diretamente no solo (pois, a maioria é rústica) como por exemplo as cactos (ora-pro-nóbis, palma, mandacaru, urtigões etc.), ou então em sacolas de polietileno que contenham terra previamente preparada. Também podem ser enraizadas em areia grossa.

Para o enraizamento de estacas herbáceas sob nebulização intermitente podem ser usados substratos próprios para estaquia, tais como, palha de arroz carbonizada ou vermiculita.

O calor e a umidade relativa do ar são os fatores essenciais para o enraizamento das estacas. Desta forma, é muito mais fácil enraizar qualquer estaca na região amazônica e regiões tropicais de Mata Atlântica (na orla litorânea desde o Rio de Janeiro até o Nordeste) do que no Centro-Oeste e Sul do Brasil, quando não se dispõe de estufa com nebulização intermitente.

**ENXERTIA** : é o processo mais usado na multiplicação de frutíferas. Consiste em se fazer com que um fragmento de uma planta, passível de se desenvolver por meio de pelo menos uma gema, desenvolva sobre outra planta que lhe sirva de suporte, retirando a água e os nutrientes do solo para o desenvolvimento do novo indivíduo. Este será o resultado do ligamento ou junção das partes envolvidas nesta operação. Mas, também usado

para hortaliças convencionais e PANC, inclusive de PANC sobre outra PANC ainda mais rústica, e.g., cubiu sobre jurubeba. Inclusive algumas das PANC apresentadas aqui, e.g., pepinos silvestres, podem a vir a serem usados como porta-enxertos para os pepinos comerciais. Mas, os pepinos PANC são melhores em vários aspectos e esperamos que sejam cultivados e manejados como espécies resilientes, rústicas, produtivas, saborosas, versáteis na cozinha e na agroindústria e não, apenas explorados como meros 'cavalos'. Mas, de qualquer forma já seria um uso econômico e ecológico da agrobiodiversidade, contribuindo para uma agricultura mais sustentável e menos de produtos externos da propriedade.

A muda que recebe o enxerto é chamada de 'cavalo' ou porta-enxerto. A parte a ser explorada recebe a denominação de enxerto ou 'cavaleiro', que na verdade é a copa que trará todas as características da planta matriz de onde foi retirada.

São muitas as vantagens de uma planta enxertada em relação à produzidas de sementes: as características da planta que se deseja multiplicar serão mantidas; antecipa a floração e a frutificação; com a variação de porta-enxertos, pode-se explorar determinadas culturas em terrenos que não lhe sejam apropriados; pode-se escolher variedades de porta-enxertos mais resistentes a determinados tipos de doenças e pragas de solo; pode-se produzir plantas de porte menor ou maior; pode-se recuperar plantas substituindo as copas através da sobre-enxertia; possibilita a rápida propagação de novas cultivares, influir na qualidade dos frutos etc.

Alguns fatores de muita importância devem ser observados para obtermos êxito na enxertia. Primeiramente, a habilidade do enxertador, pois esta condição é que resultará em um bom pegamento e no rendimento em quantidade de enxertos; as plantas a serem enxertadas deverão apresentar um parentesco botânico; o canivete de enxertia deverá ser de boa qualidade com lâmina de bom aço e que seja capaz de realizar cortes bem planos; os amarrilhos também devem ser de plástico de boa qualidade e com boa elasticidade; após os devidos cortes, as superfícies do enxerto e do porta-enxerto deverão estar bem uniformes, limpas, para que haja uma boa soldadura das partes; a amarração das partes não deverá estar

frouxa e nem muito apertada, mantendo um contato íntimo para que resulte numa união perfeita; os enxertos após a amarração deverão ser resguardados contra umidade e fungos - para isso, antigamente eram usados mustriques com formulas caseiras e parafina derretida, mas atualmente o material mais utilizado é o parafilme com resultado bastante satisfatório; os períodos vegetativos do enxerto e do porta-enxerto devem ser preferencialmente da mesma época; em certas espécies de plantas, como por exemplo as de folha eng caduca, a época da enxertia é de grande importância: deverão ser enxertadas geralmente no inverno, durante o repouso vegetativo e, finalmente, a observância das condições climáticas para a prática da enxertia também é de grande importância: a temperatura ideal fica entre 20 e 25 graus centígrados, devendo ser evitados os ventos, umidade e calor excessivos.

**MERGULHIA** : o processo é baseado no ato de enterrar os ramos ou parte deles de uma planta para provocar o enraizamento dos mesmos. Esses ramos somente após estarem enraizados serão desligados da planta-mãe, obtendo-se então novos indivíduos. É um método de simples aplicação, porém pouco usado em escala comercial, devido ao baixo rendimento. Em algumas espécies herbáceas a mergulharia ocorre naturalmente (ou seja, os ramos em contato com o solo enraizam nos nós, como ocorre nas plantas estoloníferas. Devido a este fato, a mergulharia é uma das principais formas de propagação de muitas espécies PANC.

**ALPORQUIA** : trata-se de um tipo de mergulharia, no qual uma parte de um ramo é coberto e enterrado por um substrato orgânico permeável (solo bem drenado, esfagno (*Sphnum*), vermiculita etc.) umedecido e impermeavelmente coberto. Este método é mais recomendado para plantas lenhosas de difícil enraizamento por estaquia, devendo-se escolher um ramo de espessura variando entre 1-5 cm de diâmetro em uma segmento ereto de 8-12 cm de comprimento, preferencialmente contendo um nó. Feito isso é só aguardar o enraizamento, cortar o segmento abaixo do alporque, retirar a cobertura impermeável, plantar em vaso ou saquinho até se estabelecer e se desenvolver bem para suportar o transplante no local definitivo.

## Cultivo das Plantas Alimentícias Não Convencionais

A grande maioria das PANC no Brasil não são cultivadas. São subespontâneas (crescem de maneira espontânea sem que sejam plantadas) em áreas antropizadas e até em áreas naturais de florestas, cerrados e campos e podem ser extraídas, quando disponíveis, para o seu consumo próprio. Contudo, podem também serem cultivadas para tê-las mais perto de nós. Outras, contudo, devem ser cultivadas, porém geralmente são rústicas e pouco exigentes em cuidados agrônomicos básicos. Comparativamente a uma planta de consumo convencional, as PANC são menos dependentes da mão do homem para se manterem vivas, mesmo as cultivadas, porque possuem uma variabilidade genética muito maior que as tornam mais adaptáveis às variações edafoclimáticas. A seleção genética que sofrem é a natural, que deixa sobreviver apenas as mais aptas.

O cultivo deste grupo de plantas (PANC) a nível doméstico, de maneira geral deve ser 'direto', ou seja, sem o preparo convencional do solo (aração, gradeação), porém com um manejo adequado de matéria orgânica para torná-lo mais estruturado e fértil. Apenas no caso de plantas cuja parte comestível seja subterrânea (rizomas, cormos, bulbos, raízes tuberosas (batatas), etc.) devem ter o solo revolvido numa primeira fase quando se parte de um terreno não cultivado, para facilitar o desenvolvimento dessas estruturas que ocupam muito espaço no interior do solo. Dependendo da região, até a adição de calcário pode ser dispensada onde se o faz manejo adequado da matéria orgânica. Em todos os casos, contudo, é fundamental manter o solo totalmente coberto com uma boa camada de material vegetal morto (*mulch*), que auxiliará na manutenção da umidade do solo, suprirá o eventual crescimento de plantas 'indesejáveis' ('daninhas') e incorporará material orgânico e liberará nutrientes ao solo à medida que entrar em decomposição. O plantio direto estimulará o desenvolvimento de micófitas e outros organismos vivos do solo que contribuirão para sua estruturação física e, consequentemente, sua aeração, fundamental para o desenvolvimento do sistema radicular das plantas em geral.

## Glossário de alguns termos culinários e outros menos usuais usados neste livro

A fonte básica dos termos culinários e técnicas de cozer, aqui apresentados, com observações, alguns exemplos e interpretações dos autores, foi o maravilhoso e completo livro organizado por ARAÚJO, W.M.C. et al. **Alquimia dos alimentos**. Série Alimentos e Bebidas, v. 2, 2ª ed. Brasília: Editora do SENAC-DF, 2008. 560 p.

Fervura – consiste em submergir o alimento em meio aquoso (água, sucos, leite e outras bebidas) fervente, até que esteja apto para o consumo. A temperatura da água fervente é, geralmente, 100°C. É usual adicionar-se temperos e outros ingredientes para melhorar o sabor. Grandes vantagens – permite a cocção sem uso de gordura; aumenta de 2 a 3 vezes o volume de certos alimentos que contêm amido. Na maioria das espécies de plantas, inclusive de várias PANC, a água de cozimento pode e deve ser reutilizada com o próprio alimento ou em outras preparações, para aproveitar parte dos componentes do sabor, do aroma e nutrientes do alimento e ingredientes utilizados. Esta água da cocção ou caldo pode ser aproveitada para "caldos" em receitas diversas, tais como molhos, sopas, cozinhar arroz, polenta ou, em alguns casos, até massas, aproveitando a cor (corante). Contudo, para muitas PANC como indicado nas receitas ou seção de "Usos culinários", esta água de fervura deve ser descartada (escaldada) para eliminar eventuais compostos indesejáveis, e.g., compostos potencialmente antinutricionais e melhorar o sabor, devido ao aroma muito forte ou excessivo amargor. Para as PANC, na dúvida, na ausência de informações claras sobre aquela espécie, recomenda-se ferver e eliminar a primeira água de cocção e em alguns casos, até repetir a cocção duas ou mais vezes, trocando a água. E estudos químicos e bromatológicos são fortemente encorajados tanto da(s) água(s) de cozimento(s) quanto das partes cozidas para avaliar sua composição antes e após o processamento. Inclusive para a grande dos alimentos convencionais também não dispomos destas informações com acurácia e segurança. Em geral, recomendamos cozinhar (ferver) com tampa pois, apesar da celulose está, naturalmente, confirmado que o tempo de

cozimento diminui se tampado. Exceto para os alimentos que "fervem" (derretam/trabam) ou liberam muita espuma, os quais devem ser fervidos sem tampa para não fazer uma lajeza no seu fogão.

Refogar – também conhecido como 'alofar' na cozinha mineira e caipira. Este método trivial é o que todos nós usamos no dia a dia, normalmente, para hortaliças (verduras e legumes). Utiliza gorduras (óleos, azeites, manteiga, banha) e a água interna do próprio alimento como meio. O alimento deve aquecido na gordura em fogo alto, mexendo-se rapidamente a mistura. A panela (em geral, usamos frigideira) deve permanecer destampada, para que ocorra redução do suco (caldo) liberado, por evaporação, e para que a cor do alimento se mantenha. Apesar de o alimento ser parcialmente cozido por meio de sua umidade, o método considera somente a utilização de calor seco, por ser essencialmente concentrante. Neste livro usamos o nome 'refogar' ou 'refogado' para pratos feitos da forma da descrita, mas para algumas PANC, mais *punk*, ou seja, mais durinhas, com menor teor de umidade ou que se recomenda um "refogamento" mais longo, e.g., algumas irtigas, taiobas, aguapés ou muretus, trapoerabas e muitas outras, adicionamos um pouquinho de água durante o processo para permitir a manutenção do alimento por mais tempo no fogo. Isto é aceitável e usual até para alimentos convencionais, onde se pode usar também outros líquidos, e.g., bebidas (vinho, conhaque, licor, leite ou até sucos). É claro, que se desejar e sua ousadia indicar, também poderá usar vinhos e similares com as PANC sendo refogadas. Em alguns casos usamos uma pitada de bicarbonato de sódio (disponível nas farmácias e na seção de temperos e condimentos dos supermercados), pois popularmente é utilizado para ajudar na manutenção da coloração verde de hortaliças folhosas e vagens de feijão. Obviamente, que se pode e devem ser utilizados temperos diversos (e.g., alho, cebola, pimentas, açafrão ou cúrcuma, orégano, alfavaca, ...), juntamente com o alimento que será refogado, sempre ao gosto pessoal e de acordo com as restrições de cada um ou cada família e, usando toda sua experiência e talento culinário para decidir o momento

mais adequado de adicionar e incorporar cada um deles e suas quantidades.

Reduzir ou reduzir – nome elegante e usual entre os chefs, cozinheiros profissionais (preste atenção nos programas de culinária na TV, é muito usado) ou mais letrados para o popular e tradicional apurar do dia a dia da culinária doméstica brasileira. Então reduzir é uma técnica culinária que consiste em diminuir a quantidade de um líquido, engrossá-lo e concentrá-lo a partir de sua fervura. Ou seja, quando falamos ou escrevemos "mexa à gelada até atingir o ponto desejado", na realidade estamos fazendo uma redução, estamos devendo "apurar" este alimento líquido ou pastoso. Isto vale para tudo, e.g., caldos e molhos diversos.

Selar – técnica que possibilita a criação de uma camada externa que se desidrata com o calor, mantém a succulência interna e proporciona um colorido atraente ao alimento. Usual para carnes, mas também para vegetais, especialmente raízes tuberosas, tubérculos e frutas carnosas (a técnica concentra os sabores, mantém a succulência, concentra o valor nutricional e, geralmente, aumenta o valor calórico da preparação).

Grelhar – é um cozimento por calor seco direto. Consiste na cocção através de chapô de metal quente, colocada sobre brasa ou diretamente no fogão elétrico ou a gás, podendo também ser sobre grelhas ou chapas a gas ou ligadas à eletricidade. O objetivo é fechar os poros do alimento e reter os sucos. Pequenas porções (pedaços menores ou fatiados) são mais indicadas, por permitirem cozimento adequado no interior do alimento, formando-se uma camada superficial mais torrada.

Salteado (saltear ou sauté) – consiste em submeter o alimento, dividido em pequenas porções (e.g., finamente cortado), a cocção por um curto período de tempo. O alimento é revolvido, rapidamente, utilizando-se pouca gordura e cozido em fogo alto. Diferencia-se do refogar por ser um método rápido para preparar alimentos pré-cozidos, ou que não necessitam de tempo de cocção prolongados, e.g., folhas de tremoço de PANC (e.g., bertalha, ervi-de-jaboti, picão-branco, serralha, capuchinha) e alguns outros vegetais branqueados ou órgãos tuberosos que

não possuem nenhum problema de toxalato de cálcio ou outras substâncias que demandem longos cozimentos (e.g., batata-baroa, arí, bardana, yacon, carás). Entre as vantagens está a rapidez, que evita perdas nutricionais e facilidade de preparo, e o fato de se poder utilizar pouca gordura. Também chamado de *coccão sauté* ou apenas *sauté*, e.g., *cará-de-caboclo sauté*, *salicorna sauté*, *arí sauté* ou *arí salteada*.

*Fritar* ou *frir* – é mergulhar o alimento em óleo à alta temperatura. Em inglês chama-se *deep-fried* e é muito usado nos livros estrangeiros de PANC. O termo *stir-fried*, também usual nos livros em inglês sobre PANC, é utilizado para alimentos fritos em pequenas porções em temperatura bastante elevada, e.g., numa frigideira ou panela tipo *wok* (utensílio muito usado na culinária asiática e fantástico na cozinha, especialmente recomendando preparar algumas PANC). Como nas frituras se usa óleo ou gordura, deve-se observar o ponto de fumaça, para que seja efetivada a troca do óleo sempre que necessário. Deve-se evitar que o óleo atinja este limite, controlando a temperatura (reduzindo, baixando o fogo) e utilizando óleo novo, não sendo óleo fresco sobre óleo excessivamente queimado, pois não faz bem e altera o gosto dos alimentos. O ponto de fumaça varia com tipo de óleo e gordura (a temperatura varia de 160 a 260°C), portando para fritar, sempre que possível, opte pelo saudável, bonito e gostoso óleo de amendoim, já comum nos supermercados do Sul a preços acessíveis, mas ainda ausente na maioria das outras regiões ou com preços exorbitantes. As vantagens da fritura são: pode ser usada no preparo de vários alimentos, proporcionando sabor, cor, textura, crocância e aroma bastante agradáveis. E ainda pode ajudar na disponibilização de algumas dos nutrientes, e.g., vitamina E que é lipossolúvel e ajuda a temperar os pré-conceitos que temos com as PANC (elas ficam uma delícia à milanesa ou transformadas em bolinho) e ainda viabiliza o consumo de algumas folhas que de outra forma não fariam saborosas, e.g., folha de assa-peixe e *peixinho-da-horta* ou pulmonária. O importante é não exagerar, somente comendo frituras ou fritando de tudo. Mas, se o vegetal é de boa qualidade, com características organolépticas

para fritura, utilizando as técnicas certas (e.g., colocar um pouco de suco de limão na massa e deixar para colocar sal depois do alimento frito), pois isso parece amenizar a absorção excessiva de óleo), escolher o óleo de melhor qualidade (temperatura alta para o ponto de fumaça) e evitar que atinja o ponto de fumaça, é uma delícia para consumo casual.

Branqueamento (branquear) – consiste na pré-coção do alimento em água fervente por um curto período de tempo, seguida de resfriamento imediato em água gelada para dar firmeza (coagulação das fibras externas), manutenção da cor, inativação de enzimas (escurecimento enzimático) e inibição de micro-organismos. É utilizado como pré-coção de alimentos que serão posteriormente submetidos a métodos de coção (fritura, assar) ou de conservação (congelamento, conservas/picles). Mas, alguns alimentos branqueados (folhas, grãos verdes) podem ser simplesmente temperados e consumidos como salada. A proporção entre alimento água deve ser de 1 para 3 (1/3) e para cada alimento existe um tempo máximo de exposição ao calor (normalmente variando de 1,5 minuto a 5 minutos), que pode ser influenciado pela espessura de corte. Para as PANC este tempo não está determinado, obviamente. Pode-se adaptar, seguindo recomendações para alimentos convencionais similares. Para as PANC, na falta de informação mais precisa, recomendamos sempre um tempo maior, especialmente para espécies do grupo das sucedâneas dos espinafres (aliás, todo tipo de espinafre, para consumo em maior quantidade e frequência, deve ser previamente branqueado e depois de processado não mais reaquecido), mas a maioria das pessoas não sabe disso ou não colocam em prática e nem por isso ninguém está morrendo – que saibamos – pelo eventual consumo de espinafre comum cru ou reaquecido.

Gratinar – não se trata de um método de coção propriamente dito, uma vez que sua finalidade é proporcionar um colorido na superfície do alimento já cozido. Consiste em cobrir, pincelar, espalhar na superfície do alimento um produto que, ao aquecer rapidamente, adquira um colorido dourado. Existe equipamento específico para isto, mas geralmente utilizamos o forno

mesmo. É e comum cobrir os alimentos com queijos, pincelar com molhos, gema de ovo ou um fio generoso de azeite.

Banho-maria – utilizado como auxiliar de método de coção para alimentos delicados, que não podem ser submetidos diretamente ao calor forte. Consiste em colocar o alimento em um recipiente que, por sua vez, será colocado em outro recipiente com água quente aquecida por chama (fogão) ou ar quente (forno). A água aquecida aquece o utensílio (forma, frasco de vidro, ...) no qual o alimento se encontra. É um método auxiliar muito utilizado para o preparo de pudins (todos os ilustrados e citados neste livro), ovos mexidos e alguns molhos que exigem transmissão lenta de calor. Bem como para fazer esterilização caseira de conservas, geleias e compotas.

A dente – expressão de origem italiana, que indica o ponto do cozimento de massas e arroz (e de outros alimentos nos quais você queira usar o termo). Ou seja, quando oferecem alguma resistência ao serem mordidos, mastigados, apesar de estarem cozidos.

q.n – abreviatura que usamos em algumas receitas por limitação de espaço, mas que é muito usual e corriqueira nas receitas em geral (= quanto necessário ou quantidade necessária). Sinônimo do igualmente usual q.b. – quanto basta (expressões abreviadas que simbolizam uma medida (porção/quantidade) ou tempo, deixando a critério da experiência de cada cozinheiro(a)).

Nixtamalização (nixtamalizado/a) – técnica antiga da cozinha mesoamericana e sul-americana. O processo é bastante simples, consistindo em interagir um vegetal com alguma concentração de amido em solução de água e cal virgem ou viva (CaO). A reação do ambiente alcalino com o amido presente no vegetal faz com que surja uma crosta ao redor do vegetal que varia de espessura, dependendo do tempo de exposição à mistura (e concentração e teor de cal). As famosas tortilhas mexicanas são feitas com milho nixtamalizado<sup>215</sup>. No Brasil é muito usual no famoso doce de abóbora (crocante por fora e suculento por dentro), bem como no doce de gila, tipo de Bom Jesus (RS), igualmente crocante, mas molhadinho internamente. Comumente no

interior, as comidinhas tradicionais utilizam cinzas de fogão ou até de alguma madeira preferida, substituindo a cal virgem para criação do ambiente alcalino. As cinzas são usadas também para nixtamalizar milho de forma tradicional por nativos no Sul dos Estados Unidos, México e América Central. Neste livro usamos em determinadas receitas, algumas ilustradas aqui e outras fartamente testadas e consumidas, mas é uma técnica opcional, embora recomendável para varias algumas receitas, e.g., doce de mesocarpio de maracujá-aca nixtamalizado, mingão-amazônico nixtamalizado, doce de mamão verde e doce de medula de mamão ou dos jaraquits nixtamalizados e doce de gila em calda nixtamalizado. Todos ficaram crocantes, bonitos e gostosos. A proporção de cal ou cinzas é variável. No caso da cal, usualmente é de 15g a 50g para de 2l a 5l de água e uma boa quantidade de, e.g., de cubos de maracujá, gila ou frutos. Deixando de molho por no mínimo 1 hora, mas sendo mais recomendável de um dia para o outro (12 h) para se obter um efeito bem marcante. Lave e escorra sob água corrente a matéria-prima deixada de molho antes de preparar as receitas. Mas detalhes, especialmente sobre milho, tortilhas nixtamalizadas e outras referências sobre esta técnica milenar no Blog de Neide Rigo (<http://www-se.blogspot.com.br/2011/03/quinta-sem-brigo-13-milho-nixtamalizado.html>).

e.g. – não é um termo botânico nem gastrocnômico, mas amplamente utilizado neste livro tanto nos textos introdutórios quanto em usos culinários, receitas e, inclusive, aqui para explicar e exemplificar (já demos a resposta) várias situações e possibilidades. Pelo contexto, é anti-fácil percebermos que significa por exemplo. Mas, poucas pessoas sabem sua origem e por isso optamos por elucidar aqui. Nem do latim: *exempli gratia* (= por exemplo, e daí o e.g.). É usual nos textos científicos em outros idiomas, e.g., português, espanhol e inglês e você pode e deve incorporá-lo no seu dia a dia, pois é muito prático, funcional, econômico (e.g., em cartões e fitas em trabalhos escritos) e conciso. É abreviatura, logo sempre seguido de ponto (.) e usualmente no texto corrido entre vírgulas (e.g.,)



## *Asystasia gangetica* (L.) T. Anderson

Sin.: *Asystasia gangetica* L., *Asystasia boerhaaviana* Nees, *Asystasia comomandeliana* Nees

espinafre-indiano, espinafre-da-índia, coromandel, violeta-chinesa

**Características** - herbácea perene, reclinada ou ascendente, vigorosa, ramificada (ramos entrelaçam em contato com o solo), originária da Índia e Malásia, formando densa vegetação de 30-100 cm de altura; folhas ovaladas, membráceas, glabras, de 3-6 cm de comprimento. Flores formadas quase o ano todo, concentradas lateralmente no ápice dos ramos numa inflorescência racemosa, de cor creme, violeta ou branca, com mancha púrpura na pétala inferior. Há também uma forma de folhas variegadas ("brasileirinha"). Os frutos são cápsulas de deiscência explosiva.

**Usos** - é amplamente cultivada com fins ornamentais, tanto a pleno sol como a meia-sombra. Na África e Ásia suas folhas são consumidas como verdura, bem como para uso medicinal. É uma planta importante para abelhas, borboletas e outros insetos, além de beija-flores.

**Propagação** - por sementes (os frutos quando maduros lançam as sementes para longe); também por estaca.



**Usos culinários** - tem usos similares aos espinafres em geral. As folhas jovens podem ser consumidas refogadas, recomenda-se antes fazer o branqueamento (escaldar). As folhas podem ser consumidas em saladas cruas e ou usadas como decoração comestível de pratos doces ou salgados. É uma verdura rica em tiamina<sup>(9)</sup>, um importante aminoácido. Mas, é uma espécie pouco estudada e pouco divulgada como alimentícia. Dos autores clássicos apenas Kunkel<sup>(3)</sup> cita suas folhas como hortaliça, assim como para *Asystasia schimperi*. É popularmente utilizada para reumatismos, hipertensão, asma e diabetes<sup>(14)</sup>. Possui 2.566mg/100g de Ca, 814mg/100g de P, 933mg/100g de Na, 18mg/100g de Mn, 4mg/100g de Cu, 7 mg/100g de Zn, 961mg/100g de Mg e 21mg/100g de Fe. Além de uma boa fonte de proteínas, aminoácidos e fibras; não foram detectados compostos antimutacionais<sup>(281, 282)</sup>. Uso tradicional e potencial para asma na Nigéria foi detectado, com ação anti-inflamatória e presença de flavonoides<sup>(283)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Flores

### Refogado de folhas de espinafre-indiano

Selecione 500 g de folhas jovens e as lave coletivamente em uma bacia. Escorra-as e jogue por cerca de dois minutos em água fervendo. Escorra sob água fria (branqueamento). Reuna as folhas de forma prática e funcional e pique finamente sobre uma tábua. Então coloque na frigideira ou panela já com os temperos (1 cebola e 1 dente de alho e outros) e sal, dourados no azeite ou óleo. Deixe refogar por alguns minutos e está pronto para servir.



### Espinafre-indiano com canjiquinha

Prepare a canjiquinha ou xerem de forma tradicional e quando já estiver bem engrossada adicione as folhas picadas do espinafre-indiano. Mexa de vez em quando e deixe cozinhar bem, sempre em fogo baixo e, se possível, em panela de barro ou de ferro. Obviamente que na canjiquinha pode haver outros ingredientes, e.g., uma costelinha suína vai muito bem, para quem gosta ou salsicha. Do contrário a vegetariana também é maravilhosa.



### Sopa de espinafre-indiano

Refogue as folhas e brócolinos tenros conforme a receita anterior. Adicione água e deixe ferver até o ponto desejado. Opcionalmente pode-se acrescentar carnes de sua preferência ou ovo. A sopa pode ser servida com as folhas inteiras ou trituradas no liquidificador, dando um excelente caldo verde e/ou sopa cremosa. As folhas podem ser usadas em omeletes e risoto.



# *Echinodorus macrophyllus* (Kunth) Micheli

Sin.: *Alisma macrophyllum* Kunth

chapéu-de-couro, chá-de-campanha, chá-do-brejo, chá-mineiro, erva-do-brejo

**Características** - herbácea ou subarbusto perene, aquático, pubescente, acaule, rizomatoso, de 1-2 m de altura, nativo em brejos e pântanos do Sul, Sudeste, Nordeste (Bahia) e Centro-Oeste do Brasil; folhas coriáceas, sem pontuações pelúcidas, com 7-11 nervuras proeminentes, de 10-40 cm de comprimento, com pecíolo cilíndrico, frizado, glabro até áspero, de 17-41 cm. Flores reunidas em panículas, brácteas com 7-14 verticilos florais, dispostas acima da folhagem sobre longo pedúnculo originado direto no rizoma. No Sul, Sudeste e Centro-Oeste ocorre a espécie *Echinodorus grandiflorus* (Cham. & Schltdl.) Micheli, com características, hábito e usos similares<sup>(1)</sup>.

**Usos** - é considerada planta 'daninha' em mananciais aquáticos e ocasionalmente cultivada com fins ornamentais em lagos decorativos ou para uso na medicina caseira. Suas folhas são usadas para chás e outras bebidas.

**Propagação** - por meios vegetativos quando para cultivo, porém por sementes na natureza.



**Usos culinários** - *E. grandiflorus* é tradicionalmente utilizada na medicina popular para diversas enfermidades, especialmente relacionadas a problemas renais e reumáticos<sup>(2)</sup>, como antimicrobiano<sup>(3)</sup> e possuindo efeito vasodilatador<sup>(4)</sup>. Não foram detectadas atividades mutagênicas nem efeitos citotóxicos em bioensaios com extratos aquosos de *E. macrophyllus*<sup>(5)</sup>. *E. macrophyllus* é utilizada com os mesmos fins medicinais e alimentícios, possivelmente utilizadas indistintamente. No Brasil há mais de 65 anos o seu extrato e/ou aroma, entra na composição de refrigerantes comerciais (Mineirinho®) e, mais recentemente do refrigerante Mate-Couro®. Atualmente, esta marca é exportada para diversos países, contudo parecem que usam pouco do extrato na planta<sup>(1)</sup>. Chás quentes e gelados podem ser feitos com as folhas e pecíolos desidratados ou frescos destas espécies, bem como cervejas e frisantes. Nos chás gelados é recomendável acrescentar suco de limão a exemplo dos chás gelados comerciais ('ice tea').



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas frescas



Folhas secas comercial

### Chá de chapéu-de-couro

Ferva um punhado de folhas e talos (pecíolos) frescos (2 ou 3) em 1l de água. Coe e sirva quente. Assim como todo chá evite colocar açúcar. Pode ser usado para fazer frisante, seguindo a receita padrão para outras PANC apresentadas nesta obra. Esta bebida fermentada fica muito similar a uma cerveja, espumante e com leve amargor, com grande potencial para cervejas artesanais, cervejas funcionais.



### Chá de chapéu-de-couro com limão

Ferva um punhado de folhas e talos frescos (2 ou 3) em 1 litro de água. Coe, deixe esfriar, adicione o suco de 1 limão, coloque mel a gosto ou 2 colheres (ou menos) de açúcar cristal ou mascavo, adicione gelo e bata no liquidificador para ficar bem espumante, gostoso, refrigerante e saudável.



### Produtos de chapéu-de-couro

Vários produtos alimentícios e/ou medicinais são disponíveis comercialmente no país, e.g., chás em sachê e folhas secas inteiras ou moídas. Na indústria de bebidas está no mercado há mais de 60 anos o refrigerante Mineirinho®, de São Gonçalo (RJ) e bem popular. Há em MG o Mate-Couro®. São bem gostosos, mas apesar do consumo até por motivos medicinais, infelizmente parece que há apenas aroma e/ou traços do chapéu-de-couro (vide rótulos).



## *Limnocharis flava* (L.) Buchenau

Syn. *Adiantum flava* L., *Dianthus flava* Burm. f., *Dianthus flava* Maxim. Burm. ex Steud.  
couve-d'água, murere, camalote, aguapé, yellow velvetleaf, berek, bora

**Características** - Planta perene, aquática emersada, cespitosa, acule, herbácea, ereta, rizomatosa e estolonífera, nativa na América Tropical. Folhas aveludadas dispostas verticalmente no ápice de longo pecíolo angulado e erigido que as elevam a 30-50 cm de altura. Flores vistosas e amarelas dispostas em pequenos grupos no ápice de longo escapo floral na mesma altura da folhagem. Frutos globosos descendentes, cujas sementes são disseminadas através da água em movimento.

**Usos** - Cresce espontaneamente em pequenas lagoas onde chega a ser considerada não desejável quando com crescimento vigoroso em mananciais poluídos. Também ocasionalmente cultivada em lagos ornamentais. Suas folhas, botões florais e flores são comestíveis, podendo ser preparada de várias formas. Forrageira para suínos, bovinos e peixes.

**Propagação** - vigorosa tanto por sementes como por meios vegetativos (rizomas e estolões) e afilhos (britos) das infrutescências.



**Usos culinários** - as folhas jovens e seus pecíolos tenros, os botões florais, as inflorescências/flores e seus pedúnculos são comestíveis cozidos, refogados, ensopados, fritos (empanados), cozidos no feijão e/ou no arroz. Podem ser misturados com outras verduras e legumes e ou coco ralado. É citada como alimentícia<sup>(1,6)</sup>. É uma espécie com grande potencial para extrativismo e cultivo nos países tropicais. Pode substituir a couve, endívia e espinafres (folhas) e a couve-flor e os brócolos (botões e inflorescências), com a vantagem de poder ser cultivada em solos alagadiços e ser altamente resiliente, podendo ser plantada por sementes próprias e divisão da touceira. É saborosa e fácil de preparar. Basta refogar as folhas jovens. Não tem amargor marcante e ficam macias com cozimento rápido. Se preferir pode branquear antes. Os botões e inflorescências empanados são temperas equivalentes aos de couve-flor e brócolis. Cultivada como verdura irrigada na Ásia e suas folhas jovens têm ca. de 1,3% de proteína<sup>(20,21)</sup>.

## artes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas com pecíolo



Inflorescências com pedúnculo

### Flores empanadas de couve-d'água

Selecione as flores frescas, mantendo o pedúnculo. Lave-as. Em um prato bata 4 ovos, sal, orégano, pimenta jiquitaia ou do reino moída na hora a gosto. Passe as flores no ovo e empane em farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. Fica uma delícia. Parece couve-flor frita, sendo uma alternativa para regiões alagadiças como substituta da couve pelo uso das folhas e couve-flor pelo uso das flores.



### Paca assada com couve-d'água

Temperar a paca como preferir, e.g., com sal, folhas de louro, pimenta, alho e outros temperos que desejar. Deixar marinando na cerveja por uma noite na geladeira. Assar em forno médio até dourar e cozinhar bem a carne; pode ir acrescentando um pouco de água na forma para evitar que fique seca. Lave e corte fininho as folhas jovens e refogue na manteiga com os temperos usuais. Sirva com paca. (Preparada em comunidade tradicional de Lábrea - AM).



### Botões de couve-d'água no arroz

Selecione os botões florais jovens e/ou flores (inflorescências) jovens e lave-as, incluindo os pedúnculos florais. Faça o branqueamento e reserve. Cozinhe o arroz de maneira tradicional. Quando iniciar a secagem adicione inflorescências escaldadas; misture e deixe terminar o cozimento. Sirva quente. Tanto as folhas picadas quanto as inflorescências podem ser cozidas na polenta ou angu e usadas para bolinhos, sopas, risotos e saladas cozidas.





***Alstroemeria caryophyllaea* Jacq.**Sin.: *Alstroemeria caribaea* Schult. & Schult. f., *Alstroemeria fluminensis* M. Roem.

lírio-dos-incas, jacinto, madressilva-brasileira, alstreméria, astromélia, bilros

**Características** - herbácea perene, ereta, provida de caules tênues não ramificados, de 30-70 cm de altura, que desaparecem parcial ou totalmente no inverno, com raízes fibro-tuberosas claras, nativa nas regiões Sul e Sudeste do Brasil. Folhas elípticas, com lâmina membranácea decorrente sobre o pecíolo, de 5-10 cm de comprimento. Inflorescências em cimeiras terminais, com flores de cor branca e vermelha. Frutos cápsulas globosas lisas.

**Usos** - a planta é cultivada em jardins domésticos como ornamental, principalmente na região Sul do país. As flores são lindas e podem ser utilizadas na decoração de pratos diversos. As pequenas tuberas cilíndricas de 3-5 cm de comprimento são muito crocantes mesmo depois de cozidas, podem ser consumidas cruas em saladas ou na forma de refogados, fritas e também como componente de sopas em geral e purês.

**Propagação** - por sementes como por pedaços de rizomas.



**Usos culinários** - também chamada popularmente de madressilva-verdadeira ou madressilva-da-terra. É uma espécie amplamente cultivada no Sul do Brasil como ornamental, mas quase totalmente desconhecida como alimentícia. Kunze<sup>(3)</sup> cita vagamente que suas raízes bulbosas (tuberosas) podem ser consumidas. As raízes são frequentes e comestíveis, empregadas como diurética<sup>(35)</sup>. Carece de estudos fitoquímicos e bromatológicos. Pode ter inulina e oligossacarídeos promissores que precisam ser analisados e quantificados. Ensaio agrônomico para avaliar sua germinação e germinabilidade, bem como formas de escovagem das sementes também são encorajados. Recomenda-se estudos fitotécnicos para avaliar sua produção, produtividade e fenologia produtiva. Sugere-se eliminação total (podar) das jovens inflorescências, visando aumentar a quantidade, tamanho e/ou qualidade das raízes tuberosas, pois assim não há dreno de nutrientes para flores/frutos/sementes.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Raízes tuberosas afixadas no rizoma****Raízes tuberosas limpas****Purê de lírio-dos-incas**

Lave muito bem e cozinhe as raízes tuberosas com casca. Escorra e, ainda quente, amasse ou liquifique com um pouco de leite. Passe por peneira para retirar o excesso dos fiapos centrais. Doure alho, sal e demais temperos a gosto no azeite. Acrescente o lírio-dos-incas amassado e misture. Agregue o creme de leite e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Se preferir pode descascar (dá trabalho), mas como a casca é uma película não é necessário.

**Lírio-dos-incas frito**

Limpe e lave muito bem (escovinha é recomendável) e corte ao meio as raízes tuberosas cruas, retirando o fiapo central. Frite em imersão em óleo bem quente. Escorra e seque em papel absorvente. Sirva quente salpicada com sal e/ou ervas finas a gosto. As raízes também podem ser utilizadas para o preparo de pães, bolos, sopas e até nhoques. O que falta é produção - plantios comerciais em letras ou canteiros aerados e organicamente adubados.

**Lírio-dos-incas salteado**

Lave muito bem e cozinhe as raízes tuberosas com casca. Escorra. Se preferir descascar faça isto com as raízes ainda quentes. Salteie no azeite e/ou na manteiga temperados com alho triturado, orégano e sal a gosto. Para servir pode-se polvilhar pimenta-do-reino moída na hora, salpicar ervas finas desidratadas ou frescas. Bom apetite. É uma batatinha crocante e bem saborosa.



## Bomarea edulis (Tussac) Herb.

Sin.: *Altoomeria edulis* Tussac, *Altoomeria hirtella* Kunth, *Bomarea hirtella* (Kunth) Herb., *Bomarea cornuta* Herb., *cará-de-caboclo*, *Jaranganha*, *cará-do-mato*, *bico-de-nambu*, *karamboroty*

**Características** - herbácea perene, tuberosa, provida de caules flexuosos tênues e não ramificados, de 1-3 m de comprimento que se apoiam e se envolvem (volúvel) em outras plantas para se manter de pé e que desaparecem completamente no inverno nas regiões Sul e Sudeste do país. Nativa em quase todo o país, nos outros países da América do Sul e também na América Central. Folhas estreito-elípticas, com lâmina membranácea, de 6-16 cm de comprimento. Inflorescências em cimeiras umbeliformes terminais, com flores de cor rósea muito ornamentais. Frutos globosos, do tipo cápsula, de cor negra, com cerca de 1 cm de diâmetro, contendo sementes vermelhas.

**Usos** - pouco cultivada, apesar do potencial ornamental. Suas raízes tuberosas ovaladas e amareladas externamente, de 4-7 cm de comprimento, crocantes, ricas em amido e fósforo, são comestíveis tanto cozidas como fritas.

**Propagação** - por sementes que germinam muito bem<sup>(1)</sup> como pela divisão dos rizomas.



**Usos culinários** - Possui raízes tuberosas comestíveis, que podem ser colhidas após a "maturação" (amarelecimento e secagem) da parte aérea. As batatas devem ser cozidas com casca, do mesmo modo que a batata-inglesa. Também podem ser consumidas fritas, ensopadas, em purê, bolos ou pães, sendo muito agradáveis ao paladar. Podem ser secas e moidas para farinha. Há citações de que estas raízes tuberosas reduzidas a cinzas (calcinadas) fornecem um sal alimentício oligossódico<sup>(2)(21)</sup>. Seria uma espécie domesticada na América Central recebendo até um nome local (*coyolxochitl*)<sup>(17)</sup>. Os Guambiano (Colômbia) denominam-na *iguaito* ou *papa guasca* e consomiam (ou consomem) suas batatas correntemente<sup>(18)</sup>. Também seriam consumidas em São Domingos sob o nome *pininamor blanco*<sup>(19)</sup>. Possui teor baixo (1,22 g L<sup>-1</sup>) de inulina<sup>(20)</sup>. Destaca-se pelo alto teor de fósforo (P) - 480 mg/100g e teores significativos de potássio (K)<sup>(12)</sup>. *Karamboroty* é seu nome Guarani, etnia que utilizava a espécie<sup>(1)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Raízes tuberosas limpas



Raízes tuberosas afixadas no rizoma

### Purê de cará-de-caboclo

Lave muito bem e cozinhe as raízes tuberosas com casca. Escorra e, ainda quente, descasque (a casca durinha) e amasse ou liquidifique com um pouco de leite. Doure alho, sal e demais temperos a gosto no azeite e/ou manteiga. Agregue o creme de leite e mexa. Acrescente o cará-de-caboclo amassado e misture, deixando reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Muito gostoso. As batatas cozidas podem ser consumidas diretamente com manteiga ou azeite.



### Cará-de-caboclo sauté

Lave, cozinhe e descasque as batatas do cará-de-caboclo conforme a orientação da primeira receita. Doure alho, sal e demais temperos a gosto no azeite e/ou na manteiga. Coloque as batatinhas cozidas e 'puxe' na frigideira ou mexa com cuidado com espátula ou colher de bambu. Polvilhe ervas finas (e.g., salsa e orégano) a gosto e mais um fio generoso de azeite e deixe dourar um pouquinho. Sirva quente.



### Cará-de-caboclo cozido e frito

Colete as raízes tuberosas, lave-as e cozinhe-as com casca em água com ou sem sal. Escorra sob água fria e descasque ainda quente (com cuidado) ou deixe esfriar um pouquinho. Fatie ao seu gosto, sendo que as pequenas podem ficar inteiras. Frite em óleo quente. Escorra em papel toalha e polvilhe sal e ervas finas a gosto. É possível fritar as batatas cruas fatiadas com casca, como a batata-inglesa, mas são levemente fibrosas e durinhas. Teste e avise.



## *Alternanthera philoxeroides* (Mart.) Griseb.

Sin.: *Basella philoxeroides* Mart., *Alternanthera philoxeroides* (Mart.) Standl., *Telanthera philoxeroides* (Mart.) Moq.  
bredo-d'água, peana-de-saracura, tripa-de-sapo, erva-de-jacaré, perpétua

**Características** - herbácea aquática enraizada ou flutuante, palmícola ou terrícola em solos úmidos, perene, creta ou ascendente, de hastes secas e glabras, de 40-80 cm de altura, nativa em terrenos pantanosos de quase todo o Brasil, tolera água salobra. Folhas membranáceas, glabras, de 2-4 cm de comprimento, com a base decorrente sobre um pecíolo muito curto. Inflorescências solitárias, em capítulos axilares, com flores pequenas de cor branca.

**Usos** - é considerada planta 'daninha' em áreas pantanosas, lagoas e cursos d'água, sendo muito problemática no sul dos Estados Unidos (Flórida), onde o seu cultivo é proibido. Em represas pode formar ilhas flutuantes. Serve de fitofágora para o gado e pequenos animais de áreas alagadas. As flores são visitadas por abelhas. As folhas e talos jovens são comestíveis e utilizados no preparo de rações para lagosta, além de empregados na medicina caseira.

**Propagação** - principalmente por meios vegetativos; suas hastes enraizam com facilidade.



**Usos culinários** - As folhas e ramos jovens são consumidos como verdura. Podem ser consumidos cozidos ou transformados em bolos, pães, suflês e outras receitas. É uma das hortaliças folhosas não convencionais mais comumente utilizada como complemento alimentar pela tribo Khasi na Índia. Normalmente é consumida fresca, picada e misturada com outras hortaliças ou com peixes secos ou fermentados como *chutney*<sup>(22)</sup>. É uma boa fonte de proteína vegetal negligenciada (19,55%) e vários minerais (em mg/100g), e.g., magnésio-Mg (720); manganês -Mn (11,5); zinco- Zn (11,4); enxofre- S (480) e boro- B (2,4), todos em base seca<sup>(12)</sup>. Análises pontuais em base seca revelaram os seguintes teores dos aminoácidos essenciais: arginina (1,12%); histidina (0,63%); isoleucina (0,94%); leucina (1,72%); lisina (1,61%); metionina (0,20%); fenilalanina (traços); treonina (0,96%) e valina (1,37%)<sup>(10)</sup>. Conhecida como *alligator weed*, *Joseph's coat* (inglês) e *logunilla* (espanhol).



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Ramos jovens e folhas picadas

### Refogado de bredo-d'água

Lave as folhas e brotos, escorra e pique bem fininho. Doure os temperos (e.g., alho, cebola, cebolinha, orégano) e sal a gosto na manteiga. Adicione as folhas picadas (pode colocar uma pitada de bicarbonato de sódio para manter a coloração mais verdinha), mexa, tampe e deixe cozinhar sempre em fogo baixo por alguns minutos até murchar. Sirva quente.



### Tempurá de bredo-d'água

Reserve as folhas picadas. Bata 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto (oregano, alho picado,...) e 12 colheres de sopa (para muita folha!) de farinha de trigo (a farinha já com fermento deixa o bolinho maior e mais bonito) ou goma de mandioca. Incorpore as folhas/talos picados à massa e misture bem. Frite em óleo bem quente. Deixe sobre papel toalha e sirva bem quentinho.



### Gratinado de bredo-d'água

Selecione ramos terminais bem viscosos. Lave-os e corte-os em pedaços grandes. Refogue-os em molho branco tradicional de sua preferência e com temperos e sal a gosto. Em seguida despeje o refogado em um refratário untado com manteiga e cubra com pedaços de queijo ou requeijão. Gratine em forno. Polvilhe com temperinhos verdes e sirva imediatamente.





***Alternanthera sessilis* (L.) R.Br.**

Sin.: *Gomphrena sessilis* L., *Mecurium sessile* (L.) L., *Alternanthera nodiflora* R.Br., *Alternanthera denticulata* R.Br., **espinafre-da-amazônia, espinafre-amazônico, orelha-de-de-macaco, joyweed**

**Características** - herbácea perene, ereta ou decumbente, ramificada, vigorosa, de 20-30 cm de altura, nativa em todas as regiões tropicais úmidas do Brasil; folhas cartáceas, um tanto coculadas ou encarquilhadas, de 1-6 cm de comprimento. Existem variedades cultivadas com fins ornamentais com folhas variadamente coloridas. Inflorescências em glomérulos axilares brancos e sésseis, com flores pequenas protegidas por brácteas celulósicas.

**Usos** - é frequentemente cultivada com fins ornamentais (formas de folhas pequenas e coloridas); as formas de folhas verdes e enrugadas são cultivadas na região amazônica para consumo como verdura, principalmente cozida no feijão ou refogada pura e como componente de bolinhos, risotos e sopas.

**Propagação** - exclusivamente por estacas (pedaços de hastes) enraizadas ou não. O seu cultivo para consumo deve ser preferencialmente à meia sombra visando produzir folhas maiores e mais tenras.



**Usos culinários** - tradicionalmente cultivada em canteiros suspensos e em canoas velhas, bem como em vasos e latas no interior da Amazônia (e.g., AM e PA), onde é chamada de orelha-de-macaco e, às vezes, cuia-mansa. Já é cultivada em pequena escala e vendida nas grandes feiras de algumas cidades, e.g., Mercado 2000 (Santarém/PA) e feiras de Manaus, inclusive minimamente processada (somente folhas e brotos terminais em sacos). É cultivada na Austrália onde é chamada *Brazilian spinach* ou *sissou spinach*. Na Ásia as folhas e brotos tenros são consumidos em saladas, sopas, molhos diversos e com peixe e arroz, sendo chamadas de *bayam kremah* (em Java) ou *chuk-tsit-tsoi*<sup>(2)</sup>. Espécie muito variável, inclusive alguns clones cultivados desenvolvem folhas maiores, alongadas e menos encarquilhadas, que podem ser selecionadas como hortaliça folhosa. Tem flavonoides e fenóis<sup>(20)</sup>. Variedades hortícolas precisam de estudos botanológicos e fitoquímicos.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas picadas****Bolinho de espinafre-da-amazônia**

Selecione folhas jovens (400g ou mais, afinal é um bolinho de folhas), lave-as e corte-as finamente (branqueamento opcional, mas recomendável). Em um *bowl* bata 4 ovos, uma colher de chá de sal, temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento ou goma de mandioca. Adicione e misture as folhas picadas. Faça as postas e frite em óleo quente. Seque em papel toalha e sirva quente.

**Refogado de espinafre-da-amazônia**

Processo conforme a receita anterior. Coloque azeite e/ou manteiga, 2 dentes de alho amassados, sal e outros temperos a gosto. Adicione as folhas (recomenda-se *branquear* antes) e mexa devagar em fogo baixo. Adicione um pouquinho de água e deixe refogar. Pode-se colocar uma pitada de bicarbonato de sódio, pois ajuda a manter a coloração verde. Sirva quente com a refeição usual. Uma delícia!

**Espinafre-da-amazônia com pato**

Lave e corte as folhas ou as deixe inteiras. Tempere o pato com sal, alho, pimenta-do-reino e outros temperos e/ou bebidas que sua ousadia ou receita clássica mandar. Refogue na gordura do próprio pato e/ou com manteiga até dar uma leve dourada. Adicione as folhas e tampe a panela e deixe murchar, sempre em fogo baixo. Sirva bem quente.



**Alternanthera tenella** Colla

Sin.: *Alternanthera polygonoides* (L.) R.Br., *Buchholzia brachiata* Schrad. ex Moq., *Buchholzia polygonoides* var. *diffusa* Mart.  
**espinafre-do-mato, apaga-fogo, corrente, manjerico, perpétua-do-campo**

**Características** - herbácea anual ou perene dependendo das condições do local de desenvolvimento, prostrada ou decumbente, ramificada, vigorosa, de 50-110 cm de altura, nativa nas regiões tropicais menos úmidas do Brasil; sua forma adulta inicial é muito diferente da tardia, folhas cartáceas, pubescentes, com a lâmina decurrente sobre o pecíolo, de 1-5 cm de comprimento. Inflorescências em glomérulos axilares brancos e sésseis, com flores pequenas protegidas por brácteas celulósicas pungentes.

**Usos** - cresce espontaneamente em solos cultivados, comportando-se como planta infestante de lavouras agrícolas, tanto anuais como perenes, mas principalmente no final do verão e outono. As plantas jovens, com folhas tenras, podem ser usadas para consumo como verdura, principalmente na forma cozida, tanto pura como em mistura para o preparo de bolinhos, molhos e cremes.

**Propagação** - multiplica-se por sementes, mas para cultivo por estacas maduras também.



**Usos culinários** - espécie altamente abundante em terrenos baldios e calçadas de diversas cidades do Brasil. Tolera altas temperaturas e solo seco. Verdura potencial para cultivos experimentais, visando seleção de espécies para cultivo adaptadas às mudanças climáticas. Especialmente quando crescem em solos férteis e.g., canteiros, notadamente em locais sombreados e/ou casas de vegetação ficam com as folhas maiores e tenras. Devem ser consumidas sempre após branqueadas - bastando para isso jogar as folhas e brotos terminais (antes do florescimento) na água fervendo por alguns minutos e escorrer sob água fria ou deixar na água gelada. Mantém a cor verde intensa. Ideal para molho verde cremoso, pães, patês ou para consumo refogada pura ou com outras hortaliças. Bom acompanhamento para carnes, ovos ou peixes. Merece estudos agrônômicos, fitoquímicos e bromatológicos pormenorizados. Tem usos medicinais populares, principalmente como diurética<sup>(26)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (soitas)****Espinafre-do-mato cremoso**

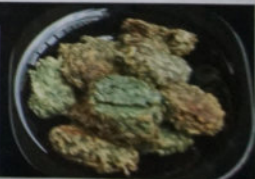
Use folhas e brotos terminais. Lave-os coletivamente em uma bacia e faça o branqueamento ou escale. Derreta 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite com alho triturado, manjerico e outros temperos e sal a gosto. Adicione creme de leite e as folhas branqueadas. Deixe reduzir (apurar) um pouco sempre em fogo baixo, mexendo lentamente. Sirva quente.

**Molho de espinafre-do-mato**

Repita os procedimentos da receita anterior até o branqueamento. Triture no liquidificador ou pule. Doure alho triturado e outros temperos e sal a gosto em 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite. Agregue o molho verde e deixe reduzir e incorporar o sabor por alguns minutos. Coloque sobre a massa de sua preferência preparada de forma usual al dente.

**Bolinho de espinafre-do-mato**

Processse e faça o branqueamento das folhas. Pique as folhas branqueadas. Em uma bacia bata 4 ovos, uma colher de chá de sal, temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento. Adicione as folhas picadas do espinafre-do-mato (400g) e misture bem. Faça as postas e frite em imersão. Seque em papel toalha e sirva quente.



## Amaranthus deflexus L.

syn. *Amaranthus argenteus* Spag., *Amaranthus deflexus* (L.) Fourc., *Amaranthus deflexus* Raf.  
**caruru, caruru-rasteiro, bredo, bredo-rasteiro, pigweed, yuyu, yuyu**

**Características** - herbácea anual, ereta ou ascendente, glabra, de hastes ramificadas e algo suculentas, de 30-40 cm de altura, nativa na América do Sul e naturalizada na Europa Mediterrânea e com ampla distribuição nas regiões subtropicais e temperadas do mundo. Ocorre no Sul e Sudeste do Brasil, onde apresenta grande vigor de crescimento; folhas membranáceas, de 2-7 cm de comprimento, com pecíolo longo. Inflorescências em espigas cilíndricas longas e geralmente sem ramificação, axilares ou dispostas em panículas terminais, de cor branco-esverdeada, com flores discretas. Sementes pretas brilhantes, produzidas em grande número.

**Usos** - é considerada planta "daninha" em lavouras agrícolas anuais, hortas e pomares. Suas folhas e sementes são comestíveis, principalmente as folhas tenras na forma de diferentes pratos ou em mistura.

**Propagação** - por sementes, que tem a capacidade de sobreviver enterradas por séculos.



**Usos culinários** - é comumente utilizada como forrageira, especialmente para suínos. Análises feitas<sup>(24)</sup> das folhas frescas detectaram a seguinte composição centesimal: umidade (88%); energia (34kcal/100g); proteína (3g/100g); lipídios (1g/100g); carboidrato (6g/100g); fibra alimentar (4,5g/100g); cinzas (2,6g/100g) e os seguintes teores minerais em mg/100g (todos): cálcio - Ca (455); magnésio - Mg (197); manganês - Mn (0,9); fósforo - P (77); ferro - Fe (4,5); sódio - Na (14); potássio - K (279); cobre - Cu (0,37); zinco - Zn (6,0). Também foram analisadas as vitaminas (mg/100g): riboflavina (0,10); piridoxina (0,11) e vitamina C (5)<sup>(24)</sup>. As sementes têm potencial como pseudocereal, apresentando 17,2% de proteína e 6,5% de lipídios<sup>(25)</sup>. É um sucedâneo dos espinafres e como tal deve ser preferencialmente, branqueado antes do preparo. Em inglês *pigweed* e no Peru *yuyu, yuyu* é uma verdura com potencial para comercialização, especialmente nos mercados orgânicos.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares jovens



Ramos foliares jovens picados

### Bolinho de caruru

Destaque as folhas e brotos jovens (cerca de 400g, afinal é um bolinho de folhas). Lave-os, faça o branqueamento e corte. Bata bem 4 ovos, sal e temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo. Adicione as folhas picadas de caruru ou bredo e misture bem. Faça as postas e frite em óleo bem quente. Escorra bem e seque em papel toalha. Sirva na hora. Se preferir bolinhos de forno.



### Caruru refogado com carne

Faça as etapas da receita anterior até o branqueamento. Prepare a carne de acordo com sua preferência. Doure e mexa para selar de ambos os lados. Adicione o bredo ou caruru branqueado e misture para agregar o sabor. Sirva quente como acompanhamento de sua refeição coriáqueira. O caruru pode ser refogado puro ou com ovos, peixes ou outros ingredientes. Pode ser usado para sopas, omeletes etc.



### Sufê de caruru

Faça o branqueamento. Coloque no liquidificador as folhas escaldadas, 1 copo de leite, 4 colheres de sopa de farinha de trigo ou mais, 3 ovos, queijo ralado a gosto. Triture tudo até ficar homogêneo. Despeje em refratário untado e enfarinhado. Leve ao forno aquecido até começar a cheirar e ficar dourado nas bordas da forma. Retire do forno e sirva imediatamente. As folhas podem ser usadas em risotos.





## Amaranthus spinosus L.

Sin.: *Amaranthus caenozoicus* Karth, *Amaranthus dianthus* Raf.

**caruru-de-espinho, caruru-de-porco, bredo-vermelho, bredo-de-espinho**

**Características** - herbácea ereta, anual, epinescente, haste ramificada, de hastes lisas de cor róseo-arroxada, nativa na América Tropical, com ampla distribuição no mundo tropical e subtropical, comum no Norte e Nordeste do Brasil; folhas simples, membranáceas, levemente discoloradas, com nervação impressa na face superior, de 3-11 cm de comprimento, com pecíolo de mais de 5 cm e com um par de espinhos aguçados no ponto de inserção com a haste. Inflorescências em panículas de espigas terminais e cilíndricas de cor branco-rosada. Sementes pretas e brilhantes.

**Usos** - é considerada planta "daninha" de lavouras e quintais, sendo particularmente infestante em solos com alto teor de matéria orgânica. Suas folhas são comestíveis e utilizadas na culinária regional, além de ser ocasionalmente empregadas na terapêutica popular.

**Propagação** - por sementes, as quais são muito longevas quando enterradas no solo, podendo germinar depois de décadas (luz).



**Usos culinários** - apesar dos espinhos (cuidados) é uma espécie rústica, comumente usada como forrageira para suínos e uma hortaliça folhosa promissora. Preferencialmente, deve ser colhida bem jovem, antes da formação dos espinhos. Tem sido bem estudada bromatologicamente em diversos países. É uma boa fonte de proteína vegetal, de ferro (Fe), cálcio (Ca) e magnésio (Mg) (24). Sua composição centesimal (base úmida) e mineral (base seca), além da atividade antioxidante (base úmida): umidade (91g/100g); proteínas (4g/100g); lipídios (0,6g/100g); carboidratos (4,3g/100g); cinzas (2,76g/100g); fibra (2,48g/100g); energia (27kcal/100g); Ca (3,93 mg/100g); P (629 mg/100g); Fe (32mg/100g); Mg (1.166mg/100g); Mn (3mg/100g); Ni (393mg/100g); Cu (3mg/100g); Zn (15mg/kg); atividade antioxidante (88%)<sup>(26)</sup>. Em Kwarzulú-Natal (África do Sul), onde foram obtidas as amostras para as análises, esta espécie é consumida regularmente pela população. *Psycalis amaranthi* ou *spiny callaloo* em inglês.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soltas)

### Caruru-de-espinho refogado com ovo

Destaque as folhas e brotos terminais, inclusive as inflorescências jovens. Lave-os, escale-os e pique. Doure alho e outros temperos e sal a gosto na manteiga e/ou azeite e adicione o caruru-de-espinho; misture e refogue sempre em fogo baixo. Adicione alguns ovos (aqui de pata). Os ovos podem ser mexidos ou adicionados sobre o caruru-de-espinho, ovos 'pouchê' - cozidos no vapor.



### Caruru-de-espinho com angu

Faça as etapas da receita anterior. Prepare o angu ou polenta de forma usual. Dica: dilua o fubá em água fria e despeje na água fervente na panela, mexa sem parar para não empelotar até engrossar. Coloque o caruru-de-espinho e tampe a panela em fogo baixo. Se necessário acrescente mais água ou mais fubá diluído. Acerte o sal e adicione manteiga ou molho. Sirva quente. Uma delícia (angu molinho).



### Caruru-de-espinho cozido com porco

Faça os procedimentos das receitas anteriores. Prepare a carne de acordo com sua preferência, e.g., doure alho, cebola e sal a gosto em duas colheres de sopa de manteiga ou azeite, agregue pimentas de sua preferência e acrescente a carne picada conforme seu gosto. Doure e adicione o caruru-de-espinho, mexa e refogue. Sirva quente com sua refeição básica.



## *Blutaparon portulacoides* (A.St.-Hil.) Mears

Sin.: *Phyllozoon portulacoides* A.St.-Hil.

**brejo-de-praia, pirixiu, copotiraguá,**

**Características** - herbácea perene, de ramos prostrados, arroxeados, carnosos, ramificados, glabras e com enraizamento nos nós, formando densos tapetes que recobrem completamente o solo, nativa em ambientes abertos de praias e dunas em quase toda a costa brasileira (Sul ao Nordeste); folhas opostas cruzadas, carnosas, glabras, de 1-3 cm de comprimento. Inflorescências em glomérulos solitários brancos, sessais e pedunculados, axilares e terminais.

**Usos** - adaptada a terrenos arenosos e salinos, é ótima para fixação de dunas litorâneas. Comum nas lavouras irrigadas do vale do São Francisco, onde o teor salino aumenta gradativamente após anos de irrigação, logo pode ser uma verdura promissora nesta região. As flores, aromáticas, são procuradas por abelhas. Testes têm demonstrado que extratos desta planta podem reduzir edemas causados por ação da peçonha de jararacas. As folhas e talos tenros são comestíveis.

**Propagação** - por sementes e pedaços de ramos.



**Usos culinários** - hortaliça promissora para regiões costeiras, adaptadas a solos salinos e arenosos. Pode vir a ser uma espécie promissora para áreas agrícolas salinizadas por mal uso do solo e/ou com irrigação por águas salobras. As folhas e talos tenros podem ser consumidos crus ou, preferencialmente, branqueados rapidamente. Merece estudos em relação às atividades antioxidantes, como corante alimentício e análises bromatológicas aprofundadas, bem como estudos fitotécnicos, sobre as formas de cultivo e ensaios agrônômicos para avaliar formas de propagação e produção. Pode ser usada para bolinho, farofa, sopas, refogados, sulfões e panquecas. Enfim, têm usos similares aos dos demais espinafres. A espécie tem atividades antimicrobianas e atividade potencialmente anti-inflamatória inclusive; laboratorialmente, extratos etanólicos apresentaram resultados como inibição ou inativação do veneno de jararaca<sup>30</sup>. O potencial antimicrobiano pode ser interessante na indústria alimentícia.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Ponta de ramos e folhas soltas

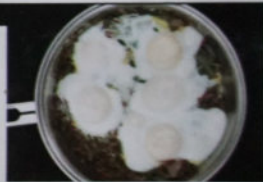
### Brejo-da-praia refogado com arroz

Selecione folhas e brotos terminais, lave bem para retirar a areia e faça a higienização. Prepare o arroz de forma usual. Refogue-os com temperos a gosto. Não é essencial uso de sal, pois a espécie ocorre nas dunas e restingas e já é levemente salgada. Cozinhe em fogo baixo. Adicione o brejo-da-praia e mexa tudo. A planta solta um suco róseo dando uma coloração bem bonita. Acerte o sal, se quiser.



### Brejo-da-praia com ovo pochê

Faça os procedimentos da receita anterior. Doure alho e outros temperos a gosto na manteiga e/ou azeite sempre em fogo baixo. Adicione uma boa quantidade de brejo-da-praia e misture. Imediatamente quebre os ovos e os jogue sobre o brejo-da-praia, tampe a panela e cozinhe até os ovos ficarem na consistência desejada. Sirva quente. Sal é opcional. Se preferir pode mexer os ovos ('ovos mexidos').



### Salada de brejo-da-praia

Faça os procedimentos iniciais das receitas anteriores. Organize as folhas em uma travessa ou prato grande e tempere com molho de sua preferência, e.g., iogurte natural e suco de limão ou azeite, mel e vinagre. Sal e shoyu com moderação, se desejar. Pode fazer bolinhos fritos ou de forno, além de ser excelente para risotos. Fica ótimo cozido no feijão e para sopas vegetarianas ou carnes e caldos verde-roséos.



**Celosia argentea L.**Sin.: *Celosia pyramidalis* Burm., *Celosia marginata* L.

celósia, espinafre-africano, suspiro, crista-plumosa, crista-de-galo-plumosa

**Características** - herbácea anual, ereta, pouco-ramificada, de caule suculento, nativa da Índia, de 30-100 (300) cm de altura; folhas simples, submembranáceas, peciolas, fortemente marcadas pelas nervuras na face superior, às vezes, levemente avermelhadas, de 5-15 cm de comprimento. Inflorescências plumosas terminais, constituídas de panículas de espigas de forma piramidal ou cilíndrico-alongada, de cores brilhantes vermelhas, amarelas, alaranjadas, púrpuras e cremes; as formas selvagens, também encontradas em estado espontâneo no país, sem inflorescências prateadas e rosadas. Sementes minúsculas pretas e brilhantes.

**Usos** - é amplamente cultivada como ornamental nos jardins residenciais de todo o Brasil e as formas selvagens podem ser encontradas em estado subspontâneo em muitas regiões tropicais do país. As folhas e hastes tenras são consideradas comestíveis.

**Propagação** - exclusivamente por sementes durante o período de primavera e verão.



**Usos culinários** - folhas jovens, ramos tenrais e talos de plantas bem jovens são consumidos como verdura (recomendável branqueamento). Experimentalmente, as sementes foram consumidas cozidas no arroz e ficaram muito parecidas com sementes de canola ou outros (pseudo) cereais dos arrozos sete grãos existentes no mercado e também moídas para farinha. As sementes precisam de mais estudos fitoquímicos e bromatológicas. Salienta-se que as plantas são altamente produtivas, com colheita e processamento muito fáceis. Segundo Faciola<sup>(4)</sup> óleo comestível é extraído das sementes prensadas, fato que precisa ser avaliado para os materiais cultivados e subspontâneos no Brasil. As proteínas extraídas das folhas, chamadas de *sokotein* são usadas como suplemento alimentar<sup>(5)</sup>. As inflorescências bem jovens (em botões) das variedades ornamentais podem ser consumidas cozidas<sup>(6)</sup>. É uma fonte de cálcio\* (2.692mg/100g) e iodo (48mg/100g)<sup>(7)</sup>. Precisa-se avaliar biodisponibilidade.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Ramos foliares



Sementes frescas

**Galinhada com celósia**

Selecione folhas jovens, lave-as e, opcionalmente, pode-se fazer o branqueamento. Corte-as ou rasgue com as mãos. Pique e tempere uma galinha com os condimentos que desejar. Refogue a galinha até dourar bem. Adicione água fervente e boa quantidade de folhas, mexa e deixe reduzir um pouco e finalize o cozimento no bafo da panela tampada já com o fogo desligado.

**Celósia refogada com arroz**

Faça os procedimentos da receita anterior. Prepare o arroz de forma usual. Refogue o arroz com óleo, alho e sal e outros temperos a gosto. Deixe cozinhar em fogo baixo com a panela semitampada. Quando estiver começando a secar adicione as folhas e mexa tudo para incorporar. O caldo das manchas rosas das folhas dá uma coloração rosada bonita ao arroz. Este pigmento deve ser betalaina - antioxidante.

**Sementes de celósia com arroz**

Colha as flores já secando (infrutescências) e deixe-as sobre uma lona plástica para que as sementes continuem a amadurecer e caiam (bata). Limpe-as abanando-as ou assooprando-as. Lave-as. Prepare o arroz de acordo com sua preferência, mas já acrescente as sementes desde o momento de refogar. Ficam bem pretinhas, similar às sementes de canola. Pode moê-las (liquidifique e peneire) - farinhas.





## Chamissoa altissima (Jacq.) Kunth

Sin.: *Achyrocline altissima* Jacq., *Chamissoa macrocarpa* Kunth, *Celosia tomentosa* Willd. ex Roem. & Schult.  
**espinafre-trepador, espinafre-selvagem, mofungo-gigante, erva-das-pombas**

**Características** - subarbusto perene, lenhoso, escandente, com ramos cilíndricos, hirsutos e estrados, nativa com ampla ocorrência no território brasileiro, sendo encontrada em todos os domínios fitogeográficos; folhas membráceas, de 13-17 cm de comprimento, com a nervura central da face abaxial puberulenta; pecíolo hirsuto, de 5-10 mm de comprimento. Flores pequenas, verde-claras, cremes ou vináceas, agrupadas em panículas terminais e axilares de 20-40 cm de comprimento. Frutos do tipo cápsula subglobosa, emarginadas no ápice. Sementes pretas com arilo desenvolvido.

**Usos** - é planta de sub-bosque antropizado e desta forma ocasionalmente comportando-se como "indesejável", principalmente em pomares velhos e áreas de reflorestamentos. Suas raízes são consideradas medicinais (diuréticas). As folhas tenras são comestíveis cozidas, possuindo alto teor de proteína e minerais

**Propagação** - por sementes e por estacas enraizadas e brotos de raízes.



**Usos culinários** - tem o hábito apoiante. Mas, quando cultivada em ambientes abertos adquire certa independência, especialmente se podada para colheita das folhas jovens. As folhas devem ser branqueadas. As folhas podem ser consumidas como saladas cozidas ou utilizadas no preparo de suflês, pães, farofas e bolinhos. São saborosas e parecem promissoras também como forrageira, especialmente para coelhos. É uma espécie silvestre pouco estudada, tanto nos aspectos bioecológicos quanto fitotécnicos, químicos e nutricionais, especialmente em relação a compostos antinutricionais. Suas folhas cruas foram analisadas em relação ao teor proteico e mineral, destacando-se pelos altos teores de proteína foliar e alguns minerais (Mg, Mn, B e Zn)<sup>12</sup>. Suas sementes (pretas) são similares às do gênero *Amaranthus* e *Celosia* e têm potencial alimentício (pseudocereal), que precisa ser estudado. *Chamissoa altissima* var. *rubella* é muito gostosa e é comum nas várzeas amazônicas, tolerando alagamento. Merece estudos.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soltas)

### Farofa de espinafre-trepador

Destaque as folhas jovens. Lave-as e faça o branqueamento ou escalde. Junte as folhas escaldadas e pique-as bem fininhas e refogue-as. Doure alho, cebola, sal a gosto e outros temperos em manteiga e adicione as folhas picadas para refogar e agregar sabor. Adicione a farinha de mandioca de sua preferência e mexa. Sirva quente.



### Bolinho de espinafre-trepador

Repita as mesmas etapas da receita anterior. Corte as folhas branqueadas (400g ou mais, afinal é um bolinho de folhas). Em uma bacia misture bem 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento. Adicione as folhas picadas e misture bem. Frite em óleo quente. Seque em papel absorvente e sirva quente. Se preferir faça torta de forno.



### Suflê de espinafre-trepador

Faça o branqueamento. Coloque no liquidificador as folhas escaldadas, 1 copo de leite, 4 colheres de sopa de farinha de trigo ou mais, 3 ovos, queijo ralado a gosto. Triture tudo até ficar homogêneo. Despeje em refratário untado e enfarinhado. Leve ao forno aquecido até começar a cheirar e ficar dourado nas bordas da forma. Retire do forno e sirva imediatamente. As sementes precisam ser aviladas.



## **Chenopodium album L.**

Sin.: *Chenopodium giganteum* D. Don, *Chenopodium zobellii* A. Ludw. & Aellen  
**ançarinha-branca, erva-formigueira-branca, goosefoot, white goosefoot**

**Características** - herbícea anual, ereta, ramificada, glabra, de caule anguloso com estrias branco-esverdeadas, de 60-120 (300) cm de altura, nativa na Europa e naturalizada no Sul e Sudeste do Brasil. Folhas simples, longo-petioladas, alternas, de lâmina oblonga com margens dentadas de 3-7 cm de comprimento na parte basal da planta e lanceoladas com margens quase lisas na parte apical dos ramos floríferos de 1-5 cm de comprimento, coberta por uma camada de cera que a torna não molhável, de cor quase branca na face inferior. Flores discretas, em cimerias pequenas, dispostas em inflorescência; ramificadas terminais de 10-40 cm de comprimento.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas agrícolas, terrenos baldios, hortas e beira de estradas nas regiões Sul e Sudeste do Brasil, onde é considerada planta 'daninha', desde que você não a coma. As folhas e brotos novos são comestíveis e as sementes processadas também.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é uma hortaliça fenomenal, uma perfeita substituta dos espinafres. Excelente para fazer a clorofila - molho verde tão usado atualmente na alta gastronomia. Mantém coloração após o branqueamento, podendo ser usada em pratos diversos. Para isso usa-se as folhas e brotos terminais tenros. Está entre as 18 plantas (mais infantes e bem distribuídas) consideradas 'daninhas', logo é muito rústica e fácil de cultivar e coletar (extrair) em áreas antropicadas pelo planeta. Em inglês é ainda chamada de *lamb's quarters* e *fat hen*, talvez em alusão ao uso como forrageira apreciada tanto por cordeiros quanto por galinhas, que ficam gordos e saborosos. As sementes são comestíveis (não cruas) e usadas para fazer farinha; podem ser usadas para pães, panquecas, *muffins* (bolinhos) e biscoitos<sup>(1)</sup>. As inflorescências jovens podem ser cozidas e consumidas como verdura<sup>(1)</sup>. As sementes que são produzidas em abundância podem ser germinadas para obtenção de brotos, grande potencial para a olericultura.

## **Partes utilizadas e receitas (pratos)**



**Ramos foliares**



**Folhas destacadas (solitas)**

### **Molho verde de ançarinha-branca**

Colha os ramos e retire apenas as folhas jovens e brotinhos terminais. Lave-os coletivamente em bacia com água. Faça o branqueamento (esalde e escorra sob água fria). Liquidifique com um pouquinho de leite. Refogue alho, cebola, sal e demais temperos a gosto e agregue o triturado. Adicione requeijão cremoso e deixe reduzir. Misture com a massa *al dente* de sua preferência e sirva quente. Lindo e saboroso.



### **Ançarinha-branca refogada**

Processe como descrito acima. O branqueamento aqui é opcional, mas recomendável. Pique as folhas bem fininho como se fosse couve. O refogado pode ser puro ou com ingredientes diversos, sendo que aqui usamos carne moída. Tempere a carne como de costume e refogue até dourar na manteiga e/ou azeite. Adicione as folhas picadas, mexa e refogue rapidamente. Acerte o sal e ajustes os condimentos.



### **Esfiha de folhas de ançarinha-branca**

Dilua 15g de fermento biológico em 250ml de água e acrescente 3 colheres de sopa de farinha de trigo. Fermente até ficar esponjosa. Incorpore farinha sovando até formar uma massa firme. Deixe crescer até dobrar de tamanho. Refogue cebola, alho, carne moída, tomate, puxuri ralado na hora e, quando cozinhar a carne, incorpore as folhas. Abra a massa, recheie-a, dobre-a em forma de esfiha e asse-a até dourar.



## Chenopodium ambrosioides L.

Vin., *Andropogon ambrosioides* (L.) Späth, *Ritum ambrosioides* (L.) Beck, *Chenopodium anthelminticum* L.  
mastruz, erva-de-santa-maria, chã-do-méxico, lombrigueira, epasote, epazote

**Características** - herbácea anual, ereta ou ascendente, ramificada, glabrescente, glandulosa, com odor forte e peculiar, de 30-120 cm de altura, nativa na América tropical, incluindo todo o território brasileiro; folhas alternas e pecioladas, de lâmina membranácea, com nervação discreta, de 4-12 cm de comprimento. Inflorescências em panículas terminais eretas, com flores pequenas esverdeadas, que resultam em frutos envoltos pelo cálice, contendo uma semente pequena de cor preta.

**Usos** - cresce espontaneamente em terrenos baldios, pomares e hortas, onde é considerada indesejável. A planta toda é frequentemente utilizada na medicina caseira como anti-helmíntica e também com fins alimentares, principalmente na forma de condimento, em especial para temperar pratos a base de feijão e também como substituto do chá, em todos os casos devendo ser consumido de forma moderada<sup>(1,11)</sup>.

**Propagação** - exclusivamente por sementes, principalmente durante o inverno e primavera.



**Usos culinários** - cultivada e comercializada na Amazônia, e.g., encontrada o ano inteiro nas feiras e supermercados, inclusive nos transnacionais. É comum encontrar o suco com leite a venda nas feiras e, ocasionalmente, nas ruas em Manaus (AM). No Nordeste é mais conhecida como mastruz. Sob o nome popular *epasote* a parte aérea é usada como condimento no México em diversos pratos, e.g., tempero para feijão-preto, cogumelos, sopas e para milho verde cozido, sendo inclusive comercializado em Ixtlahuaca e com o preço mais alto entre as outras 10 hortaliças silvestres analisadas<sup>(10)</sup>. Esta espécie é listada também pela FAO<sup>(12)</sup> como especiaria e condimento no México e Peru. Na Bolívia é uma erva estomacal popular sendo ingerida em forma de infusão quente após as refeições<sup>(9)</sup>. Almeida *et al.*<sup>(13)</sup> analisaram os teores de minerais (em mg/100g), em base seca: Na (124); K (396); Ca (541); Mg (205); Fe (1,2); Al (7,8); Mn (0,889) e Zn (1,16). É antioxidante<sup>(13,14)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



folhas destacadas (soltas)

### Suco de mastruz com leite

Selecione folhas viçosas, lave-as e faça a higienização usual. Triture bem um punhado caprichado de folhas com metade de leite gelado e metade de água gelada no liquidificador, e coe. Adicione açúcar a gosto. Sirva gelado. Fica com uma coloração verde intensa, lembrando abacate. É comum sua venda nas feiras e ruas de Manaus como um suco tradicional, com usos nutracêuticos.



### Suco verde de mastruz com limão

Siga os mesmos procedimentos da receita anterior, mas triture as folhas frescas de mastruz com água gelada e suco de 1 ou 2 limões. Triture muito bem e coe em peneirinha. Adicione açúcar, mel ou melado a gosto. Dê preferência por produtos orgânicos. Sirva gelado e beba imediatamente. Uma delícia refrescante. Folhas com usos tradicionais na culinária mexicana como condimento (*epazote*).



### Creme de milho verde com mastruz

Prepare o creme de milho de forma usual. Refogue alho, cebola, folhas frescas de mastruz a gosto (em torno de 5 unidades) finamente picadas e sal a gosto na manteiga. Adicione o caldo espesso do milho verde e mexa até dar o ponto desejado. Agregue sumo concentrado de mastruz (a gosto) para enriquecer o sabor e dar uma cor verde e mexa bem. As folhas podem ser desidratadas para usos como tempero.





**Chenopodium quinoa Willd.**

Sin.: *Chenopodium nuttallianum* Saff., *Chenopodium purpurascens* var. *punctulatum* Moq.  
quinoa, quinua, quírua-real, arroz-miúdo-do-peru, petty rice

**Características** - herbácea anual, glabrescente, de 1-2 m de altura, nativa na região andina da América do Sul onde é amplamente cultivada; hastes pouco ramificadas, verdes, arroxeadas ou avermelhadas, com folhas alternas, de lâmina geralmente pubescente, membranácea e pulverulenta, de 6-18 cm de comprimento. Inflorescências em panículas terminais e axilares, com flores pequenas esverdeadas, que resultam em frutos envoltos pelo cálice, contendo uma semente pequena de cor creme, branca, vermelha, alaranjada ou preta.

**Usos** - amplamente cultivada no mundo, é ocasionalmente plantada no Brasil, porém em escala de hortas e quintais para a produção de grãos. Seus grãos têm sido a base da alimentação dos povos andinos desde tempos remotos, cujo valor nutritivo é excepcional. Além dos grãos, também as folhas podem ser consumidas, principalmente na forma refogada.

**Propagação** - exclusivamente por sementes, principalmente durante a primavera.



**Usos culinários** - as sementes (pseudocereais) são altamente nutritivas e relativamente bem conhecidas em nível mundial. Mesmo no Brasil há diversos produtos alimentícios comerciais de ou com quinoa, e.g., pães integrais, bolos, biscoitos, farinhas, mesclada ao arroz. Tradicionalmente os grãos podem ser consumidos em sopas e até em *chicha* (bebida fermentada). Aliás, os grãos são promissores para as cervejas artesanais tão em moda, felizmente. As folhas jovens são comestíveis<sup>61</sup> e deliciosas e faz-se como espinafre. As sementes germinadas produzem brotos<sup>62</sup> ainda não explorados comercialmente no Brasil, os quais podem ser usados em saladas, sanduíches e para decoração comestível de pratos variados. Os grãos possuem de 14-18% de proteína, alto teor de lipídios e sem glúten, obviamente, pois não é Poaceae (=gramíneas), são ricos nos aminoácidos lisina e metionina<sup>63</sup>. As sementes precisam ser descascadas antes do consumo e/ou processadas para eliminar saponinas<sup>64</sup>. O mercado já oferece esses grãos.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Grãos (sementes) descascadas****Bolinho de folhas de quinoa**

Destaque as folhas jovens e lave-as. Refina as folhas e corte-as em tirinhas bem finas. Em uma bacia coloque 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos de sua preferência a gosto e 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento. Bata. Adicione as folhas picadas. Faça as postas e frite em óleo quente. Seque em papel toalha e sirva quente.

**Tabule de grãos de quinoa**

Cozinhar 250 g de quinoa descascada com 250 ml de água e temperos a gosto, em fogo baixo até a água secar. Reservar. Deixe esfriar e agregue 1 tomate sem sementes, duas folhas de alface, meio pepino sem sementes, 1/4 de cebola e 1 colher de sopa de hortelã (todos picados), além do suco de 1/2 limão e sal, se necessário. Refrigerar e servir frio. Os grãos cozidos na primeira etapa (parte da direita da foto) podem também ser servidos como substituto do arroz.

**Folhas de quinoa refogadas**

Selecione as folhas e as lave e pique-as finamente. Doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou com azeite. Acrescente as folhas, mexa e abafe sempre em fogo baixo. Deixe murchar rapidamente como se faz com couve. Sirva quente pura ou incorpore a outros pratos, e.g., farofas, arroz e pratos a base de carnes ou peixes.



# Cyathula prostrata (L.) Blume

Sin.: *Alchornea prostrata* L., *Chenopodium prostrata* (L.) DC., *Paspalum prostrata* (L.) Mart.

**carrapicho, carrapicho-rabo-de-raposa**

**Características** - herbácea perene de base lenhosa, prostrada ou ascendente, muito ramificada, pubescente, de hastes quadranguladas com engrossamento dos nós, de 40-90 cm de altura, nativa na América Tropical, incluindo o Brasil, exceto o Sul; folhas pecioladas, com lâmina membranácea de 3-7 cm de comprimento. Inflorescências em espigas terminais longas, com flores pequenas creme-esverdeadas; frutos detoados de ganchos que aderem à roupa e aos pelos. Há também formas com pigmentação roxa.

**Usos** - cresce espontaneamente em terrenos baldios, pomares e beira de capoeiras, onde é considerada "indesejável". A planta toda, mas principalmente as folhas, é muito rica em sais, podendo ser usada na culinária como substituta do sal de cozinha. Suas folhas podem ser consumidas também na forma de refogados ou frita (tempurá), não devendo, contudo, ser adicionado sal ao seu preparo (ou apenas pouco).

**Propagação** - exclusivamente por sementes, principalmente durante o inverno e primavera.



**Usos culinários** - é pouco conhecida como alimentícia, mas têm usos medicinais diversos<sup>(20)</sup>. Apenas Kunkel<sup>(3)</sup> menciona vagamente seu uso como substituta do sal. Precisa ser mais bem pesquisado, inclusive com calcinação e testes para obtenção do sal cristalino. Folhas de alguns acessos consumidos durante o preparo desta obra revelaram-se bem salgados, e.g., de São Gabriel da Cachoeira (AM). As plantas para uso como verdura devem ser colhidas bem jovens antes do florescimento e branqueadas como é recomendável para todos os espinafes, neutralizando ou amenizando eventuais compostos antinutricionais. É muito comum nos roçados e bordas de capoeiras na Amazônia. Merece estudos bromatológicos e fitoquímicos. É uma hortaliça folhosa promissora para regiões florestais no Trópico Úmido. Fonte de fibras e sais minerais complementares durante acampamentos e trabalhos de campo. Tem ação anti-inflamatória e analgésica<sup>(20)</sup> e potencial anticancerígeno<sup>(19,20)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soitas)

### Bolinho de carrapicho

Selecione folhas tenras e escale (400g ou mais, afinal é um bolinho de folhas). Corte as folhas branqueadas. Em uma bacia misture bem 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento (se for menos folhas pode reduzir). Adicione as folhas picadas e misture bem. Frite em óleo quente. Seque em papel absorvente e sirva quente. Muito bom!



### Carrapicho com creme de leite

Destaque as folhas jovens, lave-as e escale. Corte-as em tirinhas bem finas. Doure alho, cebola, sal, pimentas e outros temperos que estiverem disponíveis e agradarem seu paladar com manteiga e/ou azeite. Adicione as folhas cortadas (ou triturate para fazer creme) e deixe refogar. Agregue uma lata de creme de leite e deixe reduzir ou apurar um pouco. Sirva quente. Pode fazer patê verde e recheios diversos.



### Sopa de carrapicho com peixe

Faça as mesmas etapas das receitas anteriores. Tempere o peixe com temperos de sua preferência e refogue. Acrescente água fervente para o caldo e agregue as folhas de carrapicho ou carrapicho com creme de leite preparado como na receita anterior. Se preferir pode triturar as folhas para sopa cremosa. As folhas podem ser escaldadas e adicionadas ao arroz, usadas para suflê, risotos e caldos verdes.



## *Sarcocornia fruticosa* (L.) A.J. Scott

Sin.: *Sarcocornia gracilis* Haudebrandt Moq., *Sarcocornia peruviana* Kunth, *Salicornia fruticosa* L.  
salicórnica, planta-do-sal, saltwort, glasswort, sea bean, pickle weed

**Características** - herbácea perene, ereta, geralmente glauca, halófila e algo succulenta, de 40-110 cm de altura, nativa nas praias e dunas arenosas da costa brasileira e de vários outros países do mundo; caule de cor verde formado por articulados; folhas opostas reduzidas à escamas soldadas na base e dispostas no ápice de cada articulo caulinar formando um anel cupuliforme. Inflorescências espiciformes terminais e laterais formadas por cimeiras trifloras.

**Usos** - cresce espontaneamente em praias, marismas e dunas; a planta toda é muito rica em sais, podendo ser usada na culinária como substituta do sal de cozinha. Suas hastes succulentas podem ser consumidas cruas ou salteadas, não devendo, contudo, ser adicionado sal no seu preparo. Plantas desta espécie cultivadas em água salgada removem uma fração significativa dos nutrientes e podem fornecer matéria verde para alimentação e produção de fármacos.

**Propagação** - tanto por sementes, como por pedaços de hastes enraizadas (estaquia).



**Usos culinários** - esta espécie é pouco conhecida e pouco utilizada na culinária brasileira. Recentemente, começou, ocasionalmente, a ser utilizada no insigne Restaurante D.O.M. como complemento em algumas receitas, especialmente com algas marinhas, e.g., salada de abobrinha-caipira com lagostim, pimenta-de-cheiro e algas. É uma espécie com grande potencial para cultivo em regiões costeiras, pois é amiga do sal (halófila) e da areia (psamófila). Pode ser seca e calcinada para obtenção de um sal vegetal *light* e oligossódico<sup>(29)</sup>. Pode ser consumida *in natura* (dá máo para boca), pois é bem crocante e vai muito bem com cerveja gelada. Aqui a utilizamos como verdura salteada, mas é ótima para saladas mistas cruas ou levemente branqueadas. Outras espécies exóticas são mais bem estudadas como alimentícia, e.g., *Salicornia europaea* L.<sup>(3,4)</sup>, *Salicornia ambigua* Michx., que também é citada para o Brasil<sup>(17)</sup>, é sinônimo de *Sarcocornia peruviana* (Mill.) A.J.Scott, todas comestíveis.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos inteiros



Pedaços de ramos (articulados)

### Salicórnica salteada com batata

Selecione ramos e talos tenros de salicórnica e lave-os. Doure alho e outros temperos a gosto na manteiga. A planta já é salgadinha (erva-do-sal), logo sal é dispensável. Cozinhe as batatas de forma comum com água e sal. Descasque ainda quentes e salteie no azeite. Sirva com a salicórnica salteada por cima. Pode ser usada para salada crua ou branqueada, pura ou mista com outros ingredientes.



### Salicórnica salteada com carne

Selecione ramos ou talos tenros de salicórnica e lave-os. Doure alho e outros temperos a gosto na manteiga e salteie os talos sendo o sal dispensável ou muito moderado. Tempere a carne (aqui filé mignon) de acordo com sua preferência e cozinhe-a deixando levemente mal passada. Sirva com a salicórnica salteada por cima. Outra receita interessante é a pickles de salicórnica, feito como pickles de pepino.



### Sal verde de salicórnica

Lave os articulados e desidrate a 40-45 graus. Moa em moino de faca ou liquidifique e peneire (verde). Em laboratório, os articulados são queimados em mufla (500 graus por 4 horas), obtendo-se as cinzas, que são lavadas/diluídas com água. Agite bem a solução e passe por um filtro de papel. O líquido transparente resultante pode ser evaporado em banho-maria até a evaporação total. O resíduo salino resultante é o sal puro de salicórnica (branco).





## Allium tuberosum Rottler ex Spreng.

Sin.: *Allium angul* H. Lev., *Allium clarkei* Hook. f., *Allium uliginosum* G. Don, *Allium roxburghii* Kunth  
 nira, cebolinha-achatada, cebolinha-chata, alho-de-folha, alho-oriental, nira

**Características** - herbácea rizomatosa, perene, aculele, ereta, com aroma de alho, formando densas touceiras de 30-40 cm de altura, nativa no leste da Ásia e nordeste da Índia, tendo sido domesticada há séculos; folhas deciduas em regiões temperadas no inverno, de forma achatada como nas gramíneas, porém um tanto carnosas e glabras. Inflorescências em umbelas terminais dispostas no ápice de finos escapos bem acima da folhagem, com flores brancas.

**Usos** - é plantada de norte a sul do país em hortas caseiras, sendo de fácil cultivo; em países de clima temperado chega a comportar-se como planta 'daninha' quando cresce onde não é desejada. É utilizada na alimentação como tempero mais ou menos como a cebolinha, principalmente as folhas e inflorescências jovens (botões florais colhidos antes de se abrirem), mas as flores abertas frescas com os escapos também podem ser consumidos.

**Propagação** - propaga-se por divisão dos rizomas carnosos e, ocasionalmente, por sementes.



**Usos culinários** - tem diversos outros nomes populares: *garlic chives*, *Chinese chives*, *Chinese leek*, *cive chino* e *gow choy*. As folhas com suave sabor e aroma de alho podem ser usadas em pratos diversos, e.g., em sopas de missô, carnes de porco, aves ou massas diversas<sup>(4)</sup>. As sementes produzem óleo alimentício e podem ser germinadas (brotos)<sup>(4)</sup>. As flores, pedúnculos florais e 'frutos' são comestíveis<sup>(4)</sup>. Tem diversas cultivares e variedades, algumas cultivadas especialmente para produção de flores (botões florais), muito apreciadas e demandadas pela alta gastronomia mundial. É usado como remédio para fadiga ou estafa<sup>(7)</sup>, logo sua soppinha é restauradora. Possui ação antibacteriana contra organismos gram-negativos<sup>(20)</sup> e boa aceitação<sup>(20)</sup>, mostrando-se recomendável seu uso na culinária por sua ação antimicrobiana e pelo sabor. Tiosulfatos desta espécie têm potencial contra câncer de próstata e de cólon<sup>(24,25)</sup> e suas sementes podem ter efeitos afrodisíacos<sup>(26)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Botões florais



Folhas picadas

### Patê verde de folhas de nira

Limpe, lave e corte 100g de folhas. Refogue-as em 2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de chá rasa de sal e outros temperos a gosto (e.g., orégano, salsa); alho já temos o de folha. Adicione 1 ricota (aprox. 300g) esfarelada com as mãos. Mexa e deixe murchar. Triture no liquidificador. Se necessário adicione um pouquinho de água fervente produzindo um patê verde homogêneo. Sirva quente ou frio.



### Nira com cogumelo shitate

Limpe, lave e corte os talos, folhas ou flores. Refogue-as em 2 colheres de sopa de azeite ou óleo de gergelim e 1 colher de chá de sal; alho, cebola e cebolinha são dispensáveis. Adicione cogumelos shitate frescos limpos com paninho ou lavados brevemente para não absorver muita água. Salteie e deixe murchar rapidamente. Sirva quente. Pode-se colocar molho de soja (shoyu) e vinho a gosto.



### Nira com filé de arraia

Tempere os filés de arraia (ou outro peixe disponível na sua região ou mesmo frango ou outra carne) com sal e alho a gosto. Grelhe ou asse os filés. Refogue o nira picado na manteiga e sirva sobre os filés. As folhas do nira têm leve aroma e sabor de alho, mas bem mais suave, logo podem ser refogadas também como verdura e usada para sopa cremosa de alho-verde ou para fazer pâes verdes (de alho).



## *Nothoscordum gracile* (Aiton) Stearn

Sin.: *Allium gracile* Aiton, *Nothoscordum fragrans* (Vent.) Kunth, *Nothoscordum inodorum* G. Nicholson  
**cebolinha-de-tropeiro, cebolinha-de-perdiz, alho-silvestre, alho-bravo**

**Características** - herbácea perene, bulbosa, acaula, glabra, com forte aroma de alho, de 30-40 cm de altura, nativa no Sul do Brasil e parte do Estado de São Paulo, principalmente em regiões de altitude; folhas lineares, achatadas, um tanto carnosas, de menos de 1 cm de largura. Inflorescências em umbelas de flores brancas ou rosadas, dispostas acima da folhagem no ápice de longo escapo floral rígido originado diretamente no bulbo, gerando frutos do tipo cápsula deiscente com muitas sementes pequenas de cor negra.

**Usos** - cresce espontaneamente no Sul e Sudeste do país em solos cultivados, hortas caseiras, pomares e jardins, onde é 'indesejável' e considerada séria planta 'daninha' de difícil erradicação - vamos usá-la. A planta toda é considerada comestível (condimento). É cultivada como ornamental em alguns países.

**Propagação** - propaga-se facilmente tanto por meios vegetativos (bulbos e bulbilhos) como através de sementes.



**Usos culinários** - seus bulbos (e, possivelmente, suas folhas), segundo relatos populares eram utilizados pelos tropeiros para temperar as refeições durante as longas viagens pelo Brasil. Os bulbos podem ser usados como tempero de diferentes pratos<sup>(18)</sup>. Podem ser consumidos cozidos, com sabor suave e agradável. O teor de inulina nos bulbos é promissor (5,22 g.l<sup>-1</sup>)<sup>(9)</sup>. As folhas e flores também podem ser consumidas, como o nira (*Allium tuberosum*) e a cebolinha (*Allium schoenoprasum*). As flores podem ser utilizadas para enfeite comestível de pratos diversos. Sementes têm potencial para produção de brotos, similares aos brotos de cebola. Estudos bromatológicos e químicos dos bulbilhos, folhas e flores são necessários, bem como trabalhos fitotécnicos de cultivo e caracterização do germoplasma deste parente silvestre do alho e das ca. de 6 outras espécies deste gênero nativas no Brasil. Pesquisas são encorajadas para averiguar eventual presença de tiossulfinações similares aos presentes em *Allium tuberosum*.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas frescas



Bulbos lavados

### Folhas de alho-silvestre salteadas

Lave as folhas e corte fininho. Derreta manteiga e salteie as folhas rapidamente com sal a gosto. Pode ser servida como verdura pura ou agregada como decoração e tempero de outros pratos, e.g., peixes, carnes, massas e sopas. Pesquisas fitoquímicas e bromatológicas são recomendáveis para verificar eventuais potenciais medicinais e antimicrobianos similares aos detectados em *Allium tuberosum*.



### Pasta dos bulbilhos de alho-silvestre

Arranque o alho-silvestre com um ensaído e lave as batatinhas (bulbilhos). Pique-as grosseiramente e refogue com azeite e manteiga e sal a gosto. Triture o refogado no liquidificador até formar uma pasta. Esta pode ser usada como tempero de pratos salgados diversos ou passadas em pães ou torradas. Além das folhas e flores, recomenda-se pesquisas químicas com os bulbilhos e as sementes (e/ou brotos).



### Risoto com alho-silvestre

Refogue folhas e batatinhas do alho-silvestre no azeite, adicione o arroz arboreo, mexa e agregue 1/2 taça de cachaça branca. Deixe evaporar e adicione, aos poucos, o caldo feito a parte com as folhas picadas e bulbilhos amassados com 1 cenoura ralada e 1 colher de chá de sal. Manterba o fogo sempre alto e mexa até o ponto ideal (ca. de 18 min. no total). Polvilhe parmesão a gosto e sirva quente.



# *Schinus terebinthifolius* Raddi

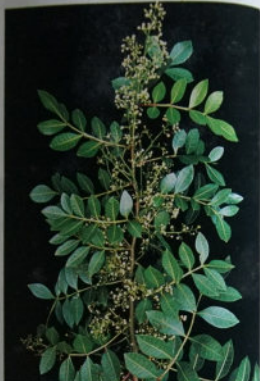
Sin. *Schinus macronotata* Mart., *Schinus molle* Engl., *Sacotheca bahiensis* Turcz.

pimenta-rosa, aroeira-pimenteira, aroeira-mansa, aroeira-vermelha, aguaraiaba

**Características** - árvore perenifolia de copa globosa de 5-10 m de altura, com tronco suberoso e sulcado de coloração clara, de 30-60 cm de diâmetro, nativa de PE ao RS, além de MG e MS, em várias formações vegetais, principalmente na restinga litorânea e na vegetação de altitude. Folhas compostas imparipinadas com rama forte de terebintina, geralmente com 7 folíolos glabros de 3-7 cm de comprimento. Inflorescências paniculadas axilares e terminais, com flores pequenas e frutos drupáceos glabros de cor vermelha. A espécie *Schinus molle* tem usos similares e os frutos tem cor amarronzada quando maduros.

**Usos** - é amplamente cultivada na arborização urbana de muitas cidades do Sul e Sudeste. Seus frutos secos podem ser utilizados como condimento, fato que já acontece em muitos países e frequentemente importada pelo comércio brasileiro, apesar de abundante na maioria de nossas cidades, nativa ou cultivada.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - tornou-se uma espécie invasora, e.g., no Havaí e na Flórida<sup>(14)</sup>. É cultivada inclusive na Amazônia, e.g., na arborização urbana de Manaus (rara). Até pouco tempo era uma espécie pouco conhecida em utilização como condimento no Brasil. No entanto, é citada em diversos livros de alta gastronomia e de receitas nacionais e estrangeiras, sendo comercializada em lojas e supermercados sob nomes comerciais (pimenta-rosa, pimenta-rosada, *brasilian pepper*, *pink pepper*, entre outros) a preços exorbitantes<sup>(1)</sup>. Além disso, é amplamente utilizada na indústria de carnes e embutidos em geral, substituindo a pimenta-do-reino. As sementes têm 10,8% de proteína e 32,2% de lipídios<sup>(2)</sup>. Em frutos e sementes maduros analisados no RS detectou-se ca. de 5,52% de proteína, além de diversos minerais<sup>(1,2)</sup>. Os frutos/sementes podem ser utilizados como condimento para diversos pratos: peixes, carnes, doces em calda e geleias, dando além de sabor e aroma, um aspecto visual chamativo. Use com parcimônia<sup>(1)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos de *Schinus terebinthifolius*



Frutos de *Schinus molle*

### Fricassé de frango com pimenta-rosa

Doure cebola e pimenta-rosa na manteiga. Acrescente molho ou extrato de tomate e em seguida junte o peio de frango desfiado e deixe dar uma douradinha. Junte creme de leite e requeijão e espere levantar ferver. Agregue milho verde. Deixe mais 5 minutos e desligue. Coloque em um refratário. Decore com mais pimenta-rosa e gratine ao forno.



### Bombom com pimenta-rosa

Produto comercial. Existem muitas receitas em muitos sites e livros de confeitaria. Sugerimos consultar e adaptar as receitas. O importante é usar bastante (senão fica sem gosto) pimenta-rosa e ferver junto com creme de leite para dar gosto e aroma e decorar com uma pimentinha inteira.



### Pimenta-rosa com benincasa refogada

Descasque os frutos e corte em cubinhos ou rale. Doure alho, cebola, pimenta-rosa, sal e demais temperos a gosto no azeite e refogue a abóbora-d'água-japonesa ou benincasa. Adicione sal com moderação e poço shoyu para dar sabor e cor. Deixe cozinhar em fogo baixo. Cozinha rápida. Salpique algumas pimentas-rosa para decorar e dar um aroma ao misturag.





## Spondias dulcis Parkinson

Sin.: *Spondias coccinea* Benth.

cajá-manga, cajarana, taperebá-do-sertão, ambarella, june plum, vi apple

**Características** - árvore decídua de 8-18 m de altura, originária das ilhas da Polinésia e cultivada no Brasil, principalmente nas regiões Norte e Nordeste, mas comum no RJ; folhas compostas pinadas concentradas no ápice dos ramos, com 11-13 folíolos membranáceos e aromáticos, que adquirem bela coloração amarela antes de caírem no outono. Inflorescências em panículas terminais, com flores pequenas de cor esbranquiçada, formadas na primavera junto com o surgimento da nova folhagem; os frutos são drupas elipsoides amarelas, de 5-8 cm de comprimento, com caroço (pirênio) dotado de fibras rígidas e espinhosas que mergulham parcialmente na polpa succulenta.

**Usos** - os frutos são consumidos *in natura*, sendo inclusive comercializados em feiras regionais no Norte e Nordeste do país; também são utilizados para a confecção de doces e geleias, bem como para o preparo de pratos salgados em mistura com outros ingredientes.

**Propagação** - por sementes ou estacas.



**Usos culinários** - recebe ainda nomes populares em outros idiomas: *otaheite apple*, *hog plum* e *golden apple*. Os frutos maduros são tradicionalmente consumidos como fruta e têm potencial como frutos desidratados em pedaços ou pó; podem ser cozidos com leite de coco e usados para doces de corte, geleias, sucos e bebidas fermentadas. Frutos imaturos podem ser usados para picles e molhos agridoces<sup>45</sup>. As folhas jovens (de plântulas e brotações bem jovens) têm sabor ácido e podem ser consumidas cruas, cozidas com carnes, peixes ou arroz e usadas como tempero<sup>43,7</sup>. Os frutos podem ser fatiados e usados em saladas como é feito na Indonésia e Tailândia<sup>47</sup>. Estes têm grande potencial para sorvetes e hiores. Os frutos frescos possuem a seguinte composição<sup>26</sup>: 87% de água, 46kcal, proteína (1g/100g), carboidratos (11g/100g), fibra dietética (2,6g/100g), cinzas (0,4g/100g), Mg (11mg/100g), Fe (0,2mg/100g), Na (1mg/100g), Cu (0,02mg/100g), Zn (0,2mg/100g), vitamina C (27mg/100g).

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros frescos



Polpa de frutos maduros picados

### Doce de cajá-manga

Descasque os frutos maduros ou de vez. Com uma faca corte a polpa firme dos frutos e puxe os pedaços (deixando o caroço espinhoso - última foto), minimizando os espinhos na polpa. Triture no liquidificador com um pouco de água e passe na peneirinha para retirar os fiapos. Para cada 1kg de polpa coloque 500g de açúcar cristal e mexa em fogo baixo até o ponto desejado. Maravilhoso, grande potencial.



### Purê da polpa de cajá-manga

Retire a polpa como descrito acima. Doure alho, orégano, outros temperos e sal a gosto na manteiga. Acrescente a polpa de cajá-manga, 400g de creme de leite e mais ou menos a mesma quantidade de polpa de aipim ou macaxeira cozida e amassada. Deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Consistência e sabor muito agradáveis. Também se pode fazer sopa e mingaus salgados.



### Suco de cajá-manga

Retire a polpa como descrito na primeira receita. Para cada 1 de água coloque cerca de 200g de polpa concentrada. Adoce a gosto, mas o sabor é muito agradável mesmo sem açúcar. Acrescente gelo a gosto e triture. Fica delicioso, refrescante e bem espumoso (especialmente se adicionar leite - jarra maior à esquerda). A partir da polpa pode ser feito também geleia, mousse, sorvete, batidas e molho agridoce.



## Spondias mombin L.

Sin.: *Spondias tubifera* L., *Spondias muricata* Schumacher & Thonn., *Schinus macronulatus* Mart., *Spondias axillaris* Brade, **taperebá, taperibá, cajazeiro, cajazeira, cája-pequeno, acaiba, acajá, acajaiba**

**Características** - árvore de 20-25 m de altura, com tronco cilíndrico de 40-60 cm de diâmetro, revestido por casca fendida com ritidoma suberoso, nativa na região amazônica até o Rio de Janeiro ao longo da costa Atlântica; folhas compostas pinadas, com aroma de manga, com 7-9 folíolos glabros. Inflorescências em panículas terminais, com flores pequenas de cor esbranquiçada; os frutos são drupas alongadas, amarelas, de 3,0-3,6 cm de comprimento, com polpa suculenta comestível de cerca de 0,5 cm de espessura, com caroço (pirênio) suberoso.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em pomares domésticos, sendo de ocorrência comum em estado natural em matas ciliares nas regiões de origem. Os frutos maduros são muito consumidos, principalmente na região Norte do país, *in natura*, em forma de sucos, geleias e sorvetes. A polpa pode ser empregada na fabricação de cerveja (e.g., Amazon Beer<sup>SM</sup>, Pará).

**Propagação** - por sementes, estaquia e enxertia (garfagem em fenda: lateral ou cheia).



**Usos culinários** - a polpa (com casca) dos frutos é comercializada congelada em todo o país até mesmo em grandes redes de supermercados e sucos estão disponíveis nos cafés regionais, bares e restaurantes. Sorvetes e picolés deliciosos também são encontrados no Norte. Bem desconhecido é o uso alimentício das folhas, bem jovens de plântulas (germina bem, próximo a planta-mãe) e podem ser podadas como hortaliça folhosa para sucos verdes, temperos e geleias. Plantas jovens também possuem raízes tuberosas que podem ser descascadas e consumidas como as batatas de umbu ou para farinha<sup>(34)</sup>. Os frutos são hipocalóricos<sup>(35)</sup> e apresentam pH 3,21, acidez total 1,41% e açúcares totais 5,35%<sup>(36)</sup>. Os frutos frescos possuem 85,04% de água, 0,95% de proteína, 0,61% de cinzas, 0,24% de lipídios, 4,65% de fibra, 8,51% de glicídios e 40 kcal<sup>(35)</sup>. Outros nomes: *yellow mombin, hog plum, ciruela madura*. Ótimos para curtir na cachaça (licor). Frutos imaturos para picles, tipo azeitona<sup>(37)</sup>.

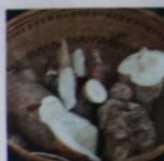
## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Folhas jovens



Raízes tuberosas

### Geleia de taperebá

Lave e higienize os frutos. Passe os frutos em peneira grossa de arame e esmague com amassador ou soquete para obter a polpa concentrada. Para 1kg de polpa use no máximo 500g de açúcar cristal. Coloque a polpa em uma panela e adicione o açúcar. Mexa até dar o ponto desejado, geralmente quando começa a aparecer o fundo da panela. Pode apurar mais para virar doce de corte - 'taperebazada-cascão'.



### Salada mista com folhas de taperebá

Colete folhas tenras do taperebazeiro. Lave e higienize. Corte as folhas em tirinhas e acrescente em uma salada com outras verduras. Aqui usamos repolho-roxo para dar um contraste interessante entre o roxo e o verde. As folhas são acidulas e refrescantes. Já existe no mercado uma cerveja de frutos do taperebá. Na região Norte é comum sorvetes, sucos (restaurantes/café), polpa congelada e picolés.



### Creme salgado de taperebá

Use a polpa pura extraída na 1ª receita. Mescle com macaxeira ou aipim cozida e amassada (1 parte x 1/2 de polpa, pois é ácido). Derreta manteiga com sal, alho e pimenta-do-reino a gosto, junte o creme de leite e em seguida o purê misto de taperebá e macaxeira. Mexa e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Fica com ótima consistência, aroma e sabor intensos. Se achar forte coloque menos polpa.



## Spondias purpurea L.

Sin.: *Spondias coccinea* Tussac, *Spondias crispata* Benth., *Warmingia pauciflora* Engelm., *Spondias radikoferi* Donn, Sm., *seriguela*, *cirigueleira*, *ciriguela*, *ceriguela*, *red mombin*, *purple mombin*, *jocote*

**Características** – árvorela caducifólia de 3-6 m de altura, de tronco um tanto tortuoso de menos de 30 cm de diâmetro, com copa pequena e pouco densa, nativa na América Central; folhas compostas pinadas de 18-24 cm de comprimento, com 5-10 pares de folíolos membráceos de cerca de 2,5 cm de comprimento. Flores discretas vermelho-arroxeadas que aparecem junto com o surgimento da nova folhagem na primavera, dispostas em glomérulos linearmente sobre a porção terminal dos ramos. Frutos do tipo drupa geralmente alongada de 3,6-4,4 cm de comprimento, lisas e vermelhas, com polpa saculenta doce-acidulada e comestível de cerca de 0,5 cm de espessura, com caroço (pirâmio) suberoso, estéril (sem embrião).

**Usos** – os frutos são saborosos e consumidos in natura, usados para sucos, bem como para geleias, principalmente nas regiões Norte e Nordeste, onde é cultivado em pomares domésticos. As folhas podem ser consumidas.

**Propagação** – exclusivamente por estacas.



**Usos culinários** - os frutos acidulos-adoçicados são consumidos *in natura* e usados para sucos, refrescos, polpa congelada, geleia, licor e outras bebidas (cervejas e frisantes). Frutos imaturos para picles com vinagre ou molho tártaro (molho verde)<sup>(9)</sup>. As folhas jovens azedinhas contêm ca. de 5,5% de proteína<sup>(1)</sup> e podem ser consumidas cruas (saladas, sucos verdes ou geleias) ou cozidas (sopas, patês, molhos, refogadas ou com carnes ou peixes). Os frutos frescos possuem a seguinte composição<sup>(24)</sup>: 79% de água, 83kcal/100g, proteína (1g/100g), carboidratos (19g/100g), fibra dietética (3,9g/100g), cinzas (0,7g/100g), Ca (25mg/100g), Mg (18mg/100g), P (49mg/100g), Fe (0,4mg/100g), Na (2mg/100g), K (248mg/100g), Cl (0,12mg/100g), Zn (0,5mg/100g), vitamina C (27mg/100g). Produz goma de interesse alimentício: galactose (59%), arabinose (9%), manose (2%), xilose (2%), rhamnose (2%) e ácido urônico (26%)<sup>(29)</sup> e é fonte de compostos fenólicos com ação antioxidante<sup>(30)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros frescos



Folhas jovens frescas

### Geleia verde de folhas de seriguela

Colete folhas bem tenras. Lave e triture no liquidificador com um pouco de água. Coe para retirar o excesso de fibras (na foto não foi coada). Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total de suco verde. Mexa até atingir o ponto desejado, normalmente quando o fundo da panela começa aparecer. Se necessário coloque pectina ou farinha de casca de maracujá como espessante.



### Geleia de seriguela

Utilize frutos maduros passados por uma peneira de arame ou a polpa comercial, já disponível congelada em alguns supermercados. Para cada 1kg de polpa concentrada use no máximo 500g (ou menos) de açúcar. Coloque a polpa e o açúcar em uma panela e mexa sempre em fogo baixo até o ponto de geleia, doce cremoso ou de corte, se preferir. Uma delícia e com grande potencial.



### Salada das folhas de seriguela

Colete folhas jovens, lave-as e pique-as bem fininhas. Misture com outras frutas e verduras de sua preferência. Aqui usamos repolho-roxo, devido aos contrastes interessantes tanto da coloração quanto da textura e de sabores. Use o seu molho preferido ou como sugestão: molho de soja (shoyu), azeite e mel. As folhas são levemente acidula, logo limão e vinagre são opcionais.





## Spondias tuberosa Arruda

umbuzeiro, imbuzeiro, ombuzeiro, umbu, imbu, ambu, giqui

**Características** - árvore decídua de 4-7 m de altura, de tronco muito curto de 40-60 cm de diâmetro, revestido por casca com ritidoma fino-rugoso, nativa na Caatinga do Nordeste até o Norte de MG. Copa baixa, com profusa ramificação, cujas extremidades quase encostam no solo; sistema de raízes dotado de 'órgãos de reserva de água denominados de 'tuberas aquíferas' que se formam logo no início do desenvolvimento das mudas; folhas compostas pinadas, com 5-9 folíolos cartáceos. Flores brancas pequenas, dispostas em panículas terminais. Frutos globosos, do tipo drupa, lisos, de cor verde-amarelada, com polpa suculenta e comestível de quase 1 cm de espessura.

**Usos** - os frutos são comestíveis *in natura*, na forma de sucos, umbuzada, geleias e doces. As tuberas aquíferas de mudas com mais de 90 dias são utilizadas no preparo de pickles.

**Propagação** - tradicionalmente por sementes ou alporquia, enxertia e microrpropagação.



**Usos culinários** - é uma frutífera tradicional na Caatinga. É uma árvore vital para o sertanejo que extrai suas 'raízes tuberosas' para uso como fonte de água e suplemento alimentar. O pickle aqui proposto é feito com a tuberação de mudas jovens formadas a partir do plantio das sementes em canteiros ou leiras altas. Isto será um uso como hortaliça tuberosa, dando destino para a grande quantidade de sementes resultante da extração da polpa. As folhas jovens também podem ser usadas. A proporção média dos frutos é: semente (10%), casca (22%) e polpa (68%)<sup>[30]</sup>, mas como a casca pode e deve entrar na composição da polpa congelada e no preparo de doces, geleias, sucos/mousse e sorvetes, perfaz então 90% do fruto. Os frutos possuem grau Brix de 11,60 e acidez de 1,06%<sup>[30]</sup>. O fruto cru possui (em 100g): umidade (89%), energia (37kcal), proteína (1g), carboidrato (9g), fibra dietética (2g), cinzas (0,5g), Ca (12mg), Mg (11mg), P (13mg), Fe (0,1mg), K (152mg), Cu (0,04mg), Zn (0,4mg) e vitamina C (24mg)<sup>[30]</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Tuberas aquíferas



Folhas jovens



Frutos maduros

### Picles de xilopódio de umbu

Colha as batatas de umbu, lave e descasque. Tempere vinagre com sal, alho, pimenta, louro e outros condimentos a gosto e aqueça. Arrume os pedaços de xilopódios em vidros esterilizados e cubra com o vinagre quente. Tampe sem apertar até o final. Aqueça em banho-maria por 5 minutos. Ficam crocantes e com sabor suave. Ou podem ser consumidos cru como 'fruta' (tipo o yacon, como tradicionalmente é consumido como fonte de água) ou em saladas.



### Suco verde das folhas de umbu

Colete folhas bem jovens do umbuzeiro. Lave-as. Triture uma boa quantidade de folhas frescas em um copo de liquidificador com suco de 2 limões. Coe. Acrescente açúcar, mel ou melado a gosto e gelo. Triture novamente e sirva imediatamente. Fica com uma cor verde intensa. Muito refrescante e gostoso. As folhas bem jovens podem ser consumidas *in natura* ou em saladas (inteiras ou picadas), mas não tente branqueá-las, pois ficam marrom na hora.



### Umbuzada

Colha os frutos, lave-os e esmague-os na peneira para retirar as sementes, recolhendo o suco (ou use uma faca). Retire as cascas com as mãos. Triture o suco e cascas. Use metade de açúcar cristal e metade de leite em relação ao total da polpa triturada. Cozinhe até o ponto desejado. Há outras receitas tradicionais de 'umbuzada'. Usando somente polpa e doce de leite também fica muito cremosa. Podem ser feitos geleia, suco, mousse, licor e sorvete.



# Annona montana Macfad.

Sin.: *Annona macrodon* Mart., *Annona pluvana* Mart., *Annona sphaerocarpa* Spling.  
**araticum-açu, araticum-apê, araticum-ponhê, falsa-graviola, mountain soursop**

**Características** - árvore perenifólia de 8-15 m de altura, de copa densa e de tronco curto com ramificação desde a base, nativa na região amazônica até a América Central e Antilhas, além do sul da Bahia, sempre em áreas ciliares e de maior altitude. Folhas glabras, cartáceas, verde-escuras, brilhantes, de 9-21 cm de comprimento. Flores solitárias ou em grupos de 2-5, grandes, opostas às folhas, carnosas e espessas, de cor amarelada. Frutos levemente ovalados de até 26 cm de comprimento, pesando até mais de 3 kg, verdes e ornados com apículos carnosos, compostos, bacacões, de polpa fibro-mucilaginosa amarelada, aromática com sementes (27-142 (232) fruto) amareladas.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em pomares domésticos, principalmente entre os indígenas e particularmente nas regiões tropicais do país para produção de frutos, os quais são consumidos *in natura*, sucos, doces, geleias e purês (veja receitas de alguns usos).

**Propagação** - por sementes e enxertos.



**Usos culinários** - os frutos são vendidos nas feiras da região Norte, contudo, via de regra são subutilizados e a maioria estraga nos pés em sítios e quintais. São levemente ácidos e altamente aromáticos. Mas, como as receitas e ideias da página ao lado corroboram, têm grande potencial gastronômico negligenciado. O purê salgado com macaxeira (aipim), ficou fenomenal e poderia estar nos cardápios dos bons restaurantes. Pode ser feito com outras tuberosas, ajustando as proporções de acordo com seu paladar. É fácil de retirar a polpa, usando uma peneira e amassador. Grande potencial para indústria sorveteira. Nomes em outros idiomas: *wild soursop, guanábana cimarrona, guanábana de perro, guanábana de lama*. Possui grau Brix (9,5-18)<sup>(80)</sup>. Composição em 100g de polpa: umidade (86,8g), energia (52kcal), proteínas (0,4g), lipídios (1,6g), carboidratos (10,3g), fibras (3,8g), cinzas (0,9g), Ca (52mg), P (24mg), Fe (2,3mg), vit.C (21mg)<sup>(80)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa de frutos maduros

### Mousse congelado de araticum

Descasque e passe os frutos na peneira grossa de arame, esmagando-os com amassador de batatas ou soquete. Triture a polpa (e.g., 400g) com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira até atingir a consistência desejada (creme). Pode ser congelado com ou sem gelatina (foto), resultando em um sorvete caseiro delicioso.



### Suco de araticum

Utilize a polpa obtida com orientação da primeira receita. Coloque ca. de 200g de polpa em um copo de liquidificador e complete com água gelada. Bata e peneire. Adicione açúcar cristal e gelo a gosto e triture de novo. Se preferir ainda mais cremoso pode-se adicionar leite (metade de volume líquido), ou seja, metade leite e metade água. Tem sabor intenso e marcante. É forte, portanto podendo ser diluído bastante. Rende muito.



### Purê salgado de araticum com aipim

Use a polpa pura extraída como explicado na primeira receita. Mescle meio a meio com macaxeira ou aipim cozida e amassada. Derreta manteiga com sal, alho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto, junte o creme de leite e em seguida o purê misto de araticum e macaxeira. Mexa e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Fica com ótima consistência, aroma e sabor intensos. Pode colocar menos polpa (e.g., metade), se achar forte. Iguaria!



## Arracacia xanthorrhiza Bancr.

Sin.: Arracacia esculenta DC., *Banajinha xanthorrhiza* (Bancr.) Billb., *Conium arracacha* Hook., *Arracacia andina* Britton, batata-baroa, mandioquinha-salsa, batata-salsa, batata-aipo

**Características** - herbácea perene de 30-70 cm de altura originária dos Andes, desprovida de caule aéreo convencional porém, com uma ou várias estruturas engrossadas com muitos entrenós curtos (pseudocaulé) localizadas ao nível do solo ou pouco acima, onde, na sua parte apical se fixam as folhas e na basal uma estrutura engrossada (raiz base) e, nesta, as 'raízes tuberosas'; folhas compostas bipinadas, longo-pecioladas, de 30-60 cm de comprimento, com número e forma de folíolos muito variados. Inflorescências ocasionais, em umbelas longo-pedunculadas terminais e axilares, dispostas sobre um 'caule floral' de 80-120 cm de altura originado diretamente no pseudocaulé, com flores pequenas de cor amarela.

**Usos** - as raízes tuberosas amareladas e de 100-300 g, são comestíveis depois de cozidas, o mesmo ocorrendo com as folhas e pecíolos.

**Propagação** - deve ser feita com pedaços da parte apical dos pseudocaulés com a base dos pecíolos; a raiz tuberosa não regenera a planta.

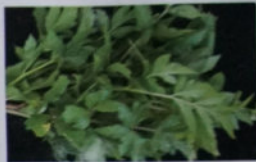


**Usos culinários** - a batata-baroa é uma espécie bem conhecida, mas foi colocada neste livro de PANC porque a maioria esmagadora da população brasileira nunca ouviu falar ou nunca provou. E também pelo uso potencial de suas folhas bem jovens e pecíolos branqueados como verdura<sup>(39)</sup>. Indicamos algumas formas de preparo não usuais em algumas regiões. Usualmente as raízes tuberosas são consumidas cozidas, assadas, ensopadas, fritas, *sauté* e nos Andes até usadas para fazer *chicha*. É conhecida por peruvian carrot, apio, arracacha. É ingrediente de um prato (guisado) típico dos Andes chamado 'sancocho'<sup>(39)</sup>. A parte central de onde saem as raízes também é comestível. Composição centesimal (/100g de parte comestível) crua: 74% de água, 101kcal, proteína (1g), carboidratos (24g), fibra alimentar (2,1g), cinzas (1,1g), Ca (17mg), Mg (12mg), Mn (0,1mg), P (45mg), Fe (0,3mg), K (505), Cu (0,05mg), Zn (0,2), tiamina (0,05mg), piridoxina (0,12mg)<sup>(40)</sup>. Tem beta-caroteno (0,8 microgramasK<sup>(41)</sup>).

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Raízes tuberosas



Ramos foliares

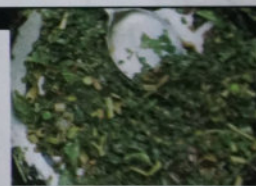
### Batata-baroa frita

Lave e limpe as raízes tuberosas. Descasque ou raspe é opcional, mas desnecessário (é uma película). Corte em rodelas mais grossinhas (se quiser crocante por fora e suculento por dentro) ou fatie fininho (foto) com a faca ou usando o fatiador ('mandolim'). Frite no óleo quente. Escorra e seque em papel toalha. Sirva quente. Polvilhe com sal a gosto. Uma delícia, não dá vontade de parar de comer. Crocante e com aroma e sabor *sui generis*.



### Folhas refogadas de batata-baroa

Lave as folhas jovens, branqueie e corte-as bem fininho. Doure alho e sal na manteiga e/ou azeite. Adicione as folhas e mexa. Refogue bem. Sirva quente. Se preferir pode adicionar farinha e fazer uma deliciosa farofa ou triturar e fazer uma sopa cremosa. Pode-se adicionar linguiças, carnes ou ovos. As folhas podem ser usadas para bolinho (tempurá) como se faz com folhas de cenoura.



### Batata-baroa caramelizada

Lave as raízes tuberosas. Envolve-as em papel-alumínio e asse em forno médio até ficarem macias, mas firmes. Retire o papel-alumínio e polvilhe as raízes com uma camada de açúcar cristal a gosto. Com uma colher vire as raízes e coloque mais açúcar sobre elas para que as raízes fiquem totalmente recobertas por açúcar. Caramelize em forno baixo. Sirva quente. As raízes cozidas podem ser trituradas para purê salgado e para geleia (linda e ótima).





## Cryptotaenia japonica Hassk.

Sin.: *Cryptotaenia canadensis* subsp. *japonica* (Hassk.) Hand.-Mazz., *Cryptotaenia canadensis* var. *japonica* (Hassk.) Makino  
mitsubá, salsa-japonesa, salsa-pedra, *japanese parsley*, *trefoil*, *mitsuba*

**Características** - herbácea perene ou anual, ereta, de 40-80 cm de altura, nativa em lugares úmidos e sombreados do leste da Ásia. Hastes ramificadas, com folhas compostas trifolioladas permanentes, dotadas de pecíolo longo e com forte aroma um tanto parecido com o de salsa e de salsa. Existem cultivares com folhas roxas. Flores brancas, reunidas em inflorescências umbeladas laxas e terminais dispostas acima da folhagem.

**Usos** - cultivada em várias regiões do país com fins culinários, principalmente entre membros da colônia japonesa, tanto em ambientes de sombra como a pleno sol. Suas folhas jovens e brotos são consumidos como saladas e em sopas; também suas hastes, folhas e raízes são utilizadas na culinária, principalmente como tempero de carne, sopa e sushi (veja receitas na página ao lado). Também utilizada na medicina popular, bem como para fins ornamentais (formas de folhas roxas).

**Propagação** - sementes e divisão de touceira.



**Usos culinários** - em inglês ainda é conhecida por *japanese honeysuckle*, *mitsubá* ou *mitsuba* significa em japonês 3 folhas. As folhas e os longos pecíolos podem ser consumidos crus em saladas, sanduíches ou refogados, em sopas, omeletes, tempurá e bolinhos, bem como usados para decoração comestível, pois as folhas com bordas serrilhadas são lindas. Combina bem com molho de soja (*shoyu*) e óleo de gergelim. As sementes podem ser utilizadas para brotos e como tempero<sup>(4)</sup>. É uma espécie bem rústica cultivada no Brasil desde regiões serranas e frias (e.g., Nova Friburgo/RJ) a regiões tropicais (e.g., Manaus/AM). Em Manaus já é ocasionalmente comercializada na Feira de Orgânicos e quitandas para o público de ascendência japonesa. É hortaliça condimentar muito gostosa. As raízes tuberosas, apesar de pequenas, podem ser branqueadas e salteadas com azeite ou óleo de gergelim. A cultivar ilustrada aqui seria a '*Kan saí*', vigorosa e adaptada a hidroponia também. A roxa é a '*Atropurpurea*'.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soitas)

### Bolinho de mitsubá

Lave as folhas e cabinhos (pecíolos) e corte em tirinhas finas. Em uma bacia misture bem 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto, 12 colheres (ou menos se tiver pouca folha) de sopa de farinha de trigo com fermento. Adicione as folhas picadas (400g, afinal é um bolinho de folhas). Frite em óleo quente. Seque em papel absorvente e sirva quente. Bom apetite. É uma delícia, aromáticos e saborosos.



### Mitsubá refogado

Lave e limpe as folhas e talos (pecíolos) jovens e corte-os bem fininho. Doure alho e sal na manteiga e/ou azeite. Adicione às folhas e mexa. Refogue bem, se necessário adicione um pouco de água (aqui usamos caldo de galinha) e deixe cozinhar com a frigideira tampada em fogo sempre baixo. Sirva quente. Pode-se adicionar ovo, ou farinha e fazer uma deliciosa farofa ou triturar e fazer uma sopa cremosa.



### Mitsubá com abóbora-d'água

Corte a abóbora-d'água-japonesa ou benincasa jovem ao meio. Retire sua polpa e corte em cubinhos. Refogue com temperos usuais com óleo de dendê e pimenta-rosa e uma boa quantidade de folhas picadas de mitsubá (pode usar os talos picados também, se quiser). Sirva quente dentro da casca da abóbora-d'água e decore com pimenta-rosa, mitsubá picado e folhas inteiras. Uma delícia servida em uma bela (bio)travessa.



## Cyclospermum leptophyllum (Pers.) Britton & P. Wilson

Sin.: *Ayam leptophyllum* (Pers.) E. Muell. ex Benth., *Pumpinella leptophylla* Pers., *Aethusa leptophylla* (Pers.) Spreng., aipo-chimarrão, gertrudes, aipo-silvestre, mastruço, mastrurço, salsa-do-brejo

**Características** - herbácea anual, ereta, glabra, de 20-50 cm de altura, nativa no Brasil, ocorrendo nas regiões Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul, com hastes estriadas e ocas, raiz principal engrossada, de odor característico quando amassada. Folhas compostas com 2 folíolos filiformes de 3-10 cm de comprimento. Inflorescências em umbelas simples ou compostas, dispostas nas hastes em posição oposta às folhas, com flores esbranquiçadas pequenas.

**Usos** - é parecida com a salsa, o coentro e a erva-doce, espécies introduzidas no Brasil e cultivadas como condimento, das quais se diferencia principalmente pelo odor das folhas. É mais comum e abundante no Sul e Sudeste, em solos cultivados, jardins, hortas ou áreas antropizadas em geral, chegando a ser considerada 'planta daninha', se você não comê-la. Suas folhas e flores são comestíveis, principalmente na forma de condimento em substituição à salsa.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - No Uruguai e Argentina sua infusão (parte aérea) é usada como emenagoga, para lavar os olhos, para tratar úlceras e irritações e erupções cutâneas<sup>(47)</sup>, sendo confirmada sua ação sobre alguns micro-organismos, especialmente *Escherichia coli*<sup>(48)</sup>. Logo, seu uso como tempero é fortalecido pelo potencial bactericida/bacteriostático. Os Guaranis de Misiones (Argentina), sob o nome *yuvané ka á*, utilizam (ou utilizavam) suas folhas esmagadas na água para preparar uma bebida refrescante, além de adicioná-las ao mate<sup>(41)</sup>. As folhas e ramos jovens podem ser consumidos tanto como hortaliça quanto como condimento, em sopas, adicionadas em arroz quase cozido ou utilizadas exclusivamente para fazer bolinhos fritos (tempurá). Pode ser adicionada como condimento em saladas cruas e como condimento (substituindo a salsa) em carnes e recheios de pastéis. Carece de estudos bromatológicos e fitoquímicos. Recomendável para decoração comestível de pratos variados.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas e pontas de ramos

### Aipo-chimarrão com creme

Colete plantas jovens e tenras de aipo-chimarrão. Lave-as e pique-as rasgando-as com as mãos. Então pode-se usar como tempero ou condimento de pratos diversos, e.g., aqui foi adicionado ao creme de caratinga (*Dioscorea dodecaneura*), mas pode ser utilizado em sopas, carnes, peixes, fritadas, omeletes, cozido no arroz ou refogado e adicionado à farefa como verdura. Pela delicadeza dos ramos e folhas pode ser usado em decoração de pratos.



### Aipo-chimarrão com peixe

Prepare o peixe de sua preferência e adicione folhinhas, talos e flores de aipo-chimarrão frescos. No caso ao lado foi feito picadinho ou 'polpa' de aruanã que foi refogado com azeite e temperos de costume, mas com adição do aipo-chimarrão. Como o nome diz esta espécie pode ser usada no chimarrão, na água quente, para aromatizar ou ainda enfeitando a cuia com um raminho cravado na erva.



### Aipo-chimarrão com filé de frango

Destaque as folhas e brotos jovens. Lave-os coletivamente. Tempere o filé de frango com sal e pimenta e grelhe. Ao final adicione as folhinhas deste tempero e dê uma última grelhada de ambos os lados. As folhinhas do aipo grudam ao filé que fica tipo uma renda. Muito bonito. Sirva e decore com ramos frescos da erva, também comestíveis. Fica lindo, com aroma suave é ótimo sabsi.



## Eryngium campestre L.

coentrão, coentro-de-espinho, língua-de-tucano, snakeroot

**Características** - herbácea perene, rizomatoso, semiereta ou decumbente, espinhosa, ramificada, totalmente glabra, de coloração geral verde-azulada (glauca), de 30-60 cm de altura, nativa na região Mediterrânea, tanto da Europa como da África e Oriente Médio, principalmente em terrenos secos e pedregosos, calcários e salinos, a pleno sol. Folhas coriáceas, com aroma similar ao do coentro, providas de espinhos nas margens, inteiras e menos espinhosas quando ainda na roseta da planta jovem, depois profundamente recortadas e mais espinhosas. Inflorescências globosomas terminais densas, com flores pequenas e discretas.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em hortas domésticas nas regiões Sul e Sudeste do país. Suas hastes, brotos e folhas, principalmente quando jovens e tenros, são empregados na culinária, de várias formas (veja receitas na página ao lado). Suas raízes são empregadas na medicina popular e como tempero.

**Propagação** - por sementes e rizomas.



**Usos culinários** - os escapos jovens das inflorescências podem ser usadas como substitutos do aspargo para consumo fresco ou em conservas (pickles). As raízes tuberosas, apesar de pequenas, podem ser cristalizadas ou caramelizadas e são ocasionalmente consumidas na França e Inglaterra<sup>13,42</sup>. As raízes podem ainda serem cozidas ou salteadas como verdura. As folhas jovens podem ser empanadas e fritas, ficando bem crocantes e saborosas, ou trituradas e sua pasta ou sumo podem ser usados como tempero. Os escapos das inflorescências bem jovens também pode ser limpos e salteados ou usados como tempero, tipo salsação. Carece de estudos bromatológicos mais detalhados. Em composição foram detectados glicosídeos monoterpênicos<sup>790</sup>. É cultivada e usada como tempero, especialmente nas regiões serranas do Sudeste. É uma espécie rústica e com potencial ornamental. Precisa de estudos fitoquímicos, bromatológicos e agrônômicos nas condições brasileiras.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



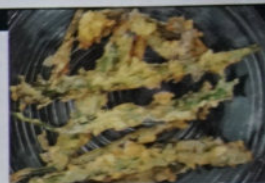
Folhas destacadas (soltas)



Escapos florais jovens

### Folhas empanadas de coentrão

Selecione somente as folhas jovens. Lave com cuidado para não quebrar ou amassar. Bata 4 ovos, orégano, alho, sal e outros temperos a gosto. Passe as folhas no ovo e em seguida na farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. As folhas podem ser picadas bem fininhas ou trituradas no liquidificador e usadas para temperar pratos diversos, e.g., carnes e, especialmente, peixes.



### Refogado dos escapos de coentrão

Colha apenas as inflorescências bem jovens, ainda com as flores em botões. Elimine as flores e brácteas aculeadas ('espinhosas'). Pique os escapos (cabos) dos cachos das flores em tirinhas compridas e fininhas ou em rodélinhas. Refogue na manteiga e/ou azeite com sal e alho, afinal o coentrão já é um tempero saboroso e aromático. Sirva quente e puro ou faça uma farofa ou acrescente carnes e peixes.



### Raízes refogadas de coentrão

Selecione as raízes tuberosas maiores de plantas adultas que foram arrancadas para manejo ou divisão de touceira para propagação. Corte-as em tirinhas bem finas ou em rodélinhas. Refogue-as na manteiga ou azeite com sal e alho, afinal o coentrão já é um tempero saboroso e aromático. Sirva quente e puro ou faça uma farofa ou use como tempero para sopas, carnes ou peixes.





## Eryngium foetidum L.

Sin.: *Eryngium anthystricum* Rottb., *Eryngium molleri* Gand.

chicória-de-caboco, coentro-bravo, coentro-da-colônia, coentro-de-caboco

**Características** - herbácea bianual ou ocasionalmente perene, aromática, muito ramificada, com ramos quadrangulados e um tanto decumbentes, de 25-35 cm de altura, tida como nativa (cultivada!) na região amazônica e em toda a América Tropical; folhas simples, opostas, glabras em ambas as faces, cartáceas, de margens profundamente rígido-denteadas, de 4-10 cm de comprimento. Flores esverdeadas muito pequenas, reunidas em capítulos terminais e axilares, com brácteas rígido-espinosas.

**Usos** - é amplamente cultivada em hortas domésticas na região Norte do país, sendo utilizada na medicina caseira e também na alimentação humana; as folhas são ricas nos minerais ferro e cálcio, além de carotenoides e riboflavina, sendo muito usadas na região amazônica principalmente como tempero de peixes; entra também como condimento na culinária do Norte e Nordeste do país, além de outros países da América Latina, Caribe e Ásia.

**Propagação** - sementes e divisão de touceira.



**Usos culinários** - espécie com diversos outros nomes no Brasil (e.g., coentro-da-índia na BA) e é realmente muito utilizada na Ásia e especialmente na Índia. Tem diversos nomes em outros idiomas, e.g., *culantro*, *sacha culantro*, *culantro coyote*, *culantrillo*, *acapote*, *recao de monte*, *false coriander*, *saw leaf herb*, *shado bennie*. É utilizada também em MG e MA, mas é uma das hortaliças condimentares mais vendidas nas feiras da região Norte. Há oferta durante o ano inteiro, todos os dias. Seja em maços puros ou mistos com chicória, cebolinha e coentro (os 3 juntos denominados localmente de cheiro-verde). A chicória-de-caboco (não confundir com a chicória cultivada no Sul e Sudeste que é um tipo de almeirão de outra família botânica) é usada em diversos pratos amazônicos, mas é essencial no tacacá e no tucupi que é caldo da mandioca usada amplamente na culinária amazônica. As raízes podem ser usadas como tempero de sopas, carnes e peixes. Tem usos medicinais<sup>(27)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas inteiras



Folhas picadas

### Bolinho de chicória-de-caboco

Lave as folhas jovens e corte-as bem fininho. Bata bem 4 ovos, sal e temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo. Adicione as folhas picadas de chicória (400g ou mais, afinal é um bolinho de folhas) e misture bem. Faça as postas e frite em óleo bem quente. Escorra bem e seque em papel toalha. Sirva na hora. Também pode ser usada em risotos, omeletes e sopas diversas.



### Aruanã com chicória-de-caboco

Prepare o peixe de sua preferência da forma que preferir (assado, frito, grelhado, ensopado) como de costume. Adicione as folhas frescas de chicória picadas bem fininho. Se preferir pode pilar ou triturar as folhas. Tradicionalmente a chicória é usada como tempero essencial do tucupi (caldo fervido da mandioca) usado no tacacá.



### Sopa com chicória-de-caboco

Prepare a sopa de sua preferência como de costume e tempere generosamente com chicória picadinha (ferva junto). A chicória pode ser desidratada e moída para utilizar o pó como condimento, caso não se tenha a erva fresca. Esta sopa foi feita com carne, milho verde e batata-doce. Uma delícia. Na hora de servir decore com as folhas frescas, como verdura. A chicória-da-amazônia é um ingrediente essencial da culinária amazônica.



## Foeniculum vulgare Mill.

Sin.: Anethum foeniculum L., Foeniculum officinale Ail., Ligusticum foeniculum (L.) Crantz

funcho, erva-doce, falsa-erva-doce, falso-anis, folho, funcho-italiano, pinochio

**Características** - herbácea perene ou bial. ereita, entouceirada, com forte aroma de anis, de 40-90 cm de altura, nativa na Europa e naturalizada no Sul e Sudeste do Brasil; folhas inferiores (basais) alargadas de até 30 cm de comprimento e as superiores mais estreitas, com pecíolo alargado como bainha que envolve o caule, compostas pinadas com folíolos reduzidos a filamentos. Inflorescências em umbelas terminais compostas de 10-20 umbelas menores, dispostas acima da folhagem no ápice de longa haste caulinar, com flores amarela.

**Usos** - planta espontânea em terrenos baldios no Planalto Meridional, onde chega a ser considerada 'indesejável'. Variedades produtivas são cultivadas no país. A base alargada das folhas (bainha) pode ser consumida como hortaliça de várias formas e suas folhas e sementes com aroma de anis, são usadas no preparo de chás (comercializados desidratados) e balas.

**Propagação** - por meio de sementes e também pela separação de perfilhos ou mudas basais.



**Usos culinários** - em outros idiomas é conhecida por diversos nomes: *fennel, wild fennel, bitter fennel, sweet fennel, green anise, fennel, fenichel, finocchio, fenneru, hinojo, phachi, hui xiang*. Seus frutos secos (sementes) é o que conhecemos e usamos como erva-doce nos bolos, chás e pão-de-moque. Podem ser moídas para farinha e usadas em pães, biscoitos e queijos. As sementes germinadas produzem brotos para saladas<sup>(1)</sup>. A parte mais utilizada desta planta na culinária, contudo é a bainha foliar, principalmente de cultivares que a tem bem larga e carnosa. As folhas jovens com aroma de anis podem ser usadas em receitas diversas, e.g., sopas, saladas, peixes, molhos e também empregadas para decoração comestível. Raízes de algumas variedades também são comestíveis<sup>(2)</sup>. O funcho é rico em minerais com destaque para o potássio e vitaminas A, B, C e E e ácido fólico (100 microgramas/100g) e apenas 26 kcal/100g<sup>(3)</sup>. Os frutos têm ação carminativa e digestiva<sup>(3,10)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Base do caule com as bainhas



Ramos foliares

### Bolinho de chuva de funcho

Selecione as folhas jovens, lave e pique fininho. Bata bem 4 ovos, 2 colheres de açúcar cristal e umas 12 colheres de sopa de farinha de trigo. Adicione as folhas picadas de funcho (400g ou mais, afinal é um bolinho de chuva foliar) e misture bem. Faça as postas e frite em óleo bem quente. Escorra bem e seque em papel toalha. Sirva na hora. Se desejar, polvilhe açúcar cristal e/ou canela em pó.



### Filé mignon com bainha de funcho

Selecione e limpe as bainhas (partes brancas e suculentas da base da planta). Lave e fatie nos formatos e dimensões que quiser. Salteie com azeite, alho e sal a gosto e outros temperos que desejar. Tempere o filé com de costume, frite com azeite e manteiga, selando de ambos os lados e deixando suculento por dentro. Sirva com funcho salteado quente, dentro da bainha (como um castapé). Uma delícia.



### Bala de funcho

Produto comercial (foto) já vendido na região Sul do Brasil. Adapte receitas e faça em casa, e.g., triture 300g de folhas frescas de funcho com 1 colher de sopa de margarina e 1 xícara de suco de limão. Misture com 1kg de açúcar cristal já na panela e mexa em fogo baixo até atingir o 'ponto de bala'. Modele com mãos untadas a massa ainda quente com cuidado. Depois de frio corte e embrole em papel celofane. Há também chá em sachê no mercado.



## Ambelania acida Aubl.

Sin.: *Ambelania tenuiflora* Müll. Arg., *Ambelania cucurbitina* Miers, *Ambelania sagotii* Müll. Arg.  
**cacau-de-leite, pepino-do-mato, pepino-doce, paraveris, quienbiendent**

**Características** - árvore lactescente, de copa estreita e rala, de 4-8 m de altura (podendo se apresentar também como arbusto ou arvoreta), com tronco curto e ereto de 15-25 cm de diâmetro, nativa na região amazônica. Folhas membranáceas de 12-19 cm de comprimento. Inflorescências em dicásios axilares com 2-10 flores tubulosas de cor esbranquiçada. Fruto baga elipsóide com a base mais estreita com um pepino (realmente lembra um cacau, daí cacau-de-leite), de cor amarelo-esverdeada, de 10-16 cm de comprimento, contendo muitas sementes escuras. Todas as suas partes liberam grande quantidade de látex quando cortadas.

**Usos** - árvore comum nas florestas secundárias do estuário do rio Amazonas e em matas ciliares antropizadas de outros rios. Seus frutos são comestíveis *in natura* e preparados tanto na forma de doces e compotas como de geleias e sucos. Devem ser congelados ou cortados antes do uso para liberar o excesso de látex,

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - *paraveris* e *quienbiendent* são os nomes populares na Guiana Francesa<sup>46</sup>. É uma espécie bem conhecida como alimentícia dos amazônidas da zona rural, contudo raramente chega às feiras. Em Manaus (AM) tem chegado por demanda induzida (encomenda) e seus produtos têm tido boa aceitação dos compradores. O sorvete experimental feito por sorveteria de Manaus, sob encomenda e com doação dos frutos, teve grande procura. O suco com água e/ou leite lembra muito o suco de maçã fresca. Por isso também denominado de maçã ou pera dos trópicos. Tradicionalmente, os frutos são cortados e deixados de molho na água antes de comer, mas mesmo assim o látex gruda nas mãos e na boca. A melhor forma é congelar no freezer e só então descasca-los, podendo ser consumidos diretamente, em saladas ou usados para geleia, mousse e suco. O látex é lipossolúvel. Logo, recomenda-se usar leite no suco. Frutificam praticamente o ano todo. Muito promissora e merece estudos.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa de frutos maduros

### Doce em calda de cacau-de-leite

Colha os frutos maduros, coloque-os em sacos plásticos e deixe no congelador ou freezer por pelo menos 24 horas, mas sua durabilidade estende-se a meses. Quando for prepará-los retire-os do congelador e espere até começar a descongelar para iniciar a remoção da casca. Corte em fatias e retire as sementes. Siga uma receita padrão de doce em calda: igual quantidade de polpa, de água e de açúcar cristal. Adicione canela em pau e cravo-da-india a gosto.



### Suco de cacau-de-leite

Descasque os frutos congelados (podem ser consumidos assim diretamente, pois são refrescantes e com polpa acidula, podendo ainda grudar um pouco nos dentes, mas se auto limpam comendo algo com óleo. Triture com metade de água e metade de leite, açúcar cristal e gelo a gosto. O leite é importante porque o látex é lipossolúvel e com a gordura do leite não gruda muito nas paredes do liquidificador. Fica bonito e gostoso.



### Sorvete de cacau-de-leite

Processo os frutos como descrito. Triture no liquidificador ca. 400g de fruto limpo com 200g de creme de leite sem soro e 10g de emulsificante (opcional) e 200g de leite condensado. Levar ao congelador por ca. de 1 hora. Retirar e bater em batedeira. Congelar mais uma vez e bater novamente. Se desejar adicione geleia do próprio fruto (foto) à massa. Esta é uma ideia caseira. Potencial para sorveteria.





**Araujia sericifera** Brot.

Sin.: *Apocynum volubile* Vell., *Araujia calycina* Decne., *Araujia hortorum* E.Fourn., *Araujia subhastata* E.Fourn., **chuchu-do-mato**, **pepino-de-seda**, **paina-de-seda**, **timbó**, **abaty**, **cipó-paina**

**Características** - herbácea perene, trepadeira volúvel, vigorosa, de coloração geral acinzentada, com ramos finos que podem atingir 5-6 m de altura sobre árvores, nativa no Sul e Sudeste do país. Folhas cartáceas, tomentoso-acinzentadas na face inferior, de 6-10 cm de comprimento. Inflorescências em cimeiras axilares com 3-7 flores perfumadas e lindas. Fruto de 8-12 (14) cm de comprimento, com a forma de um chuchu, do tipo foliáceo, de textura carno-so-esponjosa quando verde e deisciente quando maduro, liberando as sementes envoltas em plumas sedosas. Todas as suas partes liberam pequena quantidade de látex quando cortadas.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada para fins ornamentais, contudo em alguns países tornou-se planta 'daninha', pois não sabem que se trata de uma iguaria. Seus frutos verdes são comestíveis cozidos, preparados na forma de legumes. Deve-se descascar em bacia com água para evitar o grude do látex.

**Propagação** - apenas por sementes e estacas.



**Usos culinários** - a espécie tem outros nomes, e.g., angélica-de-rama e *payaguá-rembiú* = comida de Payaguá (etnia indígena do Paraguai) *tasi, tas, doca* (castelhano - Argentina); *moth-plait, cruel-vine, cruel-plant* (inglês). *Cérea*<sup>209</sup> apresenta uma longa descrição e aspectos ecológicos desta espécie e cita que os frutos carnosos cozidos são comestíveis. Os frutos alcançam até 14 cm de comprimento e são consumidos assados ou cozidos pelos indígenas Paiguá (Paraguai), constituindo um importante recurso alimentício<sup>405</sup>. As raízes e frutos são usadas como galactogoga (liberar e/ou produzir leite por mulheres em lactação)<sup>406</sup>. Naturalmente, que os frutos desta espécie são comestíveis somente imaturos (jovens, vide fotografias), pois quando maduros são secos e deiscentes e as sementes são providas de paina. Carece de informações bromatológicas e estudos fitotécnicos e fitoquímicos. Mas, os pratos ao lado ficaram deliciosos. Ainda é muito ornamental e fácil de cultivar em espaldeira ou pergolado.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos imaturos jovens****Polpa de frutos imaturos jovens****Chutney de chuchu-do-mato**

Colha os frutos imaturos, descasque-os puxando a casca com uma faca e fatie no tamanho desejado. Acondicione os frutos em panela com açúcar cristal (1 pra 1) até derreter, com cravo a gosto. Adicione água e cozinhe até engrossar a calda. Após esfriar acrescente suco de 2 limões-siciliano e raspas de suas cascas a gosto. Montar o prato com filé de abadejo grelhado com raspas de limão-siciliano, massa de sua preferência ao alho e óleo.

**Doce em calda de chuchu-do-mato**

Colha os frutos imaturos, descasque-os e fatie no tamanho e forma desejados. Deixe de molho na cal virgem no mínimo por ca. de 6 horas (nixtamalização). Escorra e lave. Adicione a mesma quantidade de água e açúcar cristal e cozinhe até formar uma calda encorpada. No final adicione cravo a gosto com moderação. É um doce muito bom, assim como os demais usos como legume, suficientes para classificarmos esta espécie como hortaliça-fruto.

**Chuchu-do-mato à milanesa**

Colha os frutos imaturos, descasque e fatie no tamanho e forma desejados. Lave-os e escorra bem. Passe primeiro na farinha de trigo, em seguida no ovo batido com os temperos usuais a gosto (e.g., sal, alho amassado, pimenta-do-reino, orégano,...), finalmente na farinha de rosca e frite em óleo quente. Escorra e sirva com molho desejado, e.g., aqui com molho de rúcula, mas poderia ser molho de mentruz, de crem, de capuchinha ou de alguma pimenta.



## Couma utilis (Mart.) Müll. Arg.

Sin.: *Collaphone utilis* Mart., *Couma multinervis* Monach. - sorvinha, sovinha, sorva, sova, sorva-miúda, sorva-pequena, cumã, saruvina

**Características** - árvore muito lactescente de 5-20 m de altura, podendo, contudo, se apresentar como arbusto em áreas campestres, de tronco ereto com casca quase lisa de 30-70 cm de diâmetro, nativa na região amazônica (Acre, Amazônia Ocidental e Central). Folhas simples, opostas, firmes, subcoriáceas e glabras, de 5-10 cm de comprimento, com nervuras laterais delicadas e regularmente paralelas. Inflorescências axilares, em corimbos multifloros, com flores róseas. Fruto baga lisa e globosa, com polpa carnosa e adocicada.

**Usos** - árvore nativa em matas de terra-firme da Amazônia, sendo já cultivada em pequena escala nesta região para produção de frutos comestíveis e de látex potável e muito apreciados localmente. Os frutos, que amadurecem a partir do mês de setembro, são consumidos principalmente *in natura* e o látex cozido na forma de mingau ou com café; o látex também é utilizado na fabricação da goma de mascar.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - a sorvinha é uma iguaria. Os frutos são colhidos de vez e abafados com pano levemente úmido para completarem a maturação ou comercialmente é usado 'carbureto' (gás etileno). Os frutos são reunidos e amarrados em cachos, sendo vendidos inclusive gelados para consumo imediato. Higienizados podem ser ingeridos com casca e sementes. As sementes trituradas parecem castanhas. Tradicionalmente, são consumidos diretamente, mas desenvolvemos várias receitas promissoras. Tem grande potencial para sorvetes (esverdeado e delicioso), doces e frutos cristalizados ou desidratados. O látex é potável e pode ser ingerido puro (famoso 'leite de pau') ou com café. Composição da sorva em 100g de parte comestível: umidade (72,50%), proteína (1,20%), cinzas (0,50%), lipídios (2,90%), fibras (8,40%), glicídios (22,90%) e energia (122,5 kcal)<sup>(3)</sup>. É rica em minerais, e.g., potássio (257,5mg/100g)<sup>(3)</sup>. Precisa de policultivo de fomento para cultivo em escala comercial.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos de vez amarrados



Frutos maduros soltos

### Creme dos frutos de sorva

Colete os frutos verdes (de vez) e os abafe com pano úmido para amadurecer. Frutos maduros, reunidos e amarrados em cachos, são comercializados em Manaus. Lave, remova os restos dos cabinhos e higienize os frutos. Triture os frutos maduros ou sobremaduros (moles e amarronzados) com casca e sementes. Adicione leite condensado, creme de leite ou iogurte natural e gelatina sem sabor diluída e refrigere. Sem gelatina pode ir ao congelador.



### Doce de corte de sorva

Faça as mesmas etapas da receita anterior. Triture os frutos inteiros (com casca e sementes) no liquidificador. Para cada 1kg de polpa use no máximo 500g de açúcar cristal e mexa até o ponto desejado, que é quando o fundo da panela aparecer quase que integralmente e o doce grudar bem na colher. Coloque num refratário ou fôrma para adquirir o formato desejado. Aqui enfeitado com flor comestível de *Oxalis*.



### Sorva desidratada e cristalizada

Faça as mesmas etapas das receitas anteriores. Coloque os frutos maduros para desidratar em estufa (de lâmpadas incandescentes usadas aqui) de 50 a 60 graus por 12 horas, em média, observando-se constantemente. Passe os frutos desidratados (com interior suculento) no açúcar. Estão pronto para comer. Ficam muito gostosos e tem grande potencial para serem testados com técnicas mais sofisticadas.



## Plumeria rubra L.

Sin.: *Plumeria acutifolia* Poir., *Plumeria acuminata* W.T. Alton, *Plumeria tricolor* Ruiz & Pav., *Plumeria mollis* Kunth, *jasmim-manga*, *árvore-pagode*, *pluméria*, *frangipane*, *frangipani*

**Características** - árvoreta ou arbusto grande, muito lactescente, de ramos bifurcados e espessos com aspecto de suculento, de 3-6 m de altura, nativa na América Tropical. Folhas decíduas no inverno e aglomeradas no ápice dos ramos, cartáceas, discoloras, com a superfície fortemente marcada pela nervação, de 18-35 cm de comprimento e pecíolo de 4-6 cm. Inflorescências terminais, com numerosas flores sucessivas, perfumadas e vermelhas ou róseas na espécie típica e outras cores em variedades e cultivares. Frutos ocasionais do tipo foliculo.

**Usos** - amplamente cultivada com fins ornamentais no mundo tropical, incluindo o Brasil. Suas flores, com aspecto carnoso, são comestíveis, geralmente preparadas na forma de saladas cozidas, mas também como doce na forma de geleia e/ou cristalizada.

**Propagação** - exclusivamente por estaquia dos ramos na região Sudeste do país, contudo podem ser multiplicadas por sementes em algumas regiões tropicais.



**Usos culinários** - as flores são consumidas em doces<sup>14</sup>. As flores são altamente aromáticas, sendo utilizadas inclusive pela indústria de cosméticos para fabricar hidratantes e cremes corporais. A geleia é fenomenal para consumo com pães e torradas, mas também com pratos salgados, e.g., carnes. As flores cristalizadas e ou salteadas também ficam deliciosas. Muito utilizada nos jardins, ruas e praças, o que viabiliza a colheita das flores para consumo ocasional e preparo destas receitas. Cuidado com as folhas de espécies do gênero *Plumeria* que têm alcaloides potencialmente tóxicos<sup>15</sup>. Tanaka<sup>16</sup> cita que as flores secas são usadas para chá. As flores são ricas em antocianinas<sup>100</sup>, com potencial ação antioxidante. Extratos etanólicos das flores mostraram efeito ansiolítico em ratos<sup>101</sup>. É uma espécie com usos medicinais, mas como é de uma família rica em alcaloides e glicosídeos seu consumo deve ser moderado. Necessita de estudos químicos das flores processadas como alimento (oral).

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Flores de uma cultivar desta espécie



Flores da forma típica da espécie

### Geleia das flores de jasmim-manga

Colha flores frescas (todas as cores podem ser usadas) e lave-as. Triture as flores no liquidificador com adição de um pouco de água suficiente para facilitar a trituração. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa, cozinhe, mexendo até dar o ponto desejado. Fica muito aromática e gostosa tanto para acompanhar pães como para pratos salgados e sorvetes.



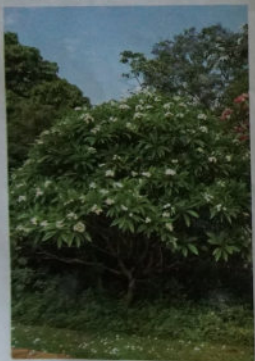
### Flores de jasmim-manga salteadas

Colha flores frescas (todas as cores podem ser usadas) e lave-as. Doure alho, cebola, outros temperos e sal a gosto na manteiga. Jogue as flores e mexa para agregar o sabor. Deixe murchar em fogo baixo, sempre mexendo ou 'puxando' na frigideira. Pode ser servido puro ou com carnes, peixes e/ou agregado a outros pratos, e.g., recheios de tortas e pastéis.



### Flores cristalizadas de jasmim-manga

Colha flores frescas (todas as cores podem ser usadas) e lave-as. Ferva as flores com a mesma quantidade de água e açúcar cristal, e.g., para 500g de flores use 500ml de água e 500g de açúcar até a calda adquirir consistência encorpada (use-a). Retire as flores com cuidado e seque em forma no forno. Polvilhe açúcar cristal. Pode ser consumida diretamente desta forma ou utilizá-la para decorar pratos diversos.





*Ilex paraguariensis* A. St.-Hil.

erva-mate, mate, erveira, congonha, erva-congonha, erva-verdadeira, erva

**Características** - árvore perenifolia de copa densa, de 4-12 m de altura, nativa desde a Bahia, Minas Gerais e Mato Grosso do Sul até o Rio Grande do Sul, contudo é mais comum no Planalto Meridional. Folhas simples, coriáceas, glabras, discoloras, com nervação saliente, de 8-10 cm de comprimento, com pecíolo de 7-10 mm. Inflorescências masculinas em aglomerados de dicásio e as femininas em fascículos. Frutos globosos e lisos do tipo drupa, vermelhos ou purpúreos com sementes duras.

**Uso** - suas folhas desidratadas e moídas constituem a 'erva-mate' mundialmente conhecida e comercializada para o preparo de chás e várias outras bebidas; representa importante fonte de receita econômica dos três estados sulinos, quer pela sua exploração extrativista quer como cultura agrícola. Suas folhas são também utilizadas na culinária regional do Sul do país.

**Propagação** - exclusivamente por sementes que, contudo, só germinam após serem escarificadas por métodos naturais ou artificiais.



**Uso culinários** - boa parte deste livro devemos ao bom chimarrão que me manteve (VFK) acordado nas madrugadas, manhãs e tardes para a redação. Além do uso consagrado e cultural que remonta aos Guaraní e que é tradição no Cone Sul da América do Sul, do chimarrão, do mate e do tereré, a erva finamente moída e peneirada pode ser utilizada para fabricar cerveja e também na panificação para pães e bolos, bem como para o preparo de sorvetes, mousses, pudins e molhos para carne e outras receitas diversas. A erva-mate é rica em cafeína, substância com ação antioxidante e alguns minerais, e.g., destacando-se o potássio. O pó pode ser usado como um sucedâneo ao estragão no ortodoxo molho *bearnaise*, utilizado para carnes assadas. Combina bem, por exemplo, com cordeiro, vitela e mesmo com batata assada<sup>(21)</sup>. Tem ação antidiabetes, antioxidante, cardioprotetora<sup>(22)</sup>. Mas, a ação mais perceptível por quem bebe rotineiramente o chimarrão e o tereré é a estimulante

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares frescos



Folhas secas, torradas e moída

## Mousse de erva-mate

Peneire a erva-mate comercial para chimarrão, obtendo um pó verde bem fino. Use 4 colheres de sopa bem cheias de pó verde (50g - fica forte, ou use menos), 1 lata de leite condensado e 400g de creme de leite ou de iogurte natural, 100 ml de suco de limão e gelatina sem sabor diluída. Liquidifique tudo e refrigere. Se congelado vira um sorvete caseiro de mate. Fica com gosto e aroma de chimarrão, 'tchê'.



## Pudim de erva-mate

Peneire a erva e aproveite o pó verde fino. Os ramos retornam para o pote do chimarrão. Coloque 6 colheres de açúcar cristal na fôrma e caramelize diretamente na chama do fogão em fogo por baixo. Liquidifique 3 ovos, 1 lata de leite condensado, 200g de creme de leite e 3 colheres de sopa bem cheia de pó de erva-mate. Derrame a massa na fôrma e a cubra com papel-alumínio e asse em banho-maria com água fervente em forno médio. 'Bah, tchê'!



## Sushi gaúcho com erva-mate

Peneire a erva-mate comercial usada para fazer o bom chimarrão, tchê! Aproveite o pó verde fino, os raminhos retornam para o pote/pacote do 'chimas'. Dilua 2 colheres do pó com 2 colheres de açúcar cristal, shoyu, vinagre balsâmico e água. Misture tudo e deixe reduzir um pouco em fogo baixo. Envolve fatias de queijo minas fresco com um generoso filé de salmão cru e regue com o molho. 'Tribom'!



# Amorphophallus konjac K. Koch ex Matsum. & Hayata

konyaku, konhaku, língua-do-diabo, inhame-pé-de-elefante, batata-konjac

**Características** - herbácea tuberosa, ereta, acaule, decídua no inverno, de textura mais ou menos carnosa, de 30-60 cm de altura e nativa na Ásia; a planta se resume numa batata (subterrânea) chamada 'corno' de 5-12 cm de diâmetro e uma única folha fixada diretamente ao caule, com a lâmina membranácea e irregularmente dividida, sustentada por um pecíolo ereto de 40-60 cm de comprimento. Inflorescência em espádice de cor marrom-avermelhada, disposta no ápice de longa haste (escapo), surgida também diretamente do corno subterrâneo antes do surgimento da única folha no início da primavera.

**Usos** - é cultivada principalmente entre os membros da colônia japonesa no Brasil para a produção de cormos, usados no preparo do 'konyaku' - prato típico japonês. Também muito usada na Ásia com fins medicinais.

**Propagação** - exclusivamente por meios vegetativos através das tuberosas ou pequenos cormos que surgem ao lado do corno principal.



**Usos culinários** - em inglês é chamado *devil tongue* ou *konjac*. Seus cormos contêm betacaroteno, tiamina e vários minerais, destacando-se o manganês e o magnésio<sup>(47)</sup>. Os cormos são ricos em glucomanana (*glucomannan*), uma fibra solúvel com função de espessante alimentar, não calórica e que pode ter benefícios para controlar os níveis do mal colesterol e dos triglicéridos e de açúcar sanguíneo<sup>(47)</sup>. A planta é produzida comercialmente por agricultores japoneses, especialmente em São Paulo e os cormos vendidos para indústria alimentícia deste Estado e Estados do Sul, entrando na composição de diversos alimentos industrializados. Tradicionalmente os cormos são processados utilizando soda cáustica. Recomenda-se procurar famílias japonesas que dominam as técnicas de processamento e obter a receita correta e formas de preparo. Aqui divulgamos a espécie e os produtos básicos, e.g., macarrão (*shirataki*) do tipo *sukiyaki*, disponíveis em mercados orientais. Bem cozidos<sup>(47)</sup> e fritos são comestíveis.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Cormos (batatas) dormentes



Konyaku industrializado

### Macarrão de konyaku

Prato feito com produto comercial (disponível nos supermercados e lojas orientais) a base das batatas de konyaku preparado tradicionalmente com soda cáustica (receita tradicional dos japoneses). O produto foi escorrido, fervido e refogado na manteiga com alho, sal e shoyu. Muito gostoso. Parece um macarrão com uma textura diferente.



### konyaku em tablete com alga

Prato feito com produto comercial (disponível nos supermercados e lojas orientais) a base das batatas de konyaku preparado tradicionalmente com soda cáustica (receita tradicional dos japoneses) com adição de agar-agar. O produto foi cortado em pedaços e fervido com água e sal. Textura interessante, mas meio sem gosto marcante. Pode ser cozido com carnes ou peixes.



### Preparo tradicional do konyaku

Cozinhe as batatas. Escorra, descasque e rale (pode congelar). Dilua cada 1kg ralado em 3l de água e triture. Em uma bacia mexa bem. Para a metade desta massa adicione 2 colheres (café) de soda cáustica (cautelada, cuidado!) diluídas em 1 copo de água morna. Misture até mudar de branco-acinzentado para amarronzado. Coloque em forma e deixe endurecer. Corte em tabletes e cozinhe em água fervente por 1h até flutuarem. Guarde em geladeira na água.



## Colocasia esculenta (L.) Schott

Sin.: *Arum esculentum* L., *Arum colocasia* L., *Colodium esculentum* (L.) Vent., *Colocasia antiquorum* Schott  
**inhame-chinês, inhame-japonês, inhame, taiá, taro, inhame-roxo, dasheen**

**Características** - herbácea tuberosa, aculeada, ereta, vigorosa, de 40-70 cm de altura, nativa provavelmente na Índia, contudo já é cultivada no Sudeste asiático há quase 10 mil anos. Folhas membranáceas, peltadas, de 30-60 cm de diâmetro, com pecíolo esponjoso de 40-70 cm originado diretamente no rizoma subterrâneo. Inflorescências em espádice ocasionais e sem importância reprodutiva porque a propagação tem sido vegetativa ao longo dos séculos. Há uma outra variedade desta espécie, conhecida popularmente por 'inhame-rosa', mais robusta e vigorosa e de rizomas gigantes.

**Usos** - planta cultivada em todo o Brasil para produção de rizomas/cormos comestíveis, atualmente comercializados nas principais cidades. Já o 'inhame-rosa', apesar de produzir rizomas/cormos também comestíveis, não é tão conhecido. Há também outras variedades com folhagens de cores variadas e cultivadas como ornamentais. Usos medicinais (elixir).

**Propagação** - apenas por rizomas/cormos.



**Usos culinários** - no Brasil os principais produtores e consumidores são Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo. Na Amazônia poderia ser produzido em maior escala, mas infelizmente não o é e seu preço por kg passa dos R\$ 10,00 nos supermercados. Tem diversos nomes populares em outros idiomas, e.g.: *elephant's ear*, *cocoyam*, *coco-yam* (inglês); *yu, yu tou* (China). Pode ser consumido de diversas formas, mas normalmente cozido, frito ou assado. Lave e cozinhe os rizomas/cormos com casca. Escorra e os descasque facilmente e sem desperdício. Cru podem ficar escorregadios (mucilagem) e algumas variedades podem dar coceira em peles mais sensíveis. Os cormos podem ser utilizados para chips fritos. Sua composição centesimal (100g de parte comestível é: umidade (73%), energia (97kcal), proteína (2g), carboidratos (23g), fibra dietética (1,7g), cinzas (1,2g), Ca (12mg), Mg (29mg), Mn (0,2mg), P (65mg), Fe (0,4mg), K (568mg), Cu (0,17mg) e Zn (0,3mg)<sup>16</sup>.



## Usos utilizados e receitas (pratos)



Rizomas frescos inteiros



Rizomas frescos cortados

### Inhame-chinês cozido e assado

Lave e cozinhe com casca os rizomas (batatas). Após tornarem-se macios escorra-os sob água fria. Descasque ainda quente e corte em fatias. Unte a fôrma ou tabuleiro com azeite ou manteiga e disponha o inhame fatiado. Polvilhe com sal a gosto. Asse até dourar.



### Sopa de inhame-chinês

Lave e cozinhe com casca os rizomas (batatas). Após tornarem-se macios escorra-os sob água fria. Descasque e amasse com soquete ou tritуре. Doure carnes ou linguiças (mas pode ser vegetariana) na manteiga ou azeite com sal e temperos a gosto. Adicione o inhame e água fervente. Mexa e reduza até a consistência desejada. Pode descascar antes e cortar em cubos.



### Purê de inhame-chinês

Repita as etapas básicas da receita anterior. Amasse os inhames bem cozidos. Doure alho e sal a gosto na manteiga. Agregue creme de leite e o inhame bem amassado. Misture bem e sirva. O inhame-chinês pode ser usado para bebidas (tipo drinks/batidas), ralado cru para fazer 'tapioquinhas', pães e bolos. Diversas receitas estão disponíveis em obra do Incaper<sup>16</sup>. Nesta obra há outros dados nutricionais.



Pilhae pag 113 data 04



**Colocasia esculenta v. antiquorum** (Schott) F.T.Hubb. & Rehder

Sin.: *Arum esculentum* L., *Arum colocasia* L., *Colocasia esculentum* (L.) Vent., *Colocasia antiquorum* Schott  
**inhame-do-brejo, inhame-de-parco, inhame-rosa**

**Características** - herbícea rizomatosa, acule, ereta, vigorosa, até 2 m de altura, nativa na Ásia. No Brasil virou subespontânea, especialmente no Sul e Sudeste. É comum em brejos e margens de córregos. Tolerante a solos totalmente encharcados. Rizomas/cormos grossos podem, excepcionalmente atingir quase 2 m de comprimento. Folhas relacionadas, enormes de cor verde-clara em relação ao inhame-chinês, com pecíolo esponjoso, longo e verde-claro. Raramente floresce e frutifica no Brasil.

**Usos** - planta tradicionalmente cultivada no Brasil colonial e rural para alimentação de porcos criados soltos nos brejos e/ou a partir dos caules e folhas cozidos em grandes tachos como ração suína. Atualmente, apenas agricultores tradicionais a utilizam como forrageira e/ou para consumo humano. É possível encontrar à venda em feiras ecológicas, e.g., em Porto Alegre (RS). Mas, via de regra é desconhecida como alimentícia. É uma iguaria.

**Propagação** - apenas por rizomas/cormos.



**Usos culinários** - com a criação de porcos em granjas e à base de farelo e rações industrializadas parece que esta variedade robusta de inhame foi caindo no esquecimento. Dado sua rusticidade tornou-se subespontânea, especialmente nas regiões serranas do Sudeste, sempre em áreas úmidas. No Sul há grandes populações tanto no Planalto quanto na planície costeira em áreas de solos férteis e úmidos. Certamente são milhares de toneladas que poderiam estar nutrindo direta e indiretamente (forrageira para suínos, aves, peixes) milhares de pessoas. Esperamos com este livro resgatar e ampliar o uso desta variedade tão promissora e resiliente. Recomenda-se colher e deixar os rizomas expostos ao sol por um mínimo de 1 semana para secar, facilitando a limpeza e tornando-os ainda mais gostosos. Lave, corte em rodelas e cozinhe com casca. Descasque e utilize como preferir: puro, com sal, com melado ou mel, frito, assado, purê, pão, bolo, farinha caramelizada, ensopado, fermentado (pão).

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Rizomas frescos inteiros****Rizomas frescos cortados****Inhame-do-brejo caramelizado**

Corte em grossas fatias o inhame-rosa com casca e cozinhe até ficar macio. Escorra em água fria e descasque ainda quente. Fatie em rodelas mais finas e coloque na frigideira e polvilhe com açúcar cristal. Deixe dourar bem. Vire para dourar do outro lado. Polvilhe mais um pouco de açúcar. Sirva quente como prato principal ou sobremesa. O inhame cozido pode ser amassado e usado para pães e bolos.

**Sopa de inhame-do-brejo**

Lave e cozinhe com casca os rizomas. Após ficarem macios escorra sob água fria. Descasque e amasse com soquete ou triturador. Doure carnes ou linguiças (mas pode ser vegetariana) na manteiga ou azeite com sal e temperos a gosto. Adicione o inhame e água fervente. Mexa e reduza até a consistência desejada. Pode descascar antes e cortar em cubos. O inhame cozido pode ser para bolinhos (croquetes).

**Inhame-do-brejo cozido e frito**

Lave e cozinhe com casca os rizomas (batatas). Após tornarem-se macios escorra sob água fria. Descasque ainda quente e corte em fatias. Frite em imersão em óleo quente. Escorra e seque sobre papel toalha. Polvilhe com sal a gosto e sirva quente. Iguaria. Deve ser usado para engordar porcos, dando um ótimo sabor a carne.



**Xanthosoma riedelianum** (Schott) SchottSin.: *Acanthos riedelianus* Schott, *Caladium angustifolium* Engl., *Caladium heterotypicum* S. Moore

mangarito, macabo, mangará, mangará-mirim, mangareto, tayaó, malangay

**Características** - herbácea tuberosa, acaule, ereta, perene, decídua no inverno, de 30-50 cm de altura, nativa no Rio de Janeiro, Minas Gerais e São Paulo. Folhas membranáceas, glabras, de 20-35 cm de comprimento, com pecíolo ereto e esponjoso de 30-50 cm. Inflorescência de ocorrência rara, em espádice ereto protegido por uma espata membranácea de cor verde originada diretamente nos rizomas.

**Usos** - a planta era amplamente cultivada pelos índios mesmo antes da chegada dos portugueses ao país, hábito este passado aos colonizadores que logo aprenderam a apreciar o consumo de seus rizomas; contudo, ao longo do tempo foi sendo esquecida e hoje é raramente cultivada, da mesma forma que a sua ocorrência natural. Trata-se de um rizoma de sabor parecido à mistura de batata, mandioca, mandioquinha, cará e inhame, ganhando depois de cozido consistência tenra que lembra a castanha-europeia (portuguesa).

**Propagação** - por meios vegetativos (rizomas).



**Usos culinários** - o uso tradicional no passado e que agora algumas publicações<sup>(49,50)</sup> e chefs de cozinha estão tentando trazer novamente à tona é a dos rizomas (batatinhas) cozidos e processados de variadas maneiras. Em algumas regiões do Estado de Minas Gerais esta planta ainda é regularmente cultivada e consumida. As folhas bem jovens de algumas variedades mais mansas, após a eliminação das nervuras (veias), branqueadas e bem cozidas, também são comestíveis. Precisa-se avaliar. Tayaó ou tayaó é o nome em Guaraní. Em outros países das Américas Central e do Sul é conhecido por *malangay* e *tannia*. Não há ainda variedades sistematizadas; os rizomas variam muito no tamanho e na coloração do amarelo intenso ao esbranquiçado e até alguns arroxeados. Não há dados bromatológicos disponíveis sobre a planta, necessitando ser estudada também sobre outros aspectos nutricionais; certamente tanto as folhas quanto os rizomas são boas fontes de carotenoides (pró-vitamina A).

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Rizomas frescos inteiros****Rizomas frescos cortados e brotados****Mangarito frito**

Colha e lave os rizomas (batatinhas). Cozinhe com casca. Escorra sob água fria e descasque. Frite em óleo quente as batatinhas inteiras, fatiadas ou em rodélas. Polvilhe com sal e/ou ervas finas desidratadas e sirva quente. As batatas descascadas podem ser salteadas na manteiga ao invés de fritas ou caramelizadas no açúcar cristal ou fritas cruas (chips).

**Purê de mangarito**

Cozinhe como descrito acima. Descasque e amasse as batatinhas. Adicione creme de leite, manteiga, sal e temperos a gosto. Opcionalmente, pode-se colocar um pouco de leite. Mexa e reduza um pouco em fogo baixo. O mangarito também pode ser utilizado no preparo de pães e bolos ou bolinhos fritos (croquetes).

**Sopa de mangarito**

Cozinhe as batatinhas como descrito acima. Descasque e amasse-as até formar um purê. Refogue temperos a gosto (cebola e alho picado) e cozinhe com sobrecoxas de frango sem pele. Dissolva o purê em água fervente e adicione ao frango, deixando cozinhar por mais algum tempo, agregando neste período, sal a gosto, salsa e cebolinha picadas, mexendo-se ocasionalmente para misturar bem os ingredientes.



## Xanthosoma taioba E.G. Gonçalves

taioba, taioba-verde, taiã, inhame-de-folha, macabo, mangará, tannia, yautia

**Características** - herbácea tuberosa, acaule, ereta, robusta, de 50-90 cm de altura, nativa em Minas Gerais. Folhas membranáceas, glabras, de 20-35 cm de comprimento, com pecíolo ereto e esponjoso de 30-50 cm. Inflorescência de ocorrência rara, em espádice ereto protegido por uma espata membranácea de cor verde, originada diretamente no tubérculo. Até recentemente se considerava a 'taioba' como pertencente à espécie *Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott, originária da América Central, quando um estudo mais detalhado da espécie típica mostrou que a nossa planta era, na verdade, uma nova espécie.

**Usos** - a planta é bastante utilizada na alimentação no interior de alguns estados, principalmente em MG e RJ. Tanto as folhas (e pecíolos/talos) como os rizomas amiláceos são utilizados, porém exclusivamente bem cozidos, refogados ou fritos, puros ou em mistura, devido ao oxalato de cálcio presente (cocóira).

**Propagação** - vegetativamente (rizomas).



**Usos culinários** - tem diversos outros nomes: *malanga blanca*, *indian kale*, *new cocoyam* e na China é *qian nian yu*. Os seus rizomas são bem calóricos (340kcal) e é uma boa fonte de carotenoides<sup>10</sup>. O processamento é similar à taioba-roxa tanto para as folhas como para as batatas; há variedades que só produzem praticamente o rizoma-mãe ou corno-mãe (cabeça) e outras que produzem os 'dedos' (rizomas laterais ou cornelos. As folhas devem ser colhidas bem jovens (preferencialmente cultivada sob sombra (e.g., sub-bosque de sistemas agroflorestais e/ou pomares - bananais, goiabais, laranjais,...). A composição em 100g das folhas (cruas) é: umidade (89%), energia 34kcal, proteína (3g), lipídios (1), carboidrato (5g), fibra dietética (4,5g), zinco<sup>11</sup> (1,5g), Ca (141mg), Mg (38mg), Mn (0,7mg), P (53mg), Fe (1,9mg), Na (1mg), K (290mg), Cu (0,16mg), Zn (0,6mg), vitamina C (18mg). Possui (em µg/g): 7,1 (alfacaroteno), 66 (betacaroteno), 104 (luteína) e 38 (violaxantina).

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas frescas



Rizomas frescos

### Taioba refogada

Colha folhas jovens e corte eliminando as nervuras principais ou rasgue com as mãos, selecionando apenas o limbo e deixando as 'espinhas' (veias maiores) das folhas. Faça o branqueamento ou escale (opcional, para variedades mais mansas). Acrescente as folhas cortadas fininhas igual couve ou em pedaços. Refogue bem até murchar totalmente.



### Rizomas de taioba cozidos e fritos

Selecione e limpe rizomas jovens ou mesmo rizomas-mãe, eliminando partes velhas. Cozinhe com casca até ficar macio em rodelas grossas. Escorra sob água fria e descaasque. Corte rodelas mais finas. Já pode ser consumido assim apenas cozido polvilhado com sal ou mel/melado. Frite em óleo bem quente, escorra e salpique com sal e ervas finas secas a gosto.



### Purê dos rizomas de taioba

Faça os mesmos procedimentos da receita anterior. Amase os rizomas descascados. Adicione creme de leite, manteiga, sal e temperos a gosto. Opcionalmente, pode colocar um pouco de leite. Mexa e reduza um pouco em fogo baixo. As batatas de taioba também podem ser utilizadas no preparo de pães e bolos ou bolinhos fritos (croquetes) e ainda branqueadas e fritas cruas (*chips*).





**Xanthosoma violaceum** SchottSin.: *Xanthosoma nigrum* Steudl., *Xanthosoma lanthanum* K. Koch & C.D. Bouche

taioaba-roxa, taiá-açu, taiarana, taiá-uva, mangará, malanga

**Características** - herbácea tuberosa, acule, ereta, robusta e vigorosa, de coloração geral verde, porém mais frequentemente verde-arroxeadas, de 60-110 cm (2,0) de altura, nativa na América Central e naturalizada no Brasil. Folhas membranáceas, com nervuras arroxeadas e face abaxial esbranquiçada (cera branca), com pecíolo ereto, grosso e esponjoso, roxo com cerosidade branca ('talco'). Inflorescências de ocorrência rara no país, na forma de espádice ereto protegido por uma espata membranácea de cor verde-arroxeadas.

**Usos** - frequentemente cultivada para fins ornamentais no país, principalmente pela beleza de suas grandes folhas violáceas, próximo à cursos d'água ou lagoas, de onde tem escapado ao controle e se tornou espontânea. Seus rizomas são utilizados na culinária rural de várias regiões do país, principalmente na forma cozida e frita e as folhas jovens (e talos) bem cozidos (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - facilmente por rizomas.



**Usos culinários** - em outros idiomas é conhecida por *violet-stemmed taro*, *primrose malanga*, *woo chai*, *mangô*, *yantia palma*. As folhas bem jovens podem ser consumidas bem cozidas, preferencialmente rasgando com as mãos para aproveitar apenas a lâmina foliar (limbo), descartando as nervuras mais grossas, as quais também podem ser eliminadas com a faca. Branqueamento prévio é recomendável. Os rizomas-mãe e os filhos podem ser cozidos com casca e depois descascados para servir caramelizado, frito, assado ou transformado em purê. Os rizomas em geral crus podem ser branqueados por alguns minutos e então fatiados e fritos em imersão para fazer chips crocantes. Espécie rústica, tolerante à geadas leves e adaptadas ao calor tropical, inclusive em solos encharcados. As folhas (secas) possuem em %: N (3,0), P (0,36), K (4,2), Ca (1,4), Mg (0,35), S (0,26), Na (0,31) e em mg/kg: Cu (12), Zn (125), Fe (90), Mn (71) e B (21), dados inéditos, de plantas cultivadas (Porto Alegre/RS).

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Folhas frescas****Rizomas frescos****Panquecas de folhas de taioba-roxa**

Liquidifique 1 xícara farinha trigo refinada, 1 xícara farinha de trigo integral, 1 e 1/2 xícara de leite, 1 e 1/2 xícara de água, 2 ovos, 1 colher de sopa de açúcar, um fio de óleo e sal. Deixe descansar. Afervente folhas e talos de taioba em bastante água. Escorra, pique e retire o excesso de água. Refogue com alho, cebola, pimentão e cheiro verde. Faça as panquecas e recheie.

**Rizomas de taioba-roxa cozidos e fritos**

Selecione e limpe rizomas jovens ou mesmo rizomas-mãe, eliminando partes velhas. Cozine com casca até ficarem macios em rodelas grossas. Escorra sob água fria e descaque. Corte rodelas mais finas. Já pode ser consumido assim apenas cozido polvilhado com sal ou mel/melado. Frite em óleo bem quente, escorra e salpique com sal e ervas finas secas a gosto.

**Refogado de folhas de taioba-roxa**

Colha somente folhas jovens e rasgue-as com as mãos, retirando apenas a lâmina foliar entre as nervuras (estas ficam parecendo uma espinha de peixe). Faça o branqueamento. Escorra bem e pique fininho e refogue de sua forma tradicional com os temperos de costume. Se preferir triture para sopa cremosa ou deixe desmanchar na panela de ferro, virando um creme ou faça uma farofa. Todos deliciosos.



## Araucaria angustifolia (Bertol.) Kuntze

Sin.: *Columbea angustifolia* Bertol., *Araucaria brasiliense* A. Rich., *Araucaria brasiliense* A. Rich.

pinheiro, pinheiro-do-paraná, pinheiro-brasileiro, pinho, curi, cuiúva, cori

**Características** - árvore de 20-50 m de altura, com tronco retilíneo de 90-180 cm de diâmetro e com ramificação apenas no ápice após a fase adulta, nativa em regiões de altitude do Sul e Sudeste do país. A forma jovem tem copa de forma piramidal e bem diferente da adulta apresentada na foto ao lado; folhas aciculadas, coriáceas, glabras, de 3-6 cm de comprimento com ápice pungente. Inflorescências masculinas e femininas dispostas em plantas separadas (planta dioica); a foto abaixo é uma montagem com inflorescências masculinas (lado esquerdo) e femininas (lado direito). O 'pinhão' (foto na página ao lado) é, botanicamente, a semente, que é disposta na 'pinha'.

**Usos** - os 'pinhões' são muito consumidos no Sul do país na forma cozida, contudo podem ser processados de várias formas para preparo de pratos especiais, e.g., paçocas, sulfês, sorvetes e pickles (conserva) das sementes cozidas.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - Os brotos jovens (ápices) podem ser consumidos para 'enganar a fome' ou transformados em pickles deliciosos. Nas folhas há ausência de taninos, saponinas, alcalóides, heterosídeos antiácidos e cianogênicos, cumarinas e antraquinonas e presença de esteroides/triterpenos e flavonoides<sup>(31)</sup>. A principal parte desta espécie com interesse alimentício é a semente. Fornece 174kcal/100g de energia<sup>(32)</sup>. A composição centesimal (g/100g) das sementes cozidas: umidade (50,35%); cinzas (1,41g); proteína (3,31g); lipídios (1,26g); fibra dietética solúvel (0,55g); fibra dietética insolúvel (5,17g); amido (34,48g) e sólidos solúveis totais (0,64g)<sup>(33)</sup>. Os teores minerais dos pinhões cozidos (mg/100g): Ca (15,8), P (93,3), Mg (52), Fe (0,67), Zn (0,77), Cu (0,23)<sup>(32)</sup>. Sempre cozidos com a casca que transmite os fenóis. O índice glicêmico dos pinhões cozidos é 23% menor em relação ao do pão branco<sup>(33)</sup>. O pinhão é uma boa fonte de amido, de fibra alimentar e dos minerais Mg e Cu e tem baixo índice glicêmico.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Pinhas maduras



Pinhões (sementes)



Farinha dos pinhões

### Pickles de pinhão

Colha os brotos de araucária, selecione apenas os brotinhos apicais. Limpe retirando as folhas basais mais externas. Apare, corte as pontinhas (podem ficar durinhas e 'espetantes', mas é opcional), faça branqueamento, coloque em vidro esterilizado, tempere a gosto sal e demais condimentos (e.g., pimentas, louro,...) e cubra com uma parte de água e outra de vinagre. Aqueça em banho-maria por 10 minutos. Uma iguaria...



### Bolo de pinhão

Inicialmente faça a 'farinha de pinhão': descasque as sementes, seque-as ao sol ou em estufa, moa-as em moinho específico ou triture no liquidificador e peneire. Desta farinha pode se fazer deliciosos pratos: mingaus, cremes, pudins, pães, sopas cremosas, bolos, ... todos com ótimo rendimento e com consistência maravilhosa. Receita padrão de bolos: 2 xícaras de cada (trigo, açúcar e farinha de pinhões).



### Pinhão cozido

Receita tradicional. Lave e cozinhe em panela de pressão com sal a gosto. Sirva quente para facilitar a retirada das sementes amiláceas da casca. Para consumo individual basta dar uma apertada na base da semente com os dentes e a amêndoa quente sai inteira na boca. Podem ser descascados com faca ou utensílio específico e usados para receitas diversas, e.g., cozido no arroz, farofa, pickles, 'entreveiro'.



# Acrocomia aculeata (Jacq.) Lodd. ex Mart.

Sin.: *Cocco aculeata* Jacq., *Acrocomia sclerocarpa* Mart., *Acrocomia panamensis* L.H. Bailey  
**macaúva, macaúba, bocaiuva, mucajá, macaiba, macajuba, coco-de-espinho**

**Características** - palmeira solitária e espiquetada de 10-15 m de altura, nativa em quase todo o território brasileiro. Estipe cilíndrico e anelado, de 20-30 cm de diâmetro, portando os remanescentes da base das folhas caídas com espinhos. Folhas pinadas, em número de 20-40 por planta, de 2-3 m de comprimento, com 128-132 pinas de cada lado da raque e dispostas em vários planos, conferindo à folha aspecto plumoso. Inflorescências interfoliares e ramificadas de quase 1 m de comprimento, com flores discretas. Frutos globosos (drupas), verde-amarelados quando maduros, de 3,5-5,0 cm de diâmetro, com polpa escassa e adocicada e caroço (pirênio) espesso e muito duro.

**Usos** - os frutos são consumidos *in natura* nas zonas rurais do interior do país, principalmente pelas crianças, contudo podem ser aproveitados para uso culinário, incluindo a confecção de geleias, mousses, doces e sorvetes (veja receitas na página ao lado) e extração de óleo.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos inteiros



Frutos descascados

### Geleia de macaúva

Colha os frutos maduros recém-caídos. Lave-os e descasque-os. Retire a polpa com com faca ou espalpador adaptado. Use a polpa na proporção de 1 para 1/2 de açúcar cristal. Mexa até dar o ponto desejado. Se desejar pode adicionar leite e fazer um doce similar à imbuçada ou ainda ao invés de usar açúcar, pode fazer o doce usando doce de leite pastoso. Este doce com (doce de)leite pode ser chamado de macauvada ou mucajazada.



### Mousse de macaúva

Extraia a polpa como orientado acima. Para cerca de 500g de polpa use 1/2 lata (200g) de leite condensado, 200g de creme de leite ou iogurte natural e gelatina sem sabor em pó (5g) diluída. Triture tudo no liquidificador e refrigere até adquirir consistência. Pode ser congelado, com ou sem adição de gelatina, dando um sorvete caseiro delicioso. Tem grande potencial para sorvetes. Uma iguaria aromática e refrescante.



### Sorvete de macaúva

Em Bonito e Corumbá (MS) é possível encontrar sorvete comercial desta espécie, lá chamada 'bocaiuva'. Use a polpa pura. Triture no liquidificador ca. 400g de polpa com 200g de creme de leite sem soro e 10g de emulsificante (opcional) e 200g de leite condensado. Levar ao congelador por ca. de 1 hora. Retirar e bater em batedeira. Congelar de novo e bater de novo. Mas, o mousse da receita anterior congelado também fica igual sorvete.



**Usos culinários** - em inglês é chamada de *gru palm*. De mucajá vem nomes de cidades e localidades, e.g., Mucajai e Mucajutaba. A polpa dos frutos é comestível, usualmente sendo mascada ('chiclete-de-caboclo'), mas pode ser extraída e usada para fazer mousse, creme, geleia e sorvetes. As sementes (castanhas) são comestíveis cruas ou torradas<sup>(50)</sup>. Das amêndoas se extrai um óleo comestível, similar ao azeite de oliva, com exploração comercial em MG na região de Viçosa. Tem indústria também no Paraguai, Bolívia e Norte da Argentina<sup>(51)</sup>. O caule fornece um amido parecido com sagu<sup>(6)</sup> e neste caso, com a planta abatida, quando pode-se aproveitar também o palmito<sup>(52)</sup>, desde que de áreas sob cultivo legalizado ou manejo racional. A seiva é potável e fermentável ('vinho')<sup>(53)</sup>. A polpa pode ser cozida com leite, como fortificante ou suplemento, ideal para o café da manhã ou merenda. O sorvete e farinha da polpa (esta na Casa do Artesão) são comercializados em Corumbá/MS<sup>(54)</sup>.





## *Aiphanes aculeata* Willd.

Sin.: *Aiphanes horrida* (Jacq.) Burret, *Aiphanes caryotofolia* (Kunth) H. Wendl., *Aiphanes orinocensis* Burret

rabo-de-peixe, cariota-de-espinho, maratay, chascara

**Características** - palmeira solitária (de estipe simples), muito espinhosa, de 6-10 m de altura e até 40 cm de diâmetro, com muitos espinhos negros em toda sua extensão, nativa na parte ocidental do Estado do Acre, nas matas secas de solos bem drenados. Folhas pinadas, em número de 10-15 contemporâneas, com 13-40 pinas por lado, distribuídas irregularmente sobre a raque em diferentes planos, conferindo à folha aspecto plumoso. Inflorescências interfolhais e multiramificadas, com bráctea peduncular coberta de espinhos. Frutos globosos, vermelhos, lisos, de 1,5-2,0 cm de diâmetro, com polpa carnosos-farinheira, alaranjada a avermelhada e oleosa, com caroço negro e muito duro onde se encontra a semente.

**Usos** - é encontrada em cultivo como ornamental em quase todo o país. Seus frutos são comestíveis, tanto *in natura* como preparado de vários modos, principalmente na forma de geleias, sucos e molhos.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - os frutos com mesocarpo (polpa) carnosos, são adoçados e ricos em provitamina A e, possivelmente com alto teor de licopeno. No Equador tem diversos nomes populares: *chacana*, *chicara*, *chontilla*, *corozo*<sup>92</sup>. No Equador os frutos e sementes são comestíveis<sup>93</sup>, quebrando-se o coquinho. Das sementes também se extrai óleo alimentício<sup>94</sup>. Espécie com grande potencial para indústria alimentícia: farinha (polpa desidratada), sorvetes, sucos, licores, geleias e, especialmente, doce cremoso ou de corte. Fácil de colher e processar e com plantas altamente produtivas sob cultivo. Precisa ser mais estudada e cultivada em larga escala. Nunca chega às feiras e mercados. Esperamos que com as ideias e pratos maravilhosos apresentados, os agricultores e empreendedores, bem como as secretarias e ministérios pertinentes, se atinem para fomentarem o cultivo desta e outras espécies nativas tão promissoras para gerar emprego, renda, soberania e diversificação alimentar. Carece de análises bromatológicas.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos bem maduros



Polpa de frutos de vez

### Geleia de frutos de rabo-de-peixe

Colha o cacho, separe os frutos e lave-os. Manualmente, com a ajuda de uma faca, retire a polpa dos coquinhos ou esmague-os em uma peneira grossa de arame. Para cada 1kg de polpa adicione 500g de açúcar cristal e mexa até a consistência desejada. Da polpa pode-se fazer suco, sorvete, licor, picolé, pudim e bolo. A polpa de frutos ainda não totalmente maduros é menos suculenta e alaranjada.



### Molho vermelho de rabo-de-peixe

Retire a polpa como descrito acima. Doure na manteiga e/ou no azeite alho, cebola, pimenta(s), outros temperos e sal a gosto. Adicione a polpa e mexa para agregar o sabor. Deixe ferver um pouquinho. Coloque manjerico ou alfavaca frescos. Opcionalmente, pode-se acrescentar creme de leite. Sirva sobre a massa de sua preferência.



### Doce cremoso de rabo-de-peixe

Faça os mesmos procedimentos da receita da geleia. Apenas deixe o doce mais tempo na panela mexendo sem parar, sempre em fogo baixo. Se necessário acrescente mais um pouco de açúcar. Quando o doce estiver bem firme e grudando na colher e com o fundo da panela bem à mostra por mais tempo o doce está no ponto. Uma delícia com grande potencial. Aqui servido com queijo de cabra.



## Astrocaryum aculeatum G. Mey.

Sin.: *Astrocaryum princeps* Barb. Rodr., *Astrocaryum lucuma* Mart., *Astrocaryum aureum* Griseb.

tucumã, tucumã-do-amazonas

**Características** - palmeira de caule simples (solitário) de 15-25 m de altura e 30-40 cm de diâmetro, com os entrenós cobertos de espinhos negros de até 25 cm, nativa na Amazônia Central em matas e capoeiras de terra-firme. Folhas pinadas e ascendentes, em número de 5-15 contemporâneas, com bainha, pecíolo e raque cobertos de espinhos longos e achatados. Inflorescências e infrutescências eretas, com a bráctea peduncular também revestida de espinhos. Frutos globosos de 4,5-6,5 cm de diâmetro, lisos, amarelados, com mesocarpo carnoso e adocicado de menos de 1 cm de espessura, revestindo um caroço muito duro e negro que encerra a semente.

**Usos** - é encontrada em estado nativo e ocasionalmente cultivada em quintais para produção de frutos. Suas frutas constituem uma das principais fontes de alimento calórico na região da Amazônia Central, onde são consumidos *in natura*, na tapioca, em sanduíches e sorvetes.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - é o fruto silvestre mais consumido em Manaus (AM), sendo um verdadeiro símbolo da cidade e vendido a todo na feiras e barracas pelas ruas. A polpa (lascas) já processada e embalada é vendida por R\$ 50,00/kg nas padarias. É essencial nos cafés regionais e lanchonetes inserida no 'x-caboquinho' (pão francês com lascas de tucumã, manteiga e queijo coalho) e como recheio de tapioca. O sorvete já existe nas sorveterias de Manaus e é simplesmente esplêndido, inclusive há em pote de 1kg para levar para casa (Toya<sup>66</sup>). As amêndoas torradas e moídas são usadas para fazer o 'café' de tucumã e também para extração de óleo. Segunda fruta com maior teor de beta-caroteno do Brasil (99 µg/g) e 2,5 µg/g de alfa-caroteno<sup>(61)</sup>. Destaca-se pelo teor de K (1396,02mg/100g) e selênio - Se (9,32 µg/100g)<sup>(55)</sup>. Em 100g possui: umidade (38,5%), proteína (5,5%), cinzas (2%), lipídios (47,2%), fibra alimentar total (19,2%), glicídios (6,8%) e energia (474kcal)<sup>(51)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Lascas de polpa de duas variedades

### Patê de tucumã

Lave e descasque os frutos. Retire a polpa (lascas) com uma faca. Doure em 2 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de sal, orégano, alho e outros temperos a gosto. Esfarele ricota ou pique queijo fresco, misture com os temperos e refogue. Adicione as lascas de tucumã e triture no liquidificador com um pouco de água fervente, se necessário. Sirva quente ou frio. Uma delícia. Grande potencial.



### Farofa de tucumã

Processse os frutos como descrito antes. Torre a farinha de mandioca no forno para ficar mais crocante. Doure em 2 colheres de manteiga e/ou azeite, sal, orégano, alho e outros temperos a gosto. Adicione as lascas do tucumã, mexa e agregue a farinha. Esta farofa pode ser armazenada em pote. Fica bem crocante. Na Amazônia utiliza-se a farinha típica da região.



### Tapioca com tucumã

Processse os frutos como descrito na primeira receita. Prepare a tapioca usando a goma (úmidica) de mandioca: esquente a frigideira e espalhe a goma, e.g., 4 colheres de sopa para uma frigideira pequena. Sal e azeite ou manteiga a gosto. Espalhe as lascas de tucumã e dobre a tapioca. Em Manaus é muito consumida nos cafés regionais e barracas de café pelas ruas e praças. As lascas já são usadas para risotos.



## Attalea phalerata Mart. ex Spreng.

Sin.: Scheelea phalerata (Mart. ex Spreng.) Burret, Attalea excelsa Mart. ex Spreng., urucuri, acuri, urucuri, urucurizeiro, aricuri, acurizeiro, maripá, chopoja

**Características** - palmeira térme de estipe simples (solitário), de 5-10 m de altura, com tronco de 50-70 cm de diâmetro, revestido pelas remanescentes da base das folhas já caídas, nativa desde o Amazonas e Pará até São Paulo e Mato Grosso do Sul. Folhas pinadas plumosas, numerosas, com mais de 6 m de comprimento, cada uma contendo 120-150 pares de pinas de 80-90 cm de comprimento. Inflorescências interfolhíares de quase 1 m de comprimento, contendo flores amareladas discretas. Frutos drupáceos elipsoides, de 5,0-6,5 cm de comprimento, amarelo-arroxeados externamente quando maduros, com espessa polpa amarela, suculenta e adocicada.

**Uso** - ocasionalmente é cultivada para fins ornamentais. Os frutos são consumidos ocasionalmente *in natura*, porém mais frequentemente preparados de várias formas nas culinárias regionais, principalmente através de pratos doces como geleias, mousses e sorvetes.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Uso culinários** - os frutos imaturos têm água potável<sup>(30)</sup>. A polpa dos frutos maduros é consumida crua (mas tem uma certa acidez, ao menos nas variedades consumidas durante o preparo das receitas); as amêndoas são comestíveis torradas (deliciosas) e utilizadas para extração de óleo; o palmito também é comestível<sup>(31)</sup>. As sementes podem ser usadas para farinha e têm ca. de 66% de óleo alimentício<sup>(44)</sup>. A polpa fibrosa pode ser retirada apertando-se os frutos em tecido de filô. Certamente tem teor de carotenoide similar ao tucumã e ao buriti, ou seja, altíssimo, pois tinge o pano e os utensílios de amarelo. O suco mesmo com grande diluição continua mais amarelo do que suco de laranja concentrado. O frísante (receita similar às demais do livro) manteve intensa coloração amarela. A mousse ficou fenomenal. Recomenda-se estudos bromatológicos e de plantio. Em algumas cidades (e.g., Lábrea/AM) é vendido nas feiras e muito apreciado. Na Guiana Francesa é conhecido por *maripá* e no Peru por *chopaja*.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros com cascas



Polpa concentrada (sucosa)

### Suco de urucuri

Colha os frutos maduros recém-caídos no chão. Lave-os, descasque-os e aperte-os em pano limpo, e.g., tipo 'fralda' ou filô fina para retirar a polpa (suco) concentrado, intensamente amarela. Esta deve ser diluída a gosto com água ou leite, mas é muito forte e rende muito, podendo ser bem diluída (foto). Triture com gelo e açúcar a gosto. Os frutos descascados podem ser usados para fazer frísante: ferva junto com os caroços (1kg para 10l de água).



### Mousse de urucuri

Use o suco concentrado obtido na primeira receita. Siga sua receita tradicional de mousse ou creme. Sugestão: para ca. de 400g de polpa concentrada utilize 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 12g de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência desejada. Tem grande potencial para sorvetes e picolés.



### Geleia de urucuri

Utilize o suco concentrado da primeira receita. Acrescente 50% de açúcar cristal em relação ao total de suco e mexa em fogo baixo até dar o ponto. Fica com cor amarela bem escura. Se desejar consistência mais firme agregue pectina de casca de laranja ou farinha de casca de maracujá. Os caroços (endocarpos) podem ser torrados no forno e quebrados para se consumir as deliciosas sementes marrons, com gosto e aroma de coco. Dá trabalho para retirá-las.





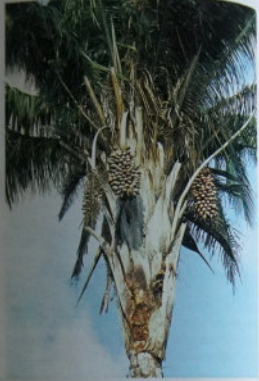
# Attalea speciosa Mart. ex Spreng.

Sin.: *Orbignya phoenicea* Mart., *Orbignya speciosa* (Mart. ex Spreng.) Barb. Rodr.  
**babaçu, babassu, uauassu, bagaçu, guaguaçu, cusí**

**Características** - palmeira de estipe solitário, de 10-30 m de altura e 30-60 cm de diâmetro, nativa no Norte do Brasil, principalmente no Maranhão, Piauí, Mato Grosso e áreas isoladas do Nordeste. Folhas pinadas, eretas e divergentes, de mais de 7 m de comprimento, com 175-260 pares de pinas regularmente distribuídas. Inflorescências interfoliares e ramificadas de quase 2 m de comprimento. Frutos ovalados de 10-12 cm de comprimento, com mesocarpo (polpa) seco e farináceo; sementes (amêndoas) oleosas, contidas no interior de um caroço (pirênio) espesso e muito duro.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada com fins ornamentais e considerada como 'indesejável' em pastagens estabelecidas em áreas de babaçuais. Os frutos são amplamente utilizados para o aproveitamento da polpa e da amêndoa retirada do interior do caroço, constituindo-se em importante fonte de renda para as famílias das regiões de ocorrência.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - na Bolívia é chamado de *cusí*. A amêndoa do babaçu contém de 60 a 70% de óleo rico em ácido láurico, similar ao atualmente famoso e ácido láurico óleo de coco e ao azeite de dendê, podendo ser usado para fabricação de margarina e na culinária<sup>670</sup>. As amêndoas podem ser consumidas cruas (ou torradas) como castanha ou trituradas para extração de 'leite' que pode ser ingerido diretamente como bebida, para o preparo de pratos culinários agregado à carnes e peixes<sup>671</sup>, similar ao leite de coco. As amêndoas torradas e moídas produzem um pó similar ao de café<sup>672</sup>, usado para fazer bebida sucedânea. O produto alimentício por excelência é a farinha do mesocarpo, usada para bolos, pães e pudins com consistência, cor e sabores ótimos. Grande potencial para indústria alimentícia (deveria estar no mercado). Pode-se também fazer uma bebida similar aos achocolatados. A farinha ainda é uma panaceia com usos medicinais diversos, e.g., tratamento de úlcera gástrica e celulite<sup>673</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros (cocos)



Farinha do mesocarpo (cor variável)

### Mingau salgado de farinha de babaçu

Use farinha extraída do mesocarpo maduro. Obtém-se esta farinha ralando-se os frutos após higienização. Rendimento fenomenal. Dilua 3 (ou menos) colheres de sopa de polvilho em 2 xícaras de leite ou água. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre. Adicione carnes (opcional), sal e condimentos a gosto. Cozinhe até engrossar bem. Sirva quente (mole) ou frio (firme). Este mingau pode ser doce, para isto use açúcar e condimento com canela.



### Bolo de farinha de babaçu

A farinha do mesocarpo de babaçu pode ser encontrada em feiras e mercados tradicionais da região Norte do país. Use 2 xícaras de farinha de trigo, 2 xícaras de farinha de babaçu, 2 xícaras de açúcar, 3 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento. Bata tudo na batedeira ou à mão com colher de pau.ASSE em forma untada e enfarinhada. Fica igual ao bolo de chocolate. Farinha com inenso potencial para panificação e confeitaria.



### Pudim de farinha de babaçu

Bata no liquidificador 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 3 colheres de sopa (no máximo, pois rende muito e fica duro) de farinha de babaçu e 3 ovos. Para a calda decoreta 6 colheres de açúcar cristal diretamente na forma em fogo baixo. Despeje a massa na forma caramelizada e asse em banho-maria dentro de outra forma já com água quente durante ca. de 30 minutos, cobrindo a forma com papel-alumínio. Fica bem consistente.



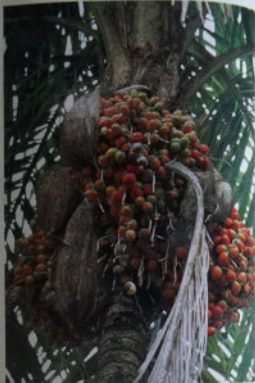
**Bactris gasipaes** Kunth

Sin.: *Guillelma gasipaes* (Kunth) L.H. Bailey, *Guillelma utilis* Oerst., *Guillelma insignis* Mart.  
 pupunha, pupunheira, chontaduro, cachipay, pejibaye, peach palm, pewa nut

**Características** - palmeira espinocente ou não, cespitosa formando geralmente pequenas touceiras com estipes de 5-20 m de altura e 12-18 cm de diâmetro, nativa nos neotrópicos, possivelmente também no Brasil (região amazônica). Folhas pinadas, em número de 10-20 contemporâneas, arqueadas, com espinhos apenas nas margens ou totalmente inermes, com bainha de até 1 m, com 88-120 pinas lineares de ápice pêndulo e dispostas em diferentes planos sobre a raque. Inflorescências infrafoliares, ramificadas, com bráctea peduncular inflada e semelhosa, espinocente ou não, de 35-60 cm de comprimento. Frutos subglobosos de 3-6 cm de diâmetro, de cores variadas, com espessa polpa farinhenta, amilácea e oleosa.

**Usos** - muito cultivada em todo o Brasil tropical para aproveitamento do palmito. Já na Amazônia seus frutos constituem uma das principais fontes de alimento calórico.

**Propagação** - principalmente por sementes e ocasionalmente por divisão de touceiras.



**Usos culinários** - a pupunha é um fruto muito consumido na Amazônia, tradicionalmente cozido com água e sal até ficarem macios. Mas podem ser feitas centenas de receitas doces ou salgadas e bebidas fermentadas ou não dos frutos, além do palmito<sup>(58)</sup>. A farinha de pupunha deveria estar no mercado nacional e/ou internacional, podendo ser usada na panificação, bolos, macarrão e biscoitos. O palmito já industrializado em conservas tem as vantagens do sabor e da não oxidação, além da sustentabilidade pelo perfilhamento das touceiras. É bem estudada nutricionalmente e os dados variam grandemente<sup>(57)</sup>, e.g., em 100g de parte comestível do fruto: umidade (45%), proteína (3,5%), cinzas (0,9%), lipídios (27%), fibras (3,8%), glicídios (23,6%) e energia (351,4kcal)<sup>(59)</sup>. A pupunha tem alto teor de carotenoides com alta biodisponibilidade<sup>(60)</sup>. Os frutos cozidos possuem 3,2µg/g de alfa-caroteno e 22µg/g de beta-caroteno<sup>(41)</sup>. O palmito (sem 100g) possui apenas 32kcal, fibra (2,6g), K (206mg)<sup>(61)</sup>. Fruto cozido para sorvete.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Conjunto de cachos (variedades)



Palmito fresco limpo

**Pupunha cozida (tradicional)**

Retire os frutos do cacho e lave. Cozinhe com sal em panela de pressão. Após levantar fervura aguarde por cerca de 20 minutos no fogo. Deixe terminar de cozinhar até terminar a pressão. Sirva quente. Cada comensal descasca seu fruto na hora. Corte ao meio e retire o caroço. Come-se puro, com manteiga, com patê, com geleia ou com molho de pimenta. Os frutos cozidos podem ser usados para sorvete (sazonalmente disponível em Manaus/AM).

**Purê de pupunha**

Cozinhe os frutos de forma usual como descrito acima. Descasque e retire os caroços. Triture no liquidificador acrescentando água fervente ou leite, se necessário. Doure na manteiga e/ou azeite, alho e demais temperos a gosto. Acrescente creme de leite e a pupunha triturada. Mexa bem e acrescente sal a gosto. Fica lindo, com sabor, cor e consistência fenomenais. Bom apetite! Grande potencial e deveria estar disponível nos restaurantes.

**Palmito de pupunha refogado**

Corte plantas jovens e limpe os palmitos. Fatie o palmito em rodela ou tiras. Doure alho, sal e demais temperos na manteiga e/ou azeite. Adicione o palmito fresco picado e refogue. Sirva quente puro ou use como recheio de pastéis, misturado no arroz ou como acompanhamento de carnes. O palmito fresco também pode ser triturado para o preparo de cremes ou sopas, bem como para fazer a tradicional conserva. Pode ser assado dentro da bainha (casca).



**Butia lallemantii** Deble & Marchiori**butiazinho, butiazinho-do-campo**

**Características** - palmeira cespitosa, com 3-12 caules curtos formando uma touceira hemisférica de 70-130 cm de altura, nativo nos campos sulinos do sudoeste do Rio Grande do Sul. Folhas pinadas, em número de 3-9 por caule, arqueadas e até quase pendentes, de 80-160 cm de comprimento, com 25-40 pinas lineares de cada lado da raque. Inflorescências interfoliares, eretas e ramificadas, de 30-80 cm de comprimento, com 12-33 raquias (ramificações), contendo flores pequenas e discretas. Frutos ovóides, lisos, de 2,5-3,5 cm de comprimento, de cor amarelo-alaranjada, com mesocarpo (polpa) muito suculenta, doce-acidulada e comestível, contendo no seu interior um caroço duro (pirênio) onde se abriga a semente.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada com fins ornamentais. Os frutos, consumidos *in natura*, também podem ser aproveitados para o preparo de doces, sucos, licores, geleias e sorvetes (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - esta é uma espécie recém-descrita (2006), mas igualmente comestível e diversas receitas foram testadas. Assim como todas as outras espécies de butiás, esta também deixa a cachaça com aroma, sabor e cor fenomenais, apesar de ter um sabor e cor menos pronunciados do que as demais espécies aqui apresentadas. Não se sabe nada da sua composição nutricional e, portanto, sugere-se estudos da polpa e das sementes. No Sul do Brasil, as butiás estão entre as frutíferas nativas mais conhecidas e apreciadas pela população local. É tradicional o hábito de colocar os frutos maduros de espécies de *Butia* spp. na cachaça dando sabor, aroma e coloração muito agradáveis. A cachaça pode ser consumida diretamente ou sob a forma de licores com grande potencial mercadológico. Também podem ser feitos sorvetes, sucos, geleias e até doces em calda. Merece cultivo para uso dos seus frutos na alimentação. Tem grande potencial de uso ainda subutilizado.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros inteiros****Polpa (lascas dos frutos)****Geleia de butiazinho-do-campo**

Colha, limpe (retirando as brácteas florais) e lave os frutos. Retire a polpa, que pode ser feita individualmente ou na peneira de arame esmagando os frutos com soquete. Use a metade de açúcar em relação ao total de polpa. Mexa em fogo baixo até dar o ponto desejado. Os restos de casca e bagaço que sobram juntos com os caroços também podem ser usados para fazer doce, apenas mais fibrosos. Os caroços podem ser retirados na hora do consumo.

**Cachaça com butiazinho-do-campo**

Use os frutos maduros lavados. Acondicione-os em um pote ou garrafa de boca larga e cubra com boa cachaça branca. Deixe curtir por no mínimo 30 dias ou mais. Após este período já está pronta para ser servida como cachaça curtida. Para licor faça uma calda: ferva 1kg de açúcar cristal (ou menos, se desejar) com 1l de água (para 1 garrafa de cachaça). Adicione o butiá curtido na cachaça e deixe mais 30 dias. Coe e envasa. Aprecie com moderação.

**Suco de butiazinho-do-campo**

Limpe e lave os frutos como descrito na primeira receita. Triture os frutos com água gelada no liquidificador usando o botão 'pulsar' com cautela e coe. Pode-se repetir a operação para maximizar a extração do suco. Se preferir retire a polpa com faca, peneira ou despolpador para maiores quantidades. Adoce a gosto e sirva gelado. O suco fica amarelo-claro e com sabor meio azedo típico, mas muito agradável e com alto rendimento.





**Butia odorata** (Barb. Rodr.) Noblick & Lorenzi

Sin.: Cocoi odorata Barb. Rodr.

butiá, butiazeiro, butiá-branco, butiá-da-praia, butiá-grado, butiá-grande

**Características** - palmeira de estipe simples de 2-9 m de altura por 25-30 cm de diâmetro, nativa na restinga arbustiva do Rio Grande do Sul e Uruguai. Folhas pinadas e arqueadas, em número de 7-32 contemporâneas; pseudopecíolo de 30-75 cm dotada de fibras rígidas e achatadas formando espinhos ao longo das margens; raque de 70-114 cm, com 35-60 pinas lineares por lado e distribuídas regularmente num mesmo plano porém divergindo e formando um 'V'. Inflorescências interfoliares, com pedúnculo de 40-70 cm; bráctea peduncular lisa de 60-180 cm de comprimento; frutos globosos amarelo-laranja de 1,8-2,6 cm de diâmetro, com polpa carnosa e doce-acidulada.

**Usos** - muito cultivada na região Sul para fins ornamentais e para aproveitamento dos frutos, prática esta tão usual que já existem seleções com frutos maiores e mais doces. São consumidos *in natura*, em sucos, geleias, infusões com aguardente, licores, doces e sorvetes.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - tem usos alimentícios similares aos demais butiás e diversas receitas foram testadas. Assim como todas as espécies de butiás deixa a cachaça com aroma, sabor e cor ótimos. Não se sabe nada da sua composição nutricional e, portanto, sugere-se estudo da polpa e das sementes, já que estas também produzem óleo alimentício. As sementes torradas e moídas produzem um pó similar ao pó de café, sendo feita uma bebida semelhante, chamada *café de coquinho*. Este produto pode ser consumido puro ou misturado com o mate. O uso das sementes tanto para extração de óleo quanto para o preparo desta bebida é interessante, pois os 'coquinhos' são 'descartados'. No Sul do Brasil os butiás estão entre as frutíferas nativas mais conhecidas e apreciadas. É tradicional o hábito de colocar os frutos maduros de espécie de *Butia* spp. na cachaça dando sabor, aroma e coloração muito agradáveis. A cachaça pode ser consumida diretamente ou usada para o fabrico de licores.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros inteiros****Polpa (lasca carnosa)****Geleia de butiá**

Colha, limpe e lave os frutos. Retire a polpa, que pode ser feita individualmente ou na peneira grossa de arame. Use a polpa na proporção de 1 para 1/2 de açúcar. Mexa até dar o ponto desejado. Os restos de casca e bagaço que sobram juntos com os caroços na peneira também podem ser usados para doce, apenas mais fibrosos. Os caroços são tirados na hora do consumo. Geleia formidável. Uma iguaria, que ainda não está disponível para o dia a dia.

**Suco de butiá**

Processe os frutos como descrito acima. Triture os frutos com água gelada no liquidificador usando botão 'pulsar' com cautela ecoe. Pode-se repetir a operação para maximizar a extração do suco. Adoce a gosto e sirva gelado. O suco fica bem amarelo, alaranjado (cor lindíssima) e com sabor meio azedo típico, mas muito agradável e com alto rendimento. Pode-se retirar a polpa com faca, peneira ou despolpador para maiores quantidades.

**Mousse de butiá**

Extraia o suco concentrado como descrito nas receitas anteriores. Para cerca de 500ml de suco utilize 1 lata (395g) de leite condensado, 400g de creme de leite ou iogurte natural e gelatina sem sabor em pó (5g) diluída. Triture tudo no liquidificador e refrigere até adquirir consistência. Se não utilizar a gelatina pode-se congelar o creme, servindo como um sorvete simples. Uma iguaria refrescante. Grande potencial para sorveterias.



**Butia paraguayensis** (Barb. Rodr.) L.H. Bailey

Sin.: *Coccothrinax paraguayensis* Barb. Rodr.; *Syagrus paraguayensis* (Barb. Rodr.) Glassman; *Butia arenicola* (Barb. Rodr.) Burret  
**butiá-do-cerrado, butiá, butiazeiro-do-cerrado, coco-amargoso, coco-vassoura**

**Características** - palmeira de estipe solitário, de 0,5-3,0 m de altura, coberto pelos remanescentes da base das folhas já caídas, nativa no Mato Grosso do Sul, São Paulo e Paraná, além do Paraguai e Argentina. Folhas pinadas, arqueadas e de cor verde-acinzentada, em número de 6-20 contemporâneas, de 1-2 m de comprimento, com 40-43 pares de pinas lineares rígidas, dispostas em dois planos formando um "V". Inflorescências interfolhais, ramificadas, de 60-90 cm de comprimento, com 23-53 raquias (ramificações) contendo flores pequenas e discretas. Frutos ovoides, bicudos, verde-amarelados, de 2-4 cm de comprimento, com polpa suculenta, aromática e doce-acidulada.

**Usos** - é cultivada no paisagismo urbano com fins ornamentais, principalmente na Argentina. Os frutos são comestíveis *in natura* podendo ser transformados em suco, geleia, doce, mousse, licor e sorvete (veja receitas apresentadas na página ao lado).

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - tem usos alimentícios similares aos demais butiás e diversas receitas foram testadas. Assim como todos os butiás deixa a cachaça com aroma, sabor e cor atraentes. Não se sabe nada da sua composição nutricional e, portanto, sugere-se estudos da polpa e das sementes, já que também produzem óleo alimentício e torradas e moidas produzem um pó similar ao de café, sendo feita uma bebida similar ao café (*café de coquito*). Este produto pode ser consumido puro ou misturado com o mate<sup>(1,29)</sup>. O uso das sementes tanto para extração de óleo quanto para o preparo desta bebida é interessante, pois os 'coquinhos' são descartados e dentro de cada um deles há de 1-3 sementes. No Sul do Brasil os butiás estão entre as frutíferas nativas mais conhecidas e apreciadas. É tradicional o hábito de colocar os frutos maduros de espécie de *Butia* spp. na cachaça dando sabor, aroma e coloração muito agradáveis. A cachaça pode ser consumida diretamente ou sob a forma de licores.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Frutos maduros inteiros



Polpa dos frutos (lascas com casca)

**Suco de butiá-do-cerrado**

Limpe e lave os frutos. Triture os frutos com água gelada no liquidificador usando botão pulsar com cautela e coe. Pode-se repetir a operação usando o suco coado para maximizar a extração do suco. Se quiser retire a polpa com faca (individualmente), com peneira ou despolpador para maiores quantidades. Adoce a gosto e sirva gelado. O suco fica amarelo-claro e com sabor meio azedo típico, mas muito agradável e com alto rendimento.

**Geleia de butiá-do-cerrado**

Colha, limpe (retirando as brácteas florais) e lave os frutos. Retire a polpa, que pode ser feita individualmente ou na peneira grossa de arame esmagando os frutos com soquete. Use a metade de açúcar em relação ao total de polpa. Mexa em fogo brando até dar o ponto desejado. Os restos de casca e bagaço que sobram junto com os caroços também podem ser usados para doce, apenas mais fibrosos. Os caroços podem ser retirados na hora do consumo.

**Creme de butiá-do-cerrado**

Extraia o suco concentrado como descrito nas receitas anteriores. Para cerca de 500ml de suco use 1 lata (395g) de leite condensado, 400g de creme de leite ou iogurte natural e gelatina sem sabor em pó (5g) diluída. Triture tudo no liquidificador e refrigere até adquirir consistência. Se não utilizar a gelatina pode-se congelar o creme, servindo-o como um sorvete rústico. Muito gostoso e aromático. Também pode ser usado para licor.



## Butia purpurascens Glassman

palmeira-jatá, coqueiro-de-vassoura, butiá

**Características** - palmeira de estipe solitário, ereto e cilíndrico, revestido pelos remanescentes da base das folhas já caídas, de 1-4 m de altura e 15-18 cm de diâmetro, nativo no sul de Goiás e oeste do Triângulo Mineiro em Minas Gerais. Folhas arqueadas, pinadas, em número de 10-26 contemporâneas, verde-claras, de 1-2 m de comprimento, com 38-61 pares de pinas lineares dispostas em dois planos divergentes sobre a raque formando um "V". Inflorescências interfolhais, ramificadas, de quase 1 m de comprimento, com 51-88 raquias (ramificações), contendo flores pequenas e amareladas. Frutos ovoides, lisos, amarelo-arroxeados, com 2,5-3,0 cm de diâmetro, com mesocarpo (polpa) adocicado, amarelo e succulento.

**Usos** - são ocasionalmente cultivadas em vias públicas e no paisagismo com fins ornamentais. Os frutos são consumidos *in natura* e também utilizados no preparo de geleias, mousses, sucos, licores, sorvetes e doces caseiros.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - tem usos alimentícios similares às demais espécies de butiás e diversas receitas foram testadas. É menos fibroso e com polpa mais carmosa, resultando em produtos com cor amarela mais intensa. Assim como todos os butiás deixa a cachaça com aroma, sabor e cor atrativos. Não se sabe nada da sua composição nutricional e, portanto, sugerem-se estudos da polpa e das sementes, já que também têm potencial para óleo alimentício e bebida similar ao café. No Sul do Brasil, as butiás estão entre as frutíferas nativas mais conhecidas e apreciadas. É tradicional o hábito de colocar os frutos maduros de espécies de *Butia* spp. na cachaça dando sabor, aroma e coloração muito agradáveis. A cachaça pode ser consumida diretamente ou sob a forma de licores, muito apreciados. Também são feitos sorvetes, sucos, geleias e até doces em calda. Carece de políticas públicas para conservação e plantios comerciais, afinal o Cerrado é o bioma brasileiro mais ameaçado.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros inteiros



Polpa (lascas) - notem casca púrpura

### Geleia de palmeira-jatá

Colha, limpe (retirando as brácteas florais) e lave os frutos. Retire a polpa, que pode ser feita individualmente ou com peneira grossa de arame esmagando os frutos com soquete. Use a metade de açúcar em relação ao total de polpa. Mexa em fogo brando até dar o ponto desejado. Os restos de casca e bagaço que sobram junto com os caroços também podem ser usados para doce, apenas mais fibrosos. Os caroços podem ser retirados na hora do consumo.



### Suco de palmeira-jatá

Limpe e lave os frutos. Triture os frutos com água gelada no liquidificador usando o botão 'pulsar', com cautela e coe. Pode-se repetir a operação com o suco coado para maximizar a extração do suco. A polpa pode ser retirada com faca (individualmente), peneira ou despolpador para maiores quantidades. Adoce a gosto e sirva gelado. O suco fica amarelo-escuro e com sabor meio azedo típico, mas muito agradável e com alto rendimento.



### Cachaça com palmeira-jatá

Use os frutos maduros lavados. Acondicione-os em pote ou garrafa de boca larga e cubra com boa cachaça branca. Deixe curtir no mínimo por 30 dias ou mais. A cachaça curtida está pronta para ser servida. Para licor faça uma calda fervendo 1kg de açúcar cristal (ou menos, se desejar) com 1l de água (para 1 garrafa de cachaça). Adicione no pote com o butiá curtido na cachaça e deixe mais 30 dias. Coe e envase. Deleite-se com moderação.





## Butia yatay (Mart.) Becc.

Sin.: *Cocos yatay* Mart., *Syagrus yatay* (Mart.) Glassman  
butiá-yatai, yatai, butiá

**Características** - palmeira de estipe simples (solitário), espessa, portando parte dos remanescentes das bases foliares, de 3-8 m de altura por 24-36 cm de diâmetro, nativa no Rio Grande do Sul na região fronteiriça com o Uruguai e Argentina, também ocorrendo nestes países. Folhas arqueadas, em número de 12-21 contemporâneas, glaucas, de até 3 m de comprimento, com 63-77 pinas rígidas de 40-80 cm, com pecíolo fortemente armado de fibras rígidas. Inflorescências interfoliares ramificadas de quase 1 m de comprimento. Frutos ovoides, amarelos ou vermelhos, de 3,0-4,2 cm de comprimento, com polpa succulenta e agridoce.

**Usos** - é amplamente cultivada com fins ornamentais na arborização urbana e para produção de frutos em pomares domésticos no Sul do país e nos países vizinhos. Esta prática é tão usual que existem seleções com frutos maiores e mais doces. Os frutos são muito usados para o preparo de geleias, doces e sorvetes.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - em Giruá/RS existe até a Festa do Butiá que já teve diversas edições, sendo a primeira em 2003 e a oitava em 2014. Esperamos que prospere, assim como o manejo sustentável e o seu cultivo, tão promissoras para a indústria alimentícia brasileira, notadamente no Sul do Brasil. O potencial é imenso para as espécies de frutos deliciosos do Cerrado, mas ainda muito limitado, tais como: sucos engarrafados, polpa congelada, sorvetes, licores e, para algumas espécies, oleos das amêndoas. Esta espécie, juntamente com *Butia odorata*, tem os frutos maiores e com polpa mais succulenta e abundante. Não se sabe nada da sua composição nutricional e, portanto, sugere-se estudos da polpa e das sementes, já que também há potencial para óleo alimentício e bebida similar ao café. No Sul do Brasil os butiás estão entre as frutíferas nativas mais conhecidas e apreciadas. É tradicional o hábito de curtir os frutos na cachaça, fabricar licores, sorvetes, sucos, geleias e doces em calda.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros - forma vermelha



Polpa (lascas) de frutos maduros

### Suco de butiá-yatai

Limpe e lave os frutos. Triture os frutos com água gelada no liquidificador com cautela ecoe. Pode-se repetir a operação com o suco coado para maximizar a extração do suco. Esta espécie tem a polpa carnosa e menos fibrosa, logo facilita tirar a polpa com faca (individualmente), peneira ou despolpador para maiores quantidades. Adoce a gosto e sirva gelado. O suco fica amarelo-escuro e com sabor acidulo muito agradável. Deveria está no mercado!



### Geleia de butiá-yatai

Colha, limpe (retirando as bráctea florais) e lave os frutos. Retire a polpa, que pode ser feita individualmente já que é carnosa e succulenta, ou na peneira de arame esmagando os frutos com soquete. Use a metade de açúcar em relação ao total de polpa. Mexa até dar o ponto desejado. Os restos de casca e bagaço que sobram juntos com os caroços também podem ser usados para doce, apenas são mais fibrosos. Retire os caroços na hora de comer.



### Mousse de butiá-yatai

Triture a polpa no liquidificador e coe. Para cerca de 500ml de suco use 1 lata (395g) de leite condensado, 400g de creme de leite ou iogurte natural e gelatina sem sabor em pó (5g) diluída. Triture tudo no liquidificador e refrigere até adquirir consistência. Se não utilizar a gelatina pode-se congelar o creme, servindo como um sorvete simples. Uma iguaria rebochante.



## Euterpe edulis Mart.

Sin.: *Euterpe esguizozensis* H.Q.B. Fernandes, *Euterpe edulis* var. *clausa* Mattos, *Euterpe esguizoz* Bertoni ex Hauman  
**juçara, palmito-juçara, içara, palmito-doce, ensarova, ripeira, palmitero**

**Características** - palmeira de estipe solitário, raramente cespitoso (litoral norte do ES), cilíndrico, ereto e anelado, de 5-12 m de altura por 10-15 cm de diâmetro, nativa desde o Sul da Bahia e Minas Gerais até o Rio Grande do Sul na Mata Atlântica. Folhas pinadas, em número de 8-15 contemporâneas, de 1,5-2,5 m de comprimento, com 65-72 pares de folíolos pêndulos, distribuídos irregularmente e num mesmo plano sobre a raque. Inflorescências infraliliares (abaixo do palmito), ramificadas, com flores discretas de ambos os sexos. Frutos glabrosos, roxo-escuros com mesocarpo (polpa) fino e fibro-carnoso.

**Usos** - a planta é cultivada para fins ornamentais e para a produção de palmito. O seu palmito era amplamente consumido a partir de plantas estraidas da natureza, o que quase a levou à extinção. Os frutos são utilizados para extração da polpa utilizada para consumo de várias formas de usos similares ao açaí da Amazônia.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - espécie muito conhecida por fornecer palmito de boa qualidade. Como produtora de palmito é classificada como hortaliça e de polpa como frutífera. Ainda há extrativismo predatório, mas também há plantios e manejos legalizados. O palmito possui, em base seca, tanto a parte mais interna do palmito (miolo ou palmito creme) quanto a parte semifibrosa, respectivamente, na composição centesimal (%): proteínas (22,91 e 16,33), lipídios (5,40 e 3,75), fibras (9,20 e 11,31), cinzas (14,25 e 13,03), carboidratos (48,24 e 55,58); macroelementos (mg/100g) - Ca (1.072 e 771), P (653 e 504), Na (212 e 138), K (3.769 e 3.310), Mg (805 e 621), microelementos (ppm) - Fe (71,5 e 56,3), Cu (29,1 e 27,2), Mn (995,8 e 619,8), Zn (140,5 e 115,3) e Co (1,4 e 1,1)<sup>100</sup>. Já a produção e venda de polpa congelada ocorre sob o nome polpa de juçara no RS, SC e SP. A polpa de juçara é rica (134,7mg/100g) em antocianinas (cianidina-3-glicosídeo) e compostos antioxidantes da que a polpa do açaí-do-pará (33,6mg/100g)<sup>100</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa dos frutos



Palmito em conserva

### Geleia de juçara

Colha, limpe, lave e higienize os frutos. Deixe-os de molho com água potável morna até começar amolecer a polpa. Pile os frutos ou utilize despoldador. Utilize 50% de açúcar cristal em relação ao total de polpa fresca ou congelada de boa qualidade. Mexa em fogo baixo até o ponto desejado. Se desejar, há opção de adicionar banana e limão. Em algumas cidades do Sul e Sudeste já existe polpa congelada nas feiras e mercados locais.



### Salada de palmito-juçara

Use palmito em conserva. A foto da conserva acima foi comprada de agricultor tradicional da Mata Atlântica de Miracatu (SP) ou, tendo plantio, faça sua própria conserva seguindo receita básica disponível na *internet* ou livros. Por precaução ferva antes do consumo o pote de conserva. Corte os toletes em rodelas e sirva com sua salada preferida, por exemplo, palmito, azeitonas e ovos cozidos ou folhas que tiver disponível.



### Creme de palmito-juçara

Utilize o palmito em conserva, após fervura como explicado acima. Mas, se tiver disponível pode usar o palmito fresco. Colha, limpe, lave e escale. Triture no liquidificador com um pouco de leite. Refogue alho, sal e temperos a gosto no azeite. Adicione o creme de palmito e um pote de ricota seca ou creme de leite e deixe ferver. Sirva quente, mas depois frio também é uma delícia.



**Euterpe oleracea** Mart.

Sin.: *Euterpe badiocarpa* Barb. Rodr., *Euterpe beardii* L.H. Bailey, *Euterpe cuatrecasana* Dugand, açai, uaçai, açai-do-pará, palmito-açai, açazeiro, palmitero, açai-da-várzea

**Características** - palmeira cespitosa de estipes anelados, retos ou reclinados, providos de um cone de raízes na base e um palmito no ápice, de 3-20 m de altura por 7-18 cm de diâmetro. Folhas pinadas, em número de 8-14 contemporâneas por tronco, de 2-3 m de comprimento, com 40-80 pares de pina, distribuídas regularmente e dispostas num mesmo plano, de 60-110 cm de comprimento. Inflorescências dispostas abaixo do palmito, ramificadas, de 50-100 cm de comprimento. Frutos globosos, negro-púrpúreos, com mesocarpo fino e fibroscamoso, de 1-2 cm de diâmetro.

**Usos** - ocasionalmente cultivada no paisagismo em geral e mais frequentemente para produção de frutos. Seu palmito, apesar de fino e fibroso, é bastante consumido na forma de conserva. Seus frutos são muito utilizados para extração de polpa, amplamente consumida, principalmente na região Norte do país como 'vinho' e exportada até para o exterior.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - possui diversos outros nomes populares em diferentes países: *maso morroke* (Venezuela); *manicole* (Guiana); *pina pinau* (Guiana Francesa); *palisade pina*, *prazara*, *manaka*, *wasei*, *wapoe* (Suriname) e *manak* (Trinidad)<sup>27</sup>. Além do uso tradicional da bebida concentrada, chamada localmente de vinho de açai, a partir de suco concentrado pode-se fazer sorvetes cremosos e picolés, já disponíveis nas sorveterias da região Norte. Há geleias, bombons, licores e diversos outros produtos alimentícios com açai em sua composição. Pode-se fazer pudim, mousse e mingau. Dos endocarpos e sementes secos, torrados e moídos obtém-se um pó similar ao pó de café, do qual se faz uma bebida ('chafé'). O palmito, apesar de fino e de oxidação muito intensa, é inclusive industrializado para produção de conservas. O açai não é fonte de Fe (0,25mg a 1,5mg/100g no suco) e não é biodisponível<sup>28</sup>. Contudo, destaca-se pelo sabor e substâncias antioxidantes, e.g., antocianinas e ácidos graxos oleico e linoleico<sup>29</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Frutos maduros



Polpa dos frutos



Palmitos frescos

**Cerveja com açai**

Cerveja comercial artesanal produzida em Belém (PA), Amazon Beer® - 'Cerveja Stout Açai'. 'Cerveja stout fortificada pela energia do açai...Escura e encorpada...'

'Composição: água, maltes, lúpulo, leveduras, polpa de açai e essência natural'. Além da cerveja há diversos outros produtos alimentícios no Brasil e no exterior feito com açai: sucos, refrigerantes, licores, sorvetes e bombons, entre muitos outros.

**Café de açai**

Utilize os caroços que sobram da extração do açai. Após lavados e limpos torre-os e moa-os em moimbo, de forma similar como se faz com o café. Tradicionalmente é utilizado para preparar 'café' no interior da Amazônia, que na realidade é um 'chafé'. Utilize o dobro de pó de açai que você utiliza de pó de café. O pó de açai pode ser utilizado também para fazer bolo, pudim e outras sobremesas como se faz com pó de café.

**Geleia de açai**

Extraia a polpa como sumariamente explicado para a juçara, apesar de na região Norte você encontrar a polpa fresca em todas as feiras e em barracas por todos os bairros. Utilize a metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa fresca ou congelada de boa qualidade. Mexa em fogo baixo até o ponto desejado.





## Mauritia flexuosa L.f.

Sin.: *Mauritia uniflora* Mart., *Mauritia minor* Burret, *Mauritia flexuosa* var. *venezuelana* Steyerl.  
buriti, caraná, caraná-do-mato, buritirana, miritirana, miriti, buriti-do-brejo

**Características** - palmeira aquática, robusta, dioica, de estipe solitário, discretamente anelado, de 3-25 m de altura por 25-80 cm de diâmetro, nativa nas matas ciliares de toda a região amazônica, Centro-Oeste, Ceará, Bahia, Minas Gerais até São Paulo. Folhas flabeliformes (em forma de leque), em número de 10-20 contemporâneas, com cerca de 2 m de diâmetro, dividida quase até a base em 45-236 segmentos. Inflorescências interfoliares, ramificadas, com mais de 2 m de comprimento. Frutos elipsoide-oblongos, de 4-8 cm de comprimento, com a superfície externa coberta por escamas castanho-avermelhadas e seu interior com uma polpa carnosa, fina, amarelo-laranja e adocicada que envolve a semente (amêndoa).

**Usos** - é ocasionalmente cultivada para fins ornamentais. O mesocarpo (polpa) dos frutos é consumido regionalmente na forma de doces, sucos, geleias e sorvetes (veja algumas receitas na página ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - em outros países recebe os seguintes nomes: *moriche* (Venezuela e Trinidad); *ita* (Guiana); *palmier bachi* (Guiana Francesa); *achual*, *aguaje*, *auashi*, *himio*, *buritisol*, *mariti*, *muruti*, *moriche* (Peru); *caranday-guazu*, *ideuí* (Bolívia); *canagache*, *chomiyá*, *ideuí*, *moriche* (Colômbia)<sup>151</sup>. Até o momento é a fruta campeã mundial no teor de carotenoides: 82µg/g de alfa-caroteno<sup>151</sup> e 364µg/g de beta-caroteno<sup>151</sup> com alta biodisponibilidade<sup>151</sup>. Destaca-se pelo teor de K (217mg/100g), fibra (7,9%)<sup>151</sup>. Tem uma grande produção de frutos por safra, quase totalmente subutilizada do ponto de vista agroecêntrico. Da polpa faz-se o 'vinho' e retirando-a e concentrando-a faz-se o doce, o qual é muito comum no Nordeste, inclusive vendido em caixinhas feito com o peciolo de suas pequenas folhas. Pode-se fazer chicha ou frisante. Pode-se ainda obter açúcar amarelo-claro de estipe<sup>152</sup>. Da medula do caule é possível obter fécula amilácea similar ao sagu<sup>152</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Frutos descascados e polpa (inferior)

### Buritizada

Colha os frutos quando começam a cair. Além dos frutos que estão no chão ou na água, pode-se coletar o cacho e deixá-lo em ambiente protegido até os frutos se soltarem. Lave e deixe-os de molho por 24 horas (ou mais, trocando-se a água) até amolecerem. Retire a casca com as mãos ou raspando com uma colher. Pode ser consumido *in natura*. Retire a polpa pura na peneira. Adicione metade de doce de leite e cozinhe até o ponto desejado.



### Pudim de buriti

Utilize a polpa concentrada extraída conforme explicado acima. A polpa fica apenas úmida, com sabor acidulo típico, lembrando uma ricota (vegetariana). Triture a polpa (ca. de 400g) com 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite e 3 ovos. Para a calda derreta 6 colheres de açúcar cristal diretamente na forma em fogo baixo até caramelizar. Coloque a massa na forma e cubra com papel-alumínio e asse em banho-maria em forno baixo.



### Frisante de buriti

Lave os frutos maduros e esmague-os ligeiramente com as mãos ou pise. Ferva 10l de água, 1kg de açúcar e 2kg de frutos amassados com cascas e caroços. Deixe esfriar. Acrescente 300ml de suco de limão. Mexa,coe e envasse em garrafas PET limpas; use um funil e peneira fina. Aperte a garrafa no meio, segure até o líquido transbordar e tampe. Deixe fermentar e sirva gelado. A polpa também pode ser usada para geleia, farofa e sorvete.



## Oenocarpus bacaba Mart.

Sin.: *Oenocarpus grandis* Burret, *Oenocarpus bacaba* var. *grandis* (Burret) Wess. Boer, *Oenocarpus hoppii* Burret  
**bacaba, bacaba-açu, bacabão, bacaba-do-azeite, bacaba-vermelha**

**Características** - palmeira de caule solitário, ereto e colunar, quase liso, com palmito curto e grosso no ápice, de 7-20 m de altura por 15-25 cm de diâmetro, nativa na região amazônica, principalmente ao norte do rio Amazonas, em florestas de terra-firme. Folhas pinadas, em número de 10-15 contemporâneas, de até 6 m de comprimento, com pinas lineares de 75-120 cm de comprimento, agrupadas ao longo da raque e dispostas em diferentes planos. Inflorescências infrafolhiais (abaixo do palmito), ramificadas, de quase 1 m de comprimento, com o aspecto de um rabo de cavalo de cor avermelhada. Frutos elipsoides, roxo-escuros, lisos e seríceos, de cerca de 1,5 cm de diâmetro, com polpa fina e fibro-carnosa.

**Usos** - a planta não é cultivada, contudo, nas regiões de ocorrência seus frutos são aproveitados para o preparo de um suco de sua polpa, muito popular, denominado de 'vinho-de-bacaba', além de outros usos culinários.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - do suco concentrado da bacaba ('vinho') pode ser feito geleia, mousse, picolé e sorvetes. O vinho é rico em óleo e energia e dentre os minerais, destaca-se o selênio (Se) com ação antioxidante e outras propriedades funcionais. Composição em 100g de polpa concentrada: umidade (77,20%), proteína (1,09%), cinzas (0,50%), lipídios (6,53%), glúcídios (11,68%) e energia (109,85 kcal<sup>100</sup>). Os minerais em 100g da polpa são aproximadamente: Ca (28mg), Na (963µg), Fe (1,8mg), Zn (706µg), Cr (70µg) e Se (5,71µg)<sup>101</sup>. Em outros países amazônicos é conhecida por: *angurayuy* (Peru); *camou, camon* (Guiana Francesa); *punãma, manoco, milpesas, milpesillo* (Colômbia); *kuemboc, koemboe* (Suriname)<sup>104,102</sup>. É amplamente citada na literatura pela questão da produção de azeite<sup>104,102,103</sup>, mas seu teor é baixo e no vinho feito (foto ao lado), não observou-se óleo tão perceptível. Precisa ser avaliado, pois parece folclore. Palmito de boa qualidade<sup>104</sup>, mas pouco conhecido.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros frescos



Polpa dos frutos maduros

### Vinho de bacaba

Limpe, lave e higienize os frutos. Deixe-os de molho com água potável morna até começar a amolecer a polpa. Pile os frutos (precisa socar bem forte e coar depois) ou utilize despolpador e o suco concentrado ou 'vinho' está pronto. Em várias cidades da região Norte é possível encontrar o vinho pronto nas feiras e barracas. Um alimento tradicional muito apreciado pelas populações amazônicas. Come-se puro ou com farinha de tapioca. Utilize açúcar a gosto.



### Geleia de bacaba

Extraia a polpa ou vinho como explicado acima, mas na região Norte você encontra polpa fresca em todas as feiras e em barracas por todos os bairros durante a safra. Utilize a metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa fresca ou congelada de boa qualidade. Mexa em fogo baixo até o ponto desejado. O vinho pode ser diluído para ser tomado como refresco ou usado salgado como molho para carnes e peixes.



### Mousse de bacaba

Triture a polpa ou vinho grosso (e.g., 400g) com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve a geladeira até atingir a consistência desejada. Pode ser congelado resultando em um sorvete caseiro delicioso. Tem grande potencial para sorvetes e picolés, que são muito apreciados.



## Cenocarpus bataua Mart.

Sin.: *Jessenia bataua* (Mart.) Burret, *Jessenia polycarpa* H. Karst., *Jessenia repanda* Engel, *Jessenia weberbaueri* (Burret)

### patauá, patuá, patoá

**Características** - palmeira robusta, de caule solitário, ereto e anelado, com raízes fasciculadas na base e desprovida de palmito, de 5-25 m de altura por 20-45 cm de diâmetro, nativa em matas ciliares de toda a região amazônica. Folhas pinadas, eretas, em número de 10-20 contemporâneas, de 3-11 m de comprimento, com 70-160 pares de pinas distribuídas regularmente num mesmo plano, de 80-180 cm de comprimento. Inflorescências infrafoliares, pênulas, ramificadas, de menos de 1 m de comprimento, com flores bissexuadas. Frutos oblongos ou elipsoides, de 2,7-4,5 cm de comprimento, rufo-escuros, com polpa fibro-carnosa e fina.

**Usos** - planta não cultivada, mas seus frutos são aproveitados nas regiões de ocorrência natural da planta para extração da polpa, utilizada no preparo de um suco denominado localmente de 'vinho-de-patauá', consumido diariamente a semelhança do café. Também utilizada para outros usos culinários (veja receitas ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - em outros países amazônicos é conhecida por: *sacumana* (Peru); *palma sege*, *palma de leche*, *milpesos* (Venezuela); *aricaguá*, *batauá* (Colômbia); *kombio* (Suriname); *chapil* (Equador); *palma pataviana* (Guiana Francesa); *jagua* (Trinidad); *bataua* (Guiana)<sup>(57,62)</sup>. Estes nomes e outros, perfazendo mais de 87<sup>(63)</sup> indicam a importância e o etnoconhecimento da espécie. O 'vinho' é muito similar ao da bacaba. Segundo a literatura produzida, não percebido nos vinhos extraídos e não comercializados nas feiras da região amazônica. Este óleo é dito similar ao azeite de oliva quanto à aparência e composição de ácidos graxos. O óleo do patauá é altamente insaturado, com ca. de 78% de monoinsaturados e ca. de 3% de poli-insaturados<sup>(64,65)</sup>. Contudo, o percentual de óleo/fruto é muito baixo (máximo de 8,1%) e a polpa chega a 44% do fruto<sup>(66)</sup>. O patauá (mesocarpo) em base seca possui ca. de 7,4% de proteína, com excelente balanço de aminoácidos e valor biológico<sup>(57,63)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros frescos



Frutos amolecidos em água

### Vinho de patauá

Limpe, lave e higienize os frutos. Deixe-os de molho com água potável morna até começar a amolecer a polpa. Pile os frutos (precisa socar bem forte e coar depois) ou utilize despolpador e o suco concentrado ou 'vinho' está pronto. Em várias cidades da região Norte é possível encontrar o vinho pronto nas feiras e barracas. É um alimento tradicional muito apreciado pelos amazônicos. Come-se puro ou com farinha de tapioca. Adicione açúcar a gosto.



### Geleia de patauá

Extraia a polpa ou vinho como explicado acima. Utilize a metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa fresca ou congelada de boa qualidade. Mexa em fogo baixo até o ponto desejado. Deixe esfriar antes de consumir. O vinho pode ser diluído para ser tomado como refresco ou usado salgado como molho para carnes e peixes.



### Mousse de patauá

Triture a polpa ou vinho grosso (e.g., 400g) com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira até atingir a consistência desejada. Pode ser congelado, resultando um sorvete caseiro delicioso. Tem grande potencial para sorvetes e picolés, que são muito apreciados. Fala-se muito no óleo de patauá, mas neste processo de extração não foi possível verificar óleo tão perceptivelmente.







# Syagrus romanzoffiana (Cham.) Glassman

Sin. *Arecastrum romanzoffianum* (Cham.) Becc., *Cocos romanzoffiana* Cham., *Cocos plumosa* Lodd, ex Hook.

**Jerivá, pindó, coqueiro-jerivá, jeribá, coco-de-cachorro, coco-babão, baba-de-brai**

**Características** - palmeira solitária, de 10-15 m de altura por 15-25 cm de diâmetro, com estipe anelado, nativo desde o sul da Bahia até o Rio Grande do Sul, além do Mato Grosso do Sul e Goiás, na Mata Atlântica e na floresta estacional da bacia do Paraná. Folhas pinadas plumosas, em número de 7-25 contemporâneas, de 2-5 m de comprimento, com 150-250 folíolos um tanto péndulos, dispostos em grupos de 2-7, de 50-100 cm de comprimento. Inflorescência ramificada de até 1,5 m de comprimento, com bráctea peduncular fibro-lenhosa, profundamente frísada, de 1,4-2,2 m de comprimento com a parte expandida de 10-30 cm de largura. Frutos globosos ou ovoides, alaranjados a amarelos, de 2-4 cm de diâmetro, com polpa suculenta, fibrosa e doce.

**Usos** - é a palmeira nativa mais cultivada no país para fins ornamentais; os frutos são consumidos localmente *in natura*, mas também na forma de geleias, licores, doces etc.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é uma palmeira subutilizada atualmente em relação aos seus usos alimentícios. É uma planta (pindó ou *pindó ru ô*) sagrada para os Mbyá-Guarani. Cada planta produz vários cachos simultaneamente em diferentes estádios. Além de ser muito cultivada nas calçadas, praças e parques pelo Brasil (o que facilita a coleta dos frutos), ocorre em áreas de pastagens e capoeiras com concentrações razoáveis de indivíduos, onde poderia ser manejada. O mesocarpo pode ser consumido diretamente, mas apesar de suculento e adocicado, é altamente fibroso. Os frutos podem ser processados em despallador ou fervidos e o suco extraído é utilizado para fazer geleias, mousse, doces e refrescos. As amêndoas podem ser consumidas *in natura* ou tostadas e são muito saborosas<sup>(97)</sup>. O óleo das amêndoas pode ser utilizado na alimentação humana<sup>(97)</sup>. O palmito é grande, não fibroso e sem amargor, podendo ser consumido refogado como hortaliça ou em conserva, sendo superior ao palmito de pupunha em nutrientes<sup>(97)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Palmito limpo

### Palmito refogado de Jerivá

Corte um jervazeiro jovem e retire o palmito removendo as folhas e suas bainhas. Limpe e adicione imediatamente os palmitos em bacia com água e um pouco de sal para amenizar a oxidação. Pique os toletes em rodela e pedaços finos. Refogue em azeite com alho picado, orégano, coentro, sal e outros temperos a gosto.



### Creme de palmito de Jerivá

Use as partes basais menos nobres do palmito, pois o coração vai para o consumo refogado ou para conservas. Triture no liquidificador com leite. O palmito oxida-se e torna-se róseo. Refogue no azeite alho, sal e temperos a gosto. Adicione o creme de palmito e um pote de ricota seca ou creme de leite. Mexa reduzindo até a consistência adequada. Sirva quente.



### Jerivizada - doce de jerivá com leite

Ferva os frutos maduros de jerivá. Escorra e reserve a água espessa da fervura. Pulse os frutos no liquidificador, utilizando a água da fervura e coe para a retirada do bagaço. Ferva o caldo espesso: para cada 1l adicione 500ml de leite e 250g de açúcar cristal, com canela em pó a gosto. Em fogo baixo mexa até o ponto desejado, de consistência pastosa similar ao doce de leite.



**Cordyline spectabilis** Kunth & C.D. BouchéSin.: *Cordyline dracaenoides* Kunth, *Cordyline sellowiana* Kunth

uvarana, guaraiva, tuvarana, varaneira, capim-de-anta, palma-de-são-joão

**Características** - árvore de copa dracenoide, pouco ramificada, perenifolia, de 3-7 m de altura, com tronco fusiforme, revestido por casca suberosa clara e irregularmente partida, de 15-25 cm de diâmetro, nativa desde o sul de Minas Gerais até o Rio Grande do Sul, no cerrado e nas matas ombrófilas, semidecíduais e de altitude. Folhas concentradas no ápice dos ramos, simples, sésseis, recurvadas, lineares a estreito-lanceoladas, com nervuras paralelas, de 50-64 cm de comprimento. Inflorescências em panículas terminais solitárias, de 70-100 cm de comprimento. Frutos roxo-escuros, globosos, do tipo baga, com polpa succulenta.

**Usos** - a planta é ocasionalmente cultivada com fins paisagísticos, principalmente no Sul do país e a parte tenra da ponta dos ramos (palmito) é consumida nas regiões rurais de sua ocorrência natural após preparo culinário de várias formas (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - tanto por sementes como por enraizamento de pedaços de haste (estquia).



**Usos culinários** - Aproveita-se apenas as extremidades jovens da planta, pois ela rebrotará e dará vários brotos laterais, ao invés de apenas um. Melhor se for de plantas (rebrotos) jovens, e.g., podadas nas beiras de estradas em matas com araucária, onde é muito frequente, ou de plantas comerciais ainda raras. Retire as folhas, que saem facilmente, puxando com as mãos do ápice para a base. Selecione apenas os brotos jovens e mais tenros (tipo bardana). Na extremidade apical estão as folhas embrionárias (palmito de uvarana), que é uma iguaria quando preparada apropriadamente, mas é pequeno e rende pouco. Aproveitando também o broto branco situado logo abaixo das folhas embrionárias, portanto aproveitando-se um palmito maior, o rendimento obviamente é mais significativo. Então, corte o palmito (folhas embrionárias, que se desfazem ou separam-se, ficando em pedacinhos no doce e demais receitas) e o broto (situado logo abaixo) em rodelas bem finas. Com estes preparam-se os pratos desejados.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Palmito limpo****Palmito cortado em rodelas****Doce em calda de broto de uvarana**

Utilize apenas os brotos jovens e mais tenros (tipo bardana). Corte em rodelas bem finas. Ferva com a mesma quantidade de água e de açúcar cristal até dar o ponto desejado, deixando uma calda encorpada. Se desejar coloque canela e cravo-da-índia a gosto. Apesar de não termos utilizado aqui o doce ficou gostoso e com coloração bem bonita.

**Refogado de broto de uvarana**

Faça os mesmos procedimentos da receita anterior. Refogue os brotos tenros cortados em rodelas finas e os palmitos na manteiga com temperos e sal a gosto. Um pouco de molho de soja (shoyu) dá uma coloração chamativa e sabor. Acrescente um pouco de água para cozinhar mais, se necessário. Este refogado pode ser consumido puro ou adicionado a massas, yakissoba ou usados em recheios de pastéis.

**Pastel com broto e palmito de uvarana**

Recheie os pastéis com o refogado da receita anterior e frite em imersão de óleo bem quente, mas sem atingir o ponto de fumaça (fica fumegando, queimando!). Se preferir e houver disponibilidade utilize massa para pastel de forno e asse. A adição de queijo ao recheio também é opcional e fica, obviamente, uma delícia.





**Yucca filamentosa L.**

yuca-mansa, agulha-de-adão, adam's needle, common yucca, eve's thread

**Características** - subarbusto caule, ereto, rizomatoso, perenifólio, de 70-80 cm de altura, nativo nos Estados Unidos. Folhas em roseta basal, numerosas, lanceoladas de ápice não pungente, verde-azuladas, glabras, rijas, fibrosas, de margens com fios brancos soltos, de 30-60 cm de comprimento. Inflorescência em panícula terminal grande e solitária, disposta no ápice de um escapo floral rígido não ramificado bem acima da folhagem e originado diretamente no rizoma; flores brancas, suavemente perfumadas, de pétalas carnosas e cerosas, formadas durante o verão.

**Usos** - a planta é amplamente cultivada com fins ornamentais a pleno sol, principalmente nas regiões Sul e Sudeste do país. Suas flores são eventualmente utilizadas para a confecção de arranjos florais e ocasionalmente utilizadas na culinária, preparadas de várias formas (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - principalmente por meios vegetativos (pedaços de rizomas).



**Usos culinários** - em inglês é conhecida pelos seguintes nomes populares: *adam's needle*, *common yucca* e *eve's thread*. Os usos das flores são similares aos da próxima página, as quais podem ser feitas à milanesa ou à doré, e suas pétalas utilizadas para recheio de pizzas, pastéis e panquecas. As pétalas também podem ser cristalizadas, bem como empregadas para o preparo de geléias e doces. No Brasil, como a espécie não é polinizada, as flores podem ser colhidas aos poucos, com uma tesoura, para preparar suas receitas com flores frescas. Mas, se quiser, corte o cacho todo e estoque as flores. Elas se conservam por vários dias na geladeira, desde que bem embaladas e guardadas secas. Apenas sacuda bem o cacho antes de retirar as flores para afugentar eventuais insetos. Lave apenas na hora do preparo dos pratos. Em parte dos EUA e do México, onde é nativa e há a mariposa polinizadora, os frutos são formados e podem ser consumidos<sup>(1,4,5)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Flores frescas****Botões florais frescos****Flores empanadas de yuca-mansa**

Selecione as flores frescas. Lave-as. Em um prato bata 4 ovos com sal, orégano, pimenta jiquitaia ou do reino moída na hora a gosto. Passe as flores no ovo e empane em farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. Fica uma delícia. Se preferir remova a parte central das flores que dá um certo amargor e frite apenas as pétalas, as quais podem ser usadas também em saladas e pizzas.

**Pizza com flores de yuca-mansa**

Selecione as flores frescas. Lave-as. Retire apenas as pétalas carnosas. Prepare a pizza de sua preferência ou compre uma pizza pré-processada e cubra com bastante pétala de yucca, tempere com azeite, pimenta e manjerico a gosto e asse. Sirva quente.

**Flores de yuca-mansa salteadas**

Utilize flores frescas e lave-as. Retire apenas as pétalas carnosas. Derreta manteiga e doure alho, cebola, demais temperos e sal a gosto. Adicione as pétalas e refogue rapidamente, mexendo em fogo baixo. Sirva quente pura, com carnes ou peixes. Podem ser utilizadas também como recheios de pastéis e tortas.



## Yucca guatemalensis Baker

Sin.: *Yucca elephantipes* Regel, *Yucca elephantipes* Regel ex Trel.

**pata-de-elefante, iuca-elefante, vela-da-pureza, iuca-mansa, pita, iuca-sem-espinho**

**Características** - arbusto grande, arvoreta ou árvore perenifolia, ereta, pouco ramificada (principalmente na base), com caule e hastes fibro-carnosas, de base bastante dilatada e volumosa com a idade, de 3-6 m de altura, nativa no México e Guatemala. Folhas numerosas, concentradas em rosetas no ápice dos ramos, lanceoladas com ápice agudo mas não pungente, glabras, acanaladas, sésseis, rígido-coriáceas e fibrosas, de 25-40 cm de comprimento. Inflorescências em panículas terminais solitárias, com flores grandes, de pétalas carnosas, cerosas e de cor branca.

**Usos** - a planta é amplamente cultivada com fins ornamentais e suas flores são usadas para a confecção de arranjos florais. Tanto suas flores como a ponta tenra dos ramos (palmito) são utilizadas ocasionalmente na culinária, principalmente na forma de salteados, refogados e empanados (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - principalmente por meios vegetativos (enraizamento de pedaços de hastes).



**Usos culinários** - a planta possui os seguintes nomes populares em outros idiomas: *spanisk dagger* (inglês) e *izote* (espanhol). As flores podem ser consumidas empanadas e fritas<sup>(1,4,6)</sup>, ou salteadas para recheios de tortas, panquecas e pastéis, bem como para cobertura de pizzas. Preferencialmente deve-se retirar as anteras e os ovários, que dão leve amargor às receitas. As flores são ricas em vitamina C e niacina (vitamina PP)<sup>(6)</sup>. As pétalas podem ser usadas em saladas cruas, sopas ou guisados. Os brotos terminais (palmito), podem ser usados para o preparo de conservas, refogados, recheios ou mesmo para consumo cru, pois não tem amargor. São facilmente obtidos debulhados-se com as mãos as folhas das pontas dos ramos e aproveitando-se apenas a parte mais tenra e branca do miolo. Como não se oxidam facilmente podem ser cortados em rodélas antes de serem submetidas ao preparo dos pratos desejados, como refogados ou como pickles. São muito consumidos em El Salvador<sup>(4)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Flores frescas



Palmitos frescos

### Palmito refogado de pata-de-elefante

Colete apenas o broto central e apical. Retire as folhas e aproveite apenas o palmito tenro. Pique e refogue o palmito na manteiga, com sal, molho de soja (shoyu) e temperos a gosto. Pode ser consumido diretamente ou como recheios de torta, pastel ou tapioca. Palmito muito saboroso e sem amargor. A espécie é muito cultivada e rebrota lateralmente, rendendo outros palmitos.



### Pastel com palmito de pata-de-elefante

Processo e prepare o palmito como descrito na receita anterior. Opcionalmente pode se acrescentar carne moída, proteína de soja ou queijo (aqui usamos queijo coalho). Recheie os pastéis, frite em óleo quente, escorra e sirva quente. Fica uma delícia. Palmito maravilhoso, sem amargor (adocicado cru) e não oxida. Espécie muito abundante nos jardins e quintais. Se preferir utilize massa para pastel de forno e asse.



### Flores empanadas de pata-de-elefante

Selecione as flores frescas e lave-as. Em um prato bata 4 ovos com sal, orégano, pimenta jiquitaia ou do reino moída na hora a gosto. Passe as flores no ovo e empane em farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. Fica uma delícia. Se preferir remova a parte central das flores que dá um certo amargor e frite apenas as pétalas, as quais podem ser usadas também em saladas e pizzas.



**Acemella oleracea (L.) R.K.Jansen**

Sin.: *Spilanthes oleracea* L., *Bidens fusca* Lam., *Spilanthes fusca* Lam., *Spilanthes oleracea* var. *fusca* (Lam.) DC, **jambu**, **agrião-do-pará**, **agrião-do-norte**, **agrião-do-brasil**, **abecedária**

**Características** - herbácea perene, aromática, esparsa-pubescente, de ramos arroxeados decumbentes, de 30-40 cm de altura, nativa na região amazônica, principalmente no Estado do Pará. Folhas simples, membranáceas, pecioladas, de 3-6 cm de comprimento. Flores amarelas pequenas, dispostas em capítulos solitários, longo-pedunculados, axilares e terminais. Frutos secos do tipo aquênio que se comportam como sementes.

**Usos** - a planta é amplamente cultivada em hortas domésticas, principalmente nas regiões Norte e Nordeste do país, tanto para uso na medicina caseira como na culinária, sendo inclusive comercializado nas feiras regionais destas regiões. Na culinária é utilizada principalmente como tempero e para o preparo do famoso tacacá (veja na página ao lado receitas de outros usos).

**Propagação** - por sementes e mais frequentemente por meios vegetativos (por estaquia de pedacinhos de ramos).



**Usos culinários** - é umas das verduras mais típicas das feiras da Amazônia, havendo oferta o ano inteiro. Tradicionalmente é utilizada em pratos típicos, como o tacacá e o pato no tucupí, mas apresenta diversos outros usos culinários e.g., suco (adicionar as folhas em sucos verdes com abacaxi; abacaxi com jambu ao invés de hortelã) e os capítulos (flores) podem ser curtidos na cachaça para licor. Além disso, as folhas e ramos tenros podem ser usados inteiros ou cortados na salada, para fazer pães, panquecas, guisados, sopas e patês verdes. O efeito típico do jambu é devido ao espilantol (*spilanthol*), que nas inflorescências chega a 2% , sendo menor nas folhas<sup>(1)</sup>. Esta substância propicia uma certa dormência na língua e lábios e induz a salivação (sialogoga). Utilizada inclusive pela indústria de creme dental e gomas de mascar no Japão<sup>(66)</sup> e para creme facial no Brasil. Sua composição em 100g é: umidade (89g), energia (32kcal), proteínas (1,9g), Ca (162mg), P (41mg) e vitamina C (20mg)<sup>(66)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Fardo de ramos foliares (feiras)****Jambu - tacacá**

Ferva 2l de folhas de tucupi por 30 minutos com chicória, sal, alfavaca, pimenta-de-cheiro e alho. Lave os ramos terminais do jambu e ferva por 15 minutos e escorra. Para efeito mais anestésico apenas escale. Ferva 3l de água e acrescente a goma já diluída, mexendo para não empelotar até engrossar. Sirva quente e em cuias: tucupi, goma, jambu. Para acompanhamento utilize 500g de camarão dessalgado ou algum outro legume de sua preferência.

**Salada de jambu com repolho-roxo**

Selecione folhas de jambu largas, jovens e viçosas, se possível, antes do florescimento. Lave e escorra. Corte fininho e mescle com repolho-roxo cortado fino. Se quiser pode adicionar outros ingredientes. Tempere com molho de sua preferência. O verde intenso do jambu contrasta bem com o roxo do repolho e o seu sabor pungente dá um efeito refrescante.

**Jambu refogado**

Escolha jambu jovem e viçoso, aproveitando ramos tenros com folhas e até as flores. Lave e escorra. Rasgue com as mãos ou pique. Doure alho, sal e outros temperos a gosto na manteiga derretida ou azeite. Refogue rapidamente o jambu. Sirva puro ou refogue com carne ou picadinho de peixe. Fica uma delícia e deve ser mais usado na cozinha do dia a dia. Com este refogado também pode-se fazer um patê verde.





## Arctium lappa L.

Sin.: *Arctium linospermum* Juz. & Ye. V. Seng., *Lappa vulgaris* Hill, *Arctium lappa* subsp. majus Arènes  
bardana, carrapicho-grande, lapaça, orelha-de-gigante, pega-pega, gobo

**Características** - subarbusto bienal, ereto, de raiz principal engrossada, de 60-190 cm de altura, nativo na Europa, produzindo no primeiro ano apenas uma roseta de folhas basais e em seguida uma haste (caule) semilenhosa, pouco ramificada, onde irão se desenvolver as flores. Folhas muito largas, com a face inferior branco-tomentosa, de 20-35 cm de comprimento, as caulinares formadas só no segundo ano e de tamanho bem menor. Inflorescências em capitulos globosos terminais e axilares, solitários ou em pequenos grupos, com flores róseo-púrpuras protegidas por brácteas transformadas em espinhos.

**Usos** - a planta é cultivada em hortas domésticas, principalmente nas regiões Sul e Sudeste do país para emprego na medicina popular e para uso culinário, principalmente entre membros da colônia nipônica. Na culinária são empregadas apenas suas raízes engrossadas (veja na página ao lado algumas receitas de uso).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - há uma variedade silvestre e a variedade comercial de grandes raízes (*Arctium lappa* 'Esculenta')<sup>(6)</sup>. É chamada em inglês de *japanese burdock*. As raízes tuberosas bem jovens podem ser descascadas (raspadas) e usadas em saladas cortadas em fatias ou rodela finíssimas como rabanetes. As raízes adultas podem ser fatiadas e imediatamente deixadas de molho na água com sal e limão para minimizar a oxidação e eliminar o sabor forte e então fritas (chips), refogadas com azeite e shoyu (uma iguaria), salteadas na manteiga ou ensopadas. Existem diversas variedades agrícolas cultivadas<sup>(6)</sup>. As folhas são citadas como alimentícias<sup>(1,2,7,8)</sup>, mas são amargas demais. As raízes possuem bons teores de potássio e magnésio e possuem inulina como polissacarídeo de reserva (e não amido)<sup>(7)</sup>, sendo recomendável para diabéticos. Contêm ainda triterpenoides, lignanas e poliacetilenos com usos medicinais, e.g., reumatismo, gota, doenças de pele entre outras<sup>(7,9)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Raízes inteiras



Raízes picadas

### Bardana frita

Lave e raspe as raízes tuberosas da bardana. Corte em rodela ou tirinhas e imediatamente deixa-as de molho na água com sal e limão para minimizar a oxidação e eliminar o sabor forte. Escorra bem e frite em óleo bem quente. Escorra em papel absorvente. Polvilhe sal e ervas finas a gosto. Sirva quente. Uma iguaria crocante e levemente adocicada. Do prato principal à sobremesa. Ainda subutilizada!!!



### Bardana salteada

Lave e raspe as raízes tuberosas da bardana. Corte em rodela ou em tirinhas. Doure alho, sal, pimenta e demais temperos a gosto no azeite ou na manteiga. Adicione a bardana e "puxe" na frigideira. Sirva quente pura ou adicione-a ao arroz ou ao yakissoba. As raízes raspadas e raladas bem fininho dão uma salada esplêndida. Oxidam, mas coloque suco de limão e fica clarinho na hora.



### Doce cremoso e geleia de bardana

Raspe as raízes frescas e corte-as em rodela. Deixe de molho na água imediatamente para evitar oxidação. Elimine a água e liquidifique com o suco de 1 limão (ou mais) um pouquinho de água. Adicione metade de açúcar cristal e mexa até o ponto desejado. Aparecendo o fundo da panela e bem pastosa (geleia) ou deixe apurar mais até o fundo da panela mostrar-se permanentemente (doce). Iguaria!



## *Baccharis articulata* (Lam.) Pers.

Sin.: *Caryzua articulata* Lam., *Pingretea articulata* (Lam.) F.H. Hellwig

carquejinha, carqueija, carqueja-doce, carqueja-miúda, vassoura

**Características** - subarbusto ereto, muito ramificado, glabro, perenifólio, com hastes bialadas e verdes que desempenham a função fotossintética, de 60-120 cm de altura, nativo nos campos de altitude do Sul do país. Folhas transformadas em brácteas inconspícuas, contendo tricomas glandulares ricos em óleos essenciais. Flores em capítulos pequenos, sésseis, esbranquiçados, em espigas laxas no ápice das hastes, com involuço de 3 a 4 mm de altura e 4 mm de diâmetro.

**Usos** - a planta não é cultivada, contudo suas raízes, folhas e ramos finos extraídos da natureza são amplamente usados na medicina popular, tendo sido, inclusive, objeto de vários estudos clínicos para comprovação de sua eficácia fitoterápica. Já as folhas e ramos finos são esporadicamente empregados na culinária e até para o preparo de cervejas (veja na página ao lado exemplos de algumas receitas).

**Propagação** - por sementes, mas também por meios vegetativos quando de plantas especiais.



**Usos culinários** - é usada "para dar sabor" ao mate ou ao chimarrão<sup>(60)</sup>. É reputada contra afecções hepáticas e como diurética<sup>(60)</sup>. Como alimentícia é utilizada em algumas regiões (e.g., Silveira Martins, RS) para fabrico de cervejas caseiras com ótimo sabor, coloração e prováveis funções nutracêuticas. Uma receita oriunda deste município está disponível no site [www.globorural.com](http://www.globorural.com). Esta receita foi aqui modificada eliminando-se o fermento biológico e a cachaça, com igual fermentação, a partir da adição de limão. A produção de bebidas fermentadas (e.g., chichas, caíçumas e caxiris) a partir de plantas, tem uma longa história na América Latina, onde tradicionalmente são consumidas em cerimônias e rituais, no tratamento de doenças gastrointestinais e como complemento alimentar<sup>(60)</sup>. Geralmente, os alimentos fermentados são mais nutritivos, com nutrientes distintos e com maior biodisponibilidade em relação ao produto original. Merece testes como sucedânea do lúpulo no fabrico da cerveja.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares verdes



Ramos foliares secos

### Frisante de carquejinha

Colha e lave os ramos. Ferva 10l de água, 1kg de açúcar cristal e 500g de ramos jovens (talos e folhas) frescos ou 100g secos. Deixe esfriar e acrescente 300ml de suco de limão. Mexa,coe e envasa em garrafas PET limpas; use um funil e uma peneirinha fina. Aperte a garrafa no meio, segure até o líquido transbordar e tampe. Deixe fermentar à sombra e sirva gelado. Fica altamente gaseificado, com espuma (tipo cerveja) e levemente alcoólico.



### Chá de carquejinha

Prepare um chá de ervas de acordo com sua preferência. Pode-se usar os ramos frescos ou secos de carquejinha, e.g., 3 ou 4 ramos secos dobrados ou cortados para um litro de água (foto). Deixe no fogo até quase levantar fervura, tire do fogo e coloque em garrafa térmica, canecão ou bule a água quente com as folhas e deixe extrair. Tome sem açúcar. Se desejar, deixe esfriar e adicione suco de limão, gelo e açúcar a gosto para uma versão gelada.



### Carquejinha no chimarrão

Faça o chá como descrito na receita anterior. Não deixe a água ferver. Prepare o chimarrão como seu costume, e.g., coloque erva até 2/3 da cuia e acomode-a sobre um de seus lados. Coloque a mão ou o vira-mate na boca da cuia, inclinanda-a e deixando um espaço vazio desde o fundo. Coloque a água quente aromatizada com a carquejinha e introduza a bomba com o polegar na boca da cuia e sorva o chimarrão. Enfeite a cuia cravando um raminho da planta.



## Bidens cynapiifolia Kunth

Sin.: *Bidens bipinnata* var. *cynapiifolia* (Kunth) M. Gómez

picão-preto-amazônico, amor-seco, carrapicho, carrapicho-agulha

**Características** - herbácea anual, ereta, muito ramificada, glabra, aromática, de hastes anguladas de cor verde, de 60-200 cm de altura, nativa em áreas abertas das regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste. Folhas compostas imparipinadas, com 3-7 folíolos membranáceos e distintamente discolores, de 4-9 cm de comprimento. Flores pequenas, amarelas, dispostas em capítulos solitários, oblongos, longipediculados, terminais e axilares. Frutos secos do tipo aquênio, com ganchos aderentes em uma extremidade que contribuem para sua disseminação através de animais.

**Usos** - a planta é subspontânea em áreas antropizadas (lavouras e terrenos baldios), onde chegam a ser consideradas indesejadas (planta 'daninha'). Os ramos e folhas são ocasionalmente empregados no preparo de remédios caseiros e também para uso culinário como hortaliça folhosa (veja na página ao lado receitas de alguns tipos de preparo).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.

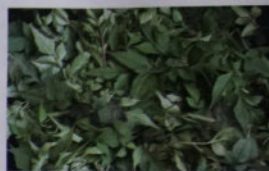


**Usos culinários** - é o 'picão' comum na Amazônia Central. No restante do país a planta conhecida com este nome popular é *Bidens pilosa*. As plantas jovens antes do florescimento possuem folhas intensamente verdes, sem pelos e tenras, podendo ser utilizadas em sopas, caldos verdes e mesmo em saladas cruas (preferencialmente, após rápido branqueamento). Ramos e folhas jovens podem ser usados para chás e bebidas fermentadas (frisantes) de coloração intensa e sabor muito agradável (receita e foto ao lado). Sobre *Bidens bipinnata* L., espécie relacionada e bastante similar, existem citações como sendo alimentícia e aromatizante<sup>[1,47]</sup>. As plantas jovens são cozidas e usualmente misturadas com outras hortaliças, carnes ou peixes para consumo. É útil também como forrageira, especialmente para porcos, galinhas e coelhos. Carece de estudos fitoquímicos e bromatológicos. Na Amazônia é indicada para tratar sintomas da malária. Em inglês é conhecida por *black jack*, *black fellow*.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Maço de ramos foliares



Folhas destacadas (soitas)

### Frisante de picão-preto-amazônico

Colha e lave os ramos jovens. Ferva 10l de água, 1kg de açúcar cristal e 1kg de ramos jovens (talos e folhas) frescos. Deixe esfriar e acrescente 300ml de suco de limão. Mexa, coe e envasa em garrafas PET limpas; use um funil e uma peneirinha fina. Aperte a garrafa no meio, segure até o líquido transbordar e tampe. Deixe fermentar à sombra e sirva gelado. Fica altamente gaseificado e de coloração amarelada. É muito aromático e saboroso.



### Galinhada de picão-preto-amazônico

Colha os ramos e destaque as folhas jovens. Lave-as, rasgue-as com as mãos, deixe inteiras (murcharão) ou corte-as bem fininho. Limpe, pique e tempere a galinha, caipira de preferência, como de costume. Refogue-a no azeite até começar a dourar. Acrescente as folhas e refogue. Acrescente o quanto necessário de água fervente e deixe cozinhar em fogo baixo até a galinha ficar bem macia. Sirva quente acompanhada de pães ou torradas.



### Picão-preto-amazônico refogado

Lave as folhas e brotos terminais, escorra e pique bem fininho. Doure os temperos (e.g., alho, cebola, cebolinha, orégano) e sal a gosto na manteiga. Adicione as folhas picadas e uma pitada de bicarbonato de sódio para manter a coloração mais verdinha, mexa, tampe e deixe cozinhar sempre em fogo baixo por alguns minutos até murchar. Se preferir, acrescente-o a um prato de peixe preparado como de costume (e.g., polpa de avarã) e sirva quente.





**Bidens pilosa L.**Sin.: *Bidens albanensis* Kunth, *Bidens leucantha* (L.) Willd., *Bidens pilosa* var. *minor* (Blume) Sherff

picão-preto, pico-pico, amor-seco, carrapicho-de-agulha, coambi, fura-capa

**Características** - herbácea anual, ereta, ramificada, de hastes anguladas, com odor característico, esparso-pubescente, de 40-120 cm de altura, nativo em toda a América Tropical. Folhas simples no ápice dos ramos e compostas pinadas na base, com 3 a 5 folíolos membráceos e de margens serreadas ou lobadas, discolors, de 4-8 cm de comprimento por 4 cm de largura. Flores amarelas dispostas em capítulos ovalados, longipedunculados e terminais. Frutos secos do tipo aquênio aderente (carrapicho), de forma linear e cor negra.

**Usos** - é subspontânea em áreas de solos cultivados bem como de terrenos baldios, sendo considerada uma séria planta 'daninha' da agricultura pelo grande poder de interferência que apresenta. Suas folhas, ramos e flores jovens são amplamente utilizados na medicina caseira e também para uso culinário, principalmente em zonas rurais do interior do país (veja na página ao lado alguns exemplos deste uso).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - É nativa na América Tropical e largamente naturalizada em quase todas as regiões tropicais e subtropicais do mundo. Apesar de seu uso medicinal bem difundido no Brasil, em amplo levantamento realizado pelo IBGE na década de 1970, esta espécie foi apenas citada como hortaliça folhosa<sup>(72)</sup> e não como medicinal. Atualmente, contudo, seu uso como alimento no Brasil é muito restrito, apesar de que em outros países parecer ser mais difundido<sup>(9)</sup>. Sua composição centesimal<sup>(26)</sup> (base úmida - g/100g) e mineral (base seca - mg/100g, exceto Zn em mg/kg), além da atividade antioxidante (base úmida - %): umidade (88); proteínas (5); lipídios (0,6); carboidratos (3,72); cinzas (2,82); fibra (2,92); Ca (1.354); P (504); Fe (21); Mg (658); Mn (21); Na (393); Cu (10); Zn (22 mg/kg); atividade antioxidante (88 %) e energia (39 kcal/100g). É uma boa fonte de proteína, fibra, magnésio e com alto teor de cobre (10 mg/100g). É uma hortaliça promissora e suas flores jovens podem ser usadas para chá<sup>(8)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (soitas)****Ice tea de picão-preto com limão**

Lave e ferva folhas e ramos terminais - cerca de 100g de picão-preto fresco para 1l de água. Coe e adoce a gosto. Deixe esfriar e acrescente suco de 1 ou 2 limões. Acrescente gelo e triture no liquidificador para misturar bem e ficar bem espumante. Sirva gelado. Também é possível fazer frisanter.

**Risoto de picão-preto**

Selecione e lave folhas bem jovens de picão-preto. Prepare o risoto de acordo com sua receita de família ou siga as dicas da embalagem do arroz - que pode ser o arbóreo, carmaroli ou o vialone nano - e apenas adicione o picão. Sirva quente imediatamente.

**Picão-preto refogado**

Selecione e lave folhas bem jovens de picão-preto. Refogue alho, sal e outros temperos a gosto no azeite. Adicione o picão-preto picado fininho e deixe murchar. Sirva quente puro ou adicione ao arroz, à polenta ou ao angu. Se preferir refogue com carne, com linguiça de frango ou linguiça suína picadas.



## Carthamus tinctorius L.

cártamo, açafraão-bastardo, açafraão-bravo, açafraão-agreste, açafroa, safflower

**Características** - herbácea anual, muito ramificada, ereta, de hastes branco-tomentosas, de 30-130 cm de altura, nativa possivelmente em regiões semiáridas do Mediterrâneo. Folhas simples, inteiras, coriáceas, com espinhos nas margens e no ápice e revestidas por um tomento branco na face inferior. Inflorescências em capítulos terminais globosos, solitários ou em grupos de 2-5, com flores vistosas, amarelas, alaranjadas ou vermelhas. Frutos secos do tipo aquênio, em número de 15-20 por capítulo.

**Usos** - a planta é ocasionalmente cultivada no Brasil, principalmente na região Sudeste, para a produção de flores secas como colorante alimentício. Contudo é considerada uma das mais antigas culturas agrícolas do mundo para a produção de corantes a partir de suas flores e hoje, principalmente, para produção de óleo alimentício de suas sementes. Veja na página ao lado algumas receitas de seu uso culinário como colorante.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - em inglês também é chamada de *mexican saffron*. As flores secas (capítulos) são fontes de corantes amarelo-avermelhados usados na indústria alimentícia em manteigas, licores e na confeitaria em geral. As flores são levemente amargas e na culinária caseira podem ser cozidas com arroz, deixando-o amarelo e também em sopas, caldões, peixes e galinhadas. As sementes podem ser fritas (torradas) e consumidas como petisco. As sementes são citadas como substitutas do coalho para coagular o leite<sup>(4)</sup>. As sementes prensadas a frio produzem óleo comercial de excelente qualidade usados em saladas e para o cozimento de alimentos. No Brasil seu valor comercial ainda é muito alto. O óleo pode ser poli-insaturado (ácido linoleico) ou monoinsaturado (ácido oleico)<sup>(5)</sup>. As folhas são citadas como comestíveis<sup>(4)</sup>, o que é estranho, pois são muito duras e com borda espinhenta; talvez, as comestíveis sejam as plântulas. As flores (colorantes) ainda não são muito comuns no Brasil

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Flores destacadas dos capítulos



Flores destacadas e capítulos secos

### Arroz colorido com flores de cártamo

Prepare o arroz de forma usual e já quando estiver refogando com sal, alho e óleo a gosto acrescente as flores secas de cártamo ou safrão a gosto, e.g., uma colher de sopa e cozinhe normalmente. Para refogar pode-se utilizar o óleo das sementes de cártamo, já disponível no mercado, como substituto do óleo de cozimento convencional.



### Salada almeirão com óleo de cártamo

Lave e processe as folhas de almeirão (citamos o almeirão apenas como um exemplo, podendo ser utilizada qualquer outra verdura inteira ou picada, um mix de folhas, flores ou frutos) e tempere com o óleo de cártamo.



### Acari-bodó assado com cártamo

Tempere os filés de acari-bodó (pode ser também cascudo, cascudinho ou outro peixe de sua preferência) com seus temperos de costume, e.g., sal, alho, limão, etc. e adicione um punhado de flores secas de cártamo. Unte uma fôrma, se desejar e se tiver disponível, com óleo do próprio cártamo e asse de forma tradicional em forno médio ou baixo. Sirva quente.



***Conyza bonariensis* (L.) Cronquist**Sin.: *Eragrostis bonariensis* L.

buva, erva-lanceta, enxota, salpeixinho, voadeira, catiçoba, rabo-de-foguete

**Características** - herbácea anual, ereta, pouco ramificada, vigorosa, com odor característico, de caule estriado e densamente folioso, com 60-140 cm de altura, nativa em toda a América do Sul, principalmente em áreas abertas ou antropizadas. Folhas simples, estreito-lanceoladas, membranáceas, densamente pubescentes e glandulosas, um tanto glutinosas, de 4-12 cm de comprimento. Inflorescências em capítulos pequenos de cor esbranquiçada, os quais são reunidos numa inflorescência paniculada terminal. Frutos secos (aquênios) diminutos.

**Usos** - a planta ocorre como subespontânea em pastagens, beira de estradas e terrenos baldios, sendo considerada uma séria planta daninha de lavouras agrícolas sob plantio direto. Suas folhas e ramos finos são utilizados na medicina popular, além de serem ocasionalmente usadas na culinária, principalmente na forma de temperos (veja alguns exemplos de seu uso nas receitas apresentadas na página ao lado).

**Propagação** - por sementes.



**Usos culinários** - suas folhas são utilizadas como antiácido e contra tosse<sup>(10)</sup>. É citado seu emprego na medicina doméstica no tratamento de diarreia e hemorroidas<sup>(19)</sup>. Suas folhas jovens (preferencialmente, antes do florescimento) são altamente aromáticas (potencial óleo essencial a ser avaliado) e ligeiramente picantes (pimenta de folha), sendo utilizada como condimento de carnes e pratos variados ou consumidas em saladas cruas, cozidas ou ensopadas<sup>(1)</sup>. Esta espécie é muito similar à outra também ocorrente no Brasil (até mais comum) *C. canadensis* (L.) Cronq., a qual no Japão é consumida (folhas e plântulas) cozida ou desidratada para consumo futuro, sendo fonte de óleo essencial utilizado na indústria alimentícia<sup>(4)</sup>. Podem ser usadas indistintamente. Carece de estudos químicos e bromatológicos. É considerada erva 'daninha' ou 'invasora' e desenvolveu resistência evolutiva à tolerância ao herbicida (glyphosate), sendo mundialmente estudada neste sentido. Em inglês é *flexleaf fleabane*, *hairy fleabane* ou *fleabane*.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Ramos foliares



Folhas destacadas (soltas)

**Calzone de buva**

Dilua 15g de fermento biológico em 250ml de água e acrescente 3 colheres de sopa de farinha de trigo. Fermente até ficar esponjosa. Incorpore farinha, sovando, até formar uma massa firme. Deixe crescer até dobrar de tamanho. Selecione folhas novas e brotos tenros de buva, lave e escorra. Abra a massa, recheie com as folhas inteiras ou picadas mescladas com queijo parmesão, azeite e asse até dourar.

**Picadinho de aruanã com buva**

Escolha apenas folhas e brotos terminais tenros. Lave e pique bem fininho. Tempere o peixe de sua preferência (aqui usamos polpa de aruanã) apenas com sal e alho. Use pimentas se desejar. Refogue o peixe e, no final do cozimento, acrescente a buva e misture bem. Desligue o fogo e sirva quente. Fica muito aromático e gostoso. Decore com folhas e brotos comestíveis crus da própria espécie.

**Risoto de buva**

Prepare o risoto de acordo com sua receita, e.g., refogue azeite, cebola, sal e outros temperos a gosto, acrescente 2 xícaras de vinho arboreo e mexa. Adicione 1 xícara de arroz branco e mexa até o vinho evaporar. Acrescente água fervente ou caldo. Adicione bastante folhas de buva lavadas e picadas e continue mexendo até o ponto de deixar o risoto mais cremoso. Se for preciso coloque mais água. Sirva quente. Se preferir coloque as folhas só na hora de servir.





**Dahlia pinnata** Cav.

Sin.: *Dahlia sambucifolia* Salisb., *Dahlia superflua* (DC.) W.T. Alton, *Dahlia variabilis* (Willd.) Desf., *Dahlia rosea* Cav.

dália, dália-de-jardim, adália, garden dahlia

**Características** - herbácea perene, ereta, de raízes tuberosas e curtos rizomas, constituindo-se num grande grupo de híbridos muito floríferos, de 25-150 cm de altura, originário do México. Folhas compostas pinadas (geralmente simples no ápice dos ramos), com poucos folíolos de lâmina membranácea, de 7-26 cm de comprimento. As flores, de cores variadas, são reunidas em capitulos pequenos ou grandes, simples ou dobrados e de formas variadas, havendo centenas de cultivares e variedades.

**Usos** - mundialmente cultivada a pleno sol para fins ornamentais, o que também ocorre principalmente no Sul e Sudeste (serras) do Brasil, onde tolera baixas temperaturas de inverno. Suas flores e raízes tuberosas são ocasionalmente empregadas para consumo, preparadas de várias formas, mas principalmente como legume (veja algumas receitas ao lado).

**Propagação** - por sementes e por meios vegetativos (rizomas curtos da base da planta).



**Usos culinários** - as raízes tuberosas são consumidas como hortaliça em algumas regiões do México<sup>(4)</sup>. As flores ('pétalas' de todas as cores podem ser consumidas na forma de saladas<sup>(1,4)</sup> ou em outras receitas. Um extrato doce das raízes tuberosas torradas, chamado *Davopa*, é produzido comercialmente e utilizado em bebidas e como aromatizante. Este 'xaropé' pode ser diluído com água ou leite (frios ou quentes) para beber ou utilizado como cobertura para sorvetes. Este produto é tido como de sabor suave, combinando os sabores e aromas do café, chá e chocolate<sup>(1)</sup> e atualmente é usado como bebida substituta destas. É amplamente divulgado e preconizado para dietas mirabolantes e vendido na internet. É um importante cultivo Asteca, utilizado como forrageira para animais. As raízes têm inulina, oligofrutanos, carido com usos medicinais e dietéticos<sup>(5)</sup>. É uma espécie que tem vários híbridos e cultivares tetraploides desenvolvidos especialmente para a floricultura em todo o mundo.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Raízes tuberosas****Inflorescências (capitulos)****Geleia de raízes tuberosas de dália**

Arranque as batatas subterrâneas cavando lateralmente. Não há necessidade de matar sua planta ornamental, a menos que seja um plantio comercial. Remova a casca e triture no liquidificador com um pouco de água. Ferva-a: Utilize a metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa fresca triturada. Mexa em fogo baixo até o ponto desejado. Deixe esfriar antes de consumir.

**Raízes tuberosas de dália cozida e frita**

Colete como descrito acima. Lave as raízes e cozinhe com a casca. Escorra e descaque ainda quente. Corte em rodelas ou fatias e frite em óleo quente. Tempere com sal ou açúcar. Pode-se também servir quente, somente frita. Opcionalmente, as raízes tuberosas cozidas e descaçadas podem ser caramelizadas em açúcar cristal. As raízes cruas descaçadas podem ser trituradas para geleia.

**Geleia de flores de dália**

Colete as flores (capitulos). Todas as cores podem ser consumidas (amarelas, brancas, róseas, vermelhas,...). Destaque as pétalas e junte um pouco de água (opcionalmente podem ser trituradas no liquidificador). Ferva-a. Utilize a metade de açúcar cristal em relação ao total de pétalas frescas. Mexa em fogo baixo até o ponto desejado. Deixe esfriar antes de consumir.



***Erechtites hieraciifolius* (L.) Raf. ex DC.**Sin.: *Senecio hieraciifolius* L., *Erechtites cocaloides* (Fisch. ex Spreng.) Less., *Senecio cocaloides* Fisch. ex Spreng.**caruru-amargo**, **capicóba**, **caricóba**, **capericóba**, **erva-gorda**, **caruru-amargoso**

**Características** - herbácea anual, creta, semi-suculenta, pouco ramificada, pubescente, de caule pigmentado e estriado, com odor característico, de 40-90 cm de altura, nativa de áreas abertas em todo o território brasileiro. Folhas membranáceo-carnosas, pubescentes e glandulosas, brilhantes, com margens irregularmente partidas, de 8-18 cm de comprimento. Inflorescências em capitulos oblongos, esbranquiçados, reunidos em panículas terminais.

**Usos** - planta subespontânea em lavouras agrícolas, pomares, terrenos baldios, principalmente em áreas semisombreadas e durante o período de outono-inverno, sendo quase sempre considerada "indesejável". É uma das primeiras plantas herbáceas pioneiras que aparece após a derrubada de uma mata. Suas folhas e ponta de ramos são consideradas comestíveis após o cozimento, podendo ser preparada de várias formas. Veja na página ao lado alguns exemplos de receitas do seu uso culinário.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - com a grafia *E. hieraciifolia* é citada como tendo suas inflorescências e folhas jovens consumidas como hortaliça crua ou cozida<sup>(73)</sup>. No Brasil há plantas com variedades formas, grau de pilosidade e coloração das folhas. É uma planta altamente aromática e com sabor marcante e agradável. Nenhum estudo conclusivo foi encontrado na literatura especializada, mas o uso restrito ou casual é recomendável até que trabalhos toxicológicos detalhados sejam realizados. É possível que tenha alcalóides potencialmente carcinogênicos<sup>(73)</sup> e plantas que contenham senecionina (*senecionine*) e senecifilina (*seneciophylline*) que devem ser evitadas para consumo humano<sup>(73)</sup>. Contudo, possui muitas indicações de uso na medicina popular para males diversos<sup>(73)</sup>. As variedades de folhas menos peludas e folhas verdes foram consumidas sob a forma de bolinho frito e ficaram deliciosas. Outras formas de preparo de suas folhas, principalmente refogadas para consumo puro ou combinado foram também testadas.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas e picadas****Caruru-amargo com arroz**

Selecione folhas jovens e lave-as. Faça o branqueamento. Corte as folhas escaldadas bem fininhas. Cozinhe o arroz de maneira tradicional. Quando iniciar a secagem adicione as folhas, misture e deixe terminar o cozimento. Sirva quente.

**Galinhada com caruru-amargo**

Selecione folhas jovens e lave-as. Faça o branqueamento. Corte as folhas escaldadas bem fininhas. Tempere a galinha, se possível capira, com seus temperos usuais e doure-a. Acrescente água fervente quando necessário e cozinhe. Adicione as folhas picadas e misture bem. Sirva quente. O caruru-amargo ou capicóba propicia um sabor e aroma especiais.

**Caruru-amargo refogado**

Selecione folhas jovens e lave-as. Faça o branqueamento. Corte fininho as folhas escaldadas ou deixe-as inteiras. Doure alho, cebola, sal e demais temperos a gosto. Adicione as folhas escaldadas picadas ou inteiras. Deixe murchar. Sirva quente pura ou acompanhando carnes ou peixes. Evite usar as variedades com folhas intensamente roxas (foto). Estudos fitoquímicos das muitas variedades são encorajados.



**Erechtites valerianifolia** (Link ex Spreng.) DCSin.: *Senecio valerianifolia* Link ex Spreng., *Cacalia prenanthoides* Kunth, *Erechtites ambiguus* DC.

capiçoba, capiçoba-vermelha, caruru-amargoso, voadeira-preta, erva-gomes

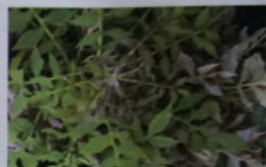
**Características** - herbácea anual, creta, ramificada, com odor característico, de caule semissaculento, estriado, esparso-pubescente e toxo-pigmentado, de 50-120 cm de altura, nativa principalmente na costa brasileira desde a Bahia até o Rio Grande do Sul. Folhas membranáceas, as inferiores superficialmente lobadas e as demais profundamente pinadas, de 12-28 cm de comprimento. Inflorescências em paniculas cimosas bastante congestas, terminais e axilares, de capítulos brancocentos.

**Usos** - a planta é subspontânea em áreas antropizadas, sendo considerada uma planta "daninha" em áreas agrícolas, principalmente na planície litorânea. É uma das primeiras plantas a se estabelecerem em lugares alterados, como após a derrubada de uma mata. As folhas e ramos jovens são ocasionalmente utilizados na culinária regional após sofrerem algum processo de cozimento. As receitas apresentadas na página ao lado ilustram alguns usos.

**Propagação** - apenas por meio de sementes.



**Usos culinários** - em amplo levantamento realizado pelo IBGE na década de 1970, esta espécie foi citada como hortaliça folhosa<sup>(22)</sup>. Suas folhas são consumidas como hortaliça e em Java as inflorescências também são igualmente consumidas<sup>(3,4,20)</sup>. As folhas podem ser cozidas em água com sal e escorridas e utilizadas igualmente ao caruru, e.g., em refogados, molhos, tortas, pastéis e panquecas<sup>(24)</sup>. Seu sabor é muito agradável. Suas folhas jovens são tenras e carnosas, exalando um odor típico ao serem esmagadas. Esta folhosa é tradicionalmente consumida com carne de porco, carneiro ou cabrito<sup>(2)</sup>. A partir de plantio por sementes o primeiro corte pode ser feito em 60 dias<sup>(21)</sup>. Esta verdura pode ser congelada para uso futuro em sopas, feijão, carnes de porco e outras, bem como em omeletes, possuindo 6,930 UI de vitamina A<sup>(22)</sup>. É uma espécie bem nutritiva (em base seca): proteína (23%), P (480mg/100g), maior teor Fe (47,7g/100g) entre as PANC analisadas, Zn (7,8mg/100g)<sup>(23)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Folhas destacadas (soltas)****Ramo foliar****Bolinho de capiçoba**

Escolha folhas jovens, lave-as e pique bem fininho. Reserve. Bata 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto e 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento, que deixa o bolinho maior e mais bonito, mas é opcional. Incorpore as folhas à massa e misture bem. Frite em óleo quente. Deixe sobre papel toalha e sirva bem quenteinho.

**Flores de capiçoba empanadas**

Separe as inflorescências jovens (conjunto de flores e botões florais) e lave-as. Em um prato bata 4 ovos, orégano, alho triturado, sal e outros temperos a gosto. Passe as flores no ovo e em seguida da farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva. O mesmo procedimento pode ser feito com as folhas. Pode-se também fazer uma tradicional massa de tempurá com maizena.

**Capiçoba refogada**

Selecione folhas jovens e lave-as. Corte bem fininhas ou, como são tenras, pode deixá-las inteiras se preferir uma apresentação diferente. Doure alho, cebola, sal a gosto. Não há necessidade de mais temperos, pois a capiçoba já é aromática. Adicione as folhas e deixe murchar. Sirva quente pura ou incrementada com carnes, peixes ou outros pratos.





**Galinsoga parviflora Cav.**Sin.: *Adventina parviflora* Raf., *Wiborgia parviflora* (Cav.) Thunb**guasca, fazendeiro, picão-branco, botão-de-ouro, brinco-de-princesa**

**Características** - herbácea anual, ereta, ramificada, delicada, glabra ou levemente pubescente, de caule estriado, com 20-40 cm de altura, nativa na costa oeste da América do Sul. Folhas simples, opostas, pecioladas, de lâmina membranácea, discretamente discolor, quase glabra, de 2-6 cm de comprimento. Inflorescências em capitulos solitários ou em pequenos grupos, longo-peciolados, axilares e terminais, com flores amarelas e brancas.

**Usos** - é subespontânea em todas as áreas alteradas, principalmente em lavouras, hortas e pomares, onde é considerada séria planta 'daninha'. Suas folhas são amplamente utilizadas na culinária como tempero, principalmente nos países andinos (Colômbia e Peru) onde é industrializada com o nome de 'guasca' (nome local da planta). No Brasil também pode ser empregada desta forma, como também na forma de saladas cruas. Veja nas receitas na página ao lado alguns exemplos de seu uso.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - possui folhas e ramos jovens tenros, com aroma agradável. A parte aérea jovem (folhas, ramos e flores) pode ser consumida em saladas cruas ou cozidas e também cozidas em sopas, misturadas a farofas ou utilizadas no preparo de bolinhos fritos (tempurá) e em sucos verdes com limão ou outras frutas ácidas. Na Colômbia esta espécie é chamada *guasca* ou *gua* (Quéchuá) e seu uso como alimentícia é antiquíssimo, talvez de origem indígena. É um ingrediente clássico da sopa bogotana chamada "ajiaco"<sup>20</sup>. Neste país é comercializada em jarros (para não murchar), desidratada ou moída e transformadas em pó verde. Este pó é utilizado como condimento para sopas e carnes, especialmente carne de frango<sup>6</sup>. Sua composição centesimal (base úmida - g/100g) e mineral (base seca - mg/100g) é: umidade (89); proteínas (4); lipídios (0,5); carboidratos (5,29); cinzas (1,74); fibra (1,24); Ca (162); P (38); Fe (270); Mg (681); Mn (44); Na (36); Cu (3); Zn (14); energia (41 kcal/100g)<sup>20</sup>, detalhes em Kinupp<sup>12</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas secas (produto comercial)****Guasca como tempero de peixe**

Escolha apenas folhas e brotos terminais tenros, inclusive com flores. Lave-os e pique bem fininho. Tempere o peixe de sua preferência (aqui utilizamos polpa de aruanã) apenas com sal e alho. Refogue o peixe e no final acrescente a guasca. Misture bem, retire do fogo e sirva quente. Fica muito aromático e gostoso. Se preferir pode enriquecer com pimentas.

**Linguíça refogada com guasca**

Processa a guasca como na receita anterior. Pique a linguíça fresca em rodelas e frite na própria gordura. Acrescente uma boa quantidade de guasca picada e misture para mesclar os sabores e aromas. Refogue rapidamente e sirva quente. Esta erva pode ser usada como tempero fresco ou desidratado, como verdura ou em salada crua pura ou mista.

**Pizza com guasca**

Escolha apenas folhas e brotos terminais tenros, inclusive com flores. Lave e reserve. Prepare a pizza de sua preferência ou compre uma pré-pronta e asse de forma tradicional. Quase no final condimente e decore com as folhas, flores e botões florais da guasca fresca. Leve rapidamente ao forno para murchar. Decore com flores frescas e sirva imediatamente.



## *Galinsoga quadriradiata* Ruiz & Pav.

Sin.: *Galinsoga ciliata* (Raf.) S.F. Blake, *Adventina ciliata* Raf., *Vargasia caracasana* DC., *Galinsoga caracasana* (DC.) Sch. Bip.  
picão-branco, botão-de-ouro, fazendeiro, fazendeiro-peludo

**Características** - herbácea anual, ereta, ramificada, densa-branco-pubescente, de 30-60 cm de altura, nativa no Sul e Sudeste do Brasil. Folhas simples, pecioladas, com lâmina membranacea, inteira, com margens distintamente denteadas, revestida em ambas as faces com pelos brancos e longos. Inflorescências em capítulos solitários ou em grupos de 2-3, longo-pedunculados, terminais e axilares, com flores centrais amarelas e liguladas brancas.

**Usos** - a planta cresce espontaneamente em áreas alteradas, como terrenos baldios, beira de estradas e terrenos agrícolas, onde é considerada séria planta 'daninha', principalmente na planície litorânea em hortas, jardins e pomares. As folhas tenras, assim como seus ramos novos, são ocasionalmente empregados na culinária das zonas rurais, tanto crua como cozida, preparada de várias formas. As receitas apresentadas na página ao lado ilustram alguns usos culinários.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - usos e potenciais idênticos a *G. parviflora* e talvez ainda mais promissora, pois possui folhas maiores e mais largas, apesar de pubescentes. O sabor e o aroma são similares. Análises de partes aéreas jovens no ponto para consumo (em base seca) destacam esta espécie pelos teores de P (840mg/100g) e B (2,1mg/100g)<sup>(1-2)</sup>. Notem o teor de P muito superior à espécie anterior. As duas espécies aqui discutidas são altamente abundantes nas hortas, quintais e áreas cultivadas no Sul e Sudeste do Brasil e totalmente negligenciadas em relação ao potencial alimentício, as quais também apresentam potencial mercadológico imediato tanto como hortaliça folhosa quanto como condimento. Merecem trabalhos fitotécnicos e avaliação de rendimento, bem como trabalhos para o desenvolvimento de produtos pré-preparados (e.g., sopas, suflês, cremes...) e suas avaliações sensoriais e organolépticas. Espera-se que desse modo saia da categoria de erva daninha, injeção ou infestante, passando para a lista de hortaliças

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Ramos foliares com flores

### Folhas refogadas de picão-branco

Escolha apenas folhas e brotos terminais tenros, inclusive com flores. Como são pequenas e tenras pode deixá-las inteiras. Doure alho, cebola, sal a gosto. Não há necessidade de mais temperos, pois esta planta já é aromática. Adicione as folhas e deixe murchar. Sirva quente pura ou incrementada com carnes, peixes ou outros pratos.



### Figado bovino com picão-branco

Escolha apenas folhas e brotos terminais tenros, inclusive com flores. Lave-os e pique bem fininho. Limpe o fígado e fatie. Tempere com alho e sal. Demais temperos são opcionais, mas cuidado para não mascarar o aroma e sabor típico do picão-branco. Refogue o fígado e ao final incorpore picão-branco fresco. Se quiser pode também desidratar esta espécie e usá-la como orégano.



### Sopa de pato com picão-branco

Limpe, pique e tempere o pato da forma tradicional. Se quiser pode tirar a pele para fazer torresmo e aproveitar a gordura. Tempere com sal, alho e pimentas a gosto. Refogue em fogo baixo, na manteiga ou na própria gordura, até dourar de todos os lados por igual. Acrescente água fervente e cozinhe bem. Quando estiver macio jogue uma boa quantidade de picão-branco, como verdura e tempere. Use panela de pressão para pato caipira.



## Helianthus tuberosus L.

Sin.: Helianthus tomentosus Michx., Helianthus esculentus Warsz., Helianthus tuberosus var. subcanescens A. Gray

tupinambor, tupinambo, girassol-bateateiro, alcahofra-de-jerusalém

**Características** - herbácea perene, rizomatoso, creta, ramificada, robusta, decídua, de 80 a 200 cm de altura, nativa na América do Norte. Folhas simples, membranáceas, pecioladas, áspero-pubescentes em ambas as faces, de 8-28 cm de comprimento. Inflorescências em capítulos discóides, geralmente solitários, longo-pedunculados, terminais e axilares, de 5-10 cm de diâmetro, com 10-20 flores periféricas longo-liguladas e amarelas.

**Usos** - era cultivada pelos índios americanos para a produção de seus rizomas comestíveis antes da chegada dos europeus e foi levada para Europa já no século XVI, sendo hoje cultivada em vários países do mundo, inclusive em pequena escala no Sul do Brasil. Seus rizomas, ricos em inulina e irregulares na forma, podem ser brancos, amarelos ou vermelhos e consumidos crus como saladas ou transformados em farinha e preparados de várias formas (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - principalmente pelos rizomas.



**Usos culinários** - em outros idiomas é *jerusalém artichoke*, *tupinambour*. Os rizomas são ricos em inulina e podem ser consumidos crus em saladas, cozidos, fritos, assados, em conserva (pickles), purê, refogados, salteados ou em bolos, pudins, pães ou tortas. Os rizomas podem ser fatiados, desidratados e moídos para farinha. De forma caseira pode-se liquidificar e peneirar o pó. Esta farinha é ótima fonte de inulina e pode ser adicionada com moderação a produtos de panificação em geral (para não alterar o sabor, embora haja relatos de flatulência<sup>23</sup>), bem como em saladas, sucos, achocolatados ou polvilhados na granola e outros cereais matinais<sup>24</sup>. Os rizomas torrados e moídos são usados para fazer uma bebida tipo café<sup>25</sup>. Existe um híbrido entre o girassol comum e este, pesquisado para produção de açúcar, chamado *sunchoke*<sup>26</sup>. Há diversos cultivares (e.g., uma chamada 'Brasileira do Brasil')<sup>27</sup>. É rico em fósforo e potássio e pouco calórico (32kcal/100g)<sup>28</sup>. Tem ainda *frutô-sacarídeos* e indicado para diabéticos<sup>29</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Rizomas frescos



Chips e farinha industrializados

### Biscoito com farinha de tupinambor

Desmanchar a manteiga gelada (320g) junto com o açúcar mascavo (300g), farinha de tupinambor (2 colheres de sopa cheias), canela em pó a gosto, aveia em flocos (500g), 1 colher de chá (de sal, bicarbonato e fermento), sementes de onagra (opcional), 2 ovos e 100g de farinha de trigo. Amasse bem e deixe por 15 minutos, no mínimo, na geladeira. Enrole a massa em forma de bastão, corte em pedacinhos, modele os biscoitos e asse em forma untada.



### Pão de farinha de tupinambor

Misture os ingredientes secos (1kg de farinha de trigo, 3 copos de farinha de trigo integral grossa, 1 colher de sopa de sal, 2 colheres de sopa de farinha de tupinambor e 3 colheres de sopa de fermento biológico). Acrescente 1/2 copo de óleo e 4 copos água morna. Sovar até a massa ficar homogênea, mas mole. Descansar por 40 minutos. Dividir a massa em 3 partes iguais para fazer pães grandes. Abra a massa com as mãos, enrole em formato de pão e asse até dourar.



### Pudim de farinha de tupinambor

Utilize a farinha de tupinambor (<http://www.sitioflorabioativas.com.br>) e ou pode ser feita de forma caseira. Seque os tubérculos lavados e fatiados finamente em estufa a ca. de 50 graus por aproximadamente 24 h. Moa ou liquidifique e peneire. Faça o pudim como de costume, e.g. Use 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 5 colheres de sopa de farinha de tupinambor (sem flatulência) e 3 ovos. Liquidifique tudo. Asse de forma padrão.





**Hypochoeris chillensis** (Kunth) Britton

Sin.: *Hypochoeris brasiliensis* (Less.) Benth. & Hook. f. ex Griseb., *Aparapiá chillensis* Kunth, *Porcellites brasiliensis* Less., **radite**, **almeirão-do-cafezal**, **chicória-do-campo**, **almeirão-do-campo**

**Características** - herbácea anual ou biennial, creta, lactescente, com uma raiz pivotante engrossada, de 30-70 cm de altura, nativa nas áreas subtropicais da América do Sul. Caule rígido, pouco ramificado e estriado. Folhas rosuladas basais no primeiro ano, cartáceas, esparsas-pubescentes, inicialmente inteiras e depois profundamente lobadas, as basais de 6-20 cm de comprimento e as caulinares mais curtas. Inflorescências em capitulos solitários de flores amarelas, dispostos numa inflorescência paniculada terminal.

**Usos** - a planta cresce espontaneamente em áreas antropizadas e não lavradas, sendo considerada uma planta 'daninha' em pomares, cafezais e terrenos baldios. Suas folhas, com características similares às do almeirão cultivado, é empregada na culinária mais ou menos da mesma forma (veja receitas de seu uso na página ao lado).

**Propagação** - por sementes e por curtos rizomas originados na base da planta.



**Usos culinários** - É uma hortaliça folhosa sazonal, mais comum no inverno. Apesar do uso limitado, é reconhecida por muitas pessoas como hortaliça. É comercializada em pequena escala nas feiras ecológicas de Porto Alegre/RS. Suas folhas grandes e recortadas são comercializadas em molhos. Têm sabor amargo lembrando o almeirão. Suas folhas jovens são usadas em saladas cruas, refogadas e em sopas. Em sua composição mineral destaca-se os altos teores de Ca (1.000mg/100g), Na (620 mg/100g), Zn (7,7 mg/100g), P (500mg/100g) e K (3.100mg/100g)<sup>23</sup>. Esta espécie merece pesquisas fitotécnicas aprofundadas sobre germinação, manejo e produtividade, bem como estudos de composição centesimal. Dada a abundância de sementes, recomenda-se também a realização de testes visando à produção de brotos com fins alimentícios. Suas raízes pivotantes têm alto teor de inulina (4,24 g.l<sup>-1</sup>)<sup>24</sup>. Em espanhol é chamada de *achicoria del campo*, *chicoria mara*, *corruja*, *radicheta*<sup>26</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas picadas****Radite com porquinho-da-índia frito**

Lave bem as folhas (uma boa quantidade, afinal murcham) e a receita é de radite, não de *cuí* e pique bem fininho. Refogue com manteiga, alho picado, sal e outros temperos que apreciar. Marine o porquinho já limpo e sem couro, neste caso, com suco de limão, cerveja e sal. Escorra e frite em óleo quente. Pode ser frito direto ou empanado com farinha de trigo. Sirva o porquinho guarnecido com o refogado.

**Salada de radite**

Limpe, lave individualmente e higienize as folhas de radite. Pique bem fininho ou, se preferir, deixe inteiras ou rasgue. Frite alho picado e sal no azeite e jogue este azeite temperado bem quente sobre as folhas e misture. Sirva imediatamente. Se gostar pode acrescentar bacon tostado. Fica uma salada deliciosa e levemente amarga.

**Bolinho de radite**

Escolha folhas jovens (aproximadamente 400g), lave-as e pique bem fininho. Reserve. Bata 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto e 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento, que deixa o bolinho maior e mais bonito, mas é opcional. Incorpore as folhas à massa e misture bem. Frite em óleo quente. Deixe sobre papel toalha e sirva bem quente.



## Hypochaeris radicata L.

radite-peludo, almeirão-do-campo, almeirão-de-roseta, hierba del chancho

**Características** - herbácea perene, ereta, um pouco lactescente, provida de longa raiz pivotante engrossada, com caule fibroso, ramificado e glabro, geralmente desprovido de folhas, nativa na Europa, de 30-60 cm de altura. Folhas cartáceas, hirsuto-pubescentes, dispostas em roseta basal, pinatipartidas, de 8-18 cm de comprimento. Inflorescências em forma de capitulos grandes, terminais e axilares, com flores amarelas brilhantes.

**Usos** - as plantas crescem espontaneamente em áreas antropizadas a pleno sol como terrenos baldios, gramados, pomares e beira de estradas na região Sul do país e em áreas de altitude do Sudeste, onde é considerada planta "daninha". As folhas, de sabor um tanto amargo como as do almeirão cultivado, é utilizada para consumo humano, cruas na forma de saladas, mas preferencialmente cozidas, refogadas ou fritas de várias formas (veja algumas receitas de seu uso na página ao lado).

**Propagação** - principalmente por sementes.

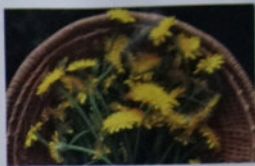


**Usos culinários** - tem diversos outros nomes populares em outros idiomas: *spotted cat's ear*, *common cat's ear* (inglês); *achicoria de monte*, *radicheta*, *roseta* (Argentina); *pasto de chancho* (Chile); *pillyuyu* (Peru); *almeirão*, *colleja de prao*, *peludo* (Espanha); *porcelle enracinée* (francês). As folhas jovens podem ser consumidas em saladas cruas, mas recomenda-se temperar com azeite quente antes. Também podem ser branqueadas e refogadas com bacon, como se faz com o almeirão ou radite convencional. Possuem ótimo sabor, contudo são um pouco peludas; por isso o branqueamento e sua mistura com outras folhosas é sempre recomendável. As inflorescências jovens podem ser consumidas empanadas e fritas, ficando crocantes e deliciosas. Diversos autores mencionam seu uso como hortaliça<sup>(3,4,70)</sup>. É pouco conhecida no país como hortaliça e carece de estudos bromatológicos e químicos detalhados e estudos fitotécnicos de cultivo e seleção de quimiotipos para uso como hortaliça folhosa.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas (soltas)



Inflorescências frescas

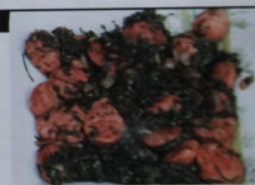
### Salada de radite-peludo

Limpe, lave individualmente e higienize as folhas de radite-peludo. Pique bem fininho ou se preferir deixe-as inteiras ou rasgue. Frite alho picado com sal no azeite e jogue este azeite temperado bem quente sobre as folhas e misture. Sirva imediatamente. Se gostar pode acrescentar bacon tostado. Fica uma salada deliciosa e levemente amarga.



### Refogado de radite-peludo

Lave bem as folhas (uma boa quantidade, afinal elas murcham) e pique bem fininho. Refogue com manteiga, alho picado, sal e outros temperos que apreciar. Sirva quente puro ou com torresmos crocantes. O refogado também pode ser usado para fazer farofa.



### Tempurá das flores de radite-peludo

Colete as flores jovens (capitulos), deixando o cabinho (pedúnculo) para facilitar a fritura e lave-as. Em um prato bata 4 ovos, sal, orégano, pimenta-jiquitaita ou do-reino moída na hora a gosto. Passe as flores no ovo e empane em farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. Fica uma delícia.



**Lactuca canadensis** L.Sin.: *Lactuca sagittifolia* Elliott., *Lactuca canadensis* var. *obovata* Wiegand**almeirão-roxo, radite-cote, orelha-de-coelho, almeirão-de-árvore**

**Características** - herbácea anual, ereta, vigorosa, lactescente, quase completamente glabra, de caule ramificado e folioso, de 30-90 cm de altura (até 2 m), nativa na América do Norte. Folhas inicialmente rosuladas basais, mais frequentemente inteiras ou irregularmente lobadas, curto-pecioladas, de textura membranácea delicada, de cor cinza-esbranquiçada com nervuras avermelhadas (variegadas), as basais de 15-30 cm de comprimento e as caulinares menores. Inflorescências em capitulos de flores amarelo-claras discretas, dispostas em paniculas amplas terminais. Sementes pretas.

**Usos** - planta cultivada em hortas domésticas em quase todo o país, inclusive nas regiões tropicais, mas frequentemente subspontânea nas regiões Sul e Sudeste do país. Muito similar ao almeirão cultivado, é também empregada para consumo mais ou menos da mesma forma (veja alguns exemplos de uso nas receitas apresentadas na página ao lado).

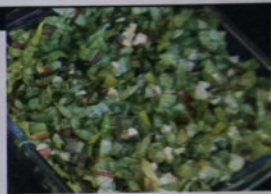
**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - também chamada alface-de-árvore; *horse-weed* ou *wild lettuce* (inglês). Apesar de pertencer ao mesmo gênero da alface, tem sabor e usos mais similares ao almeirão. Espécie comercializada em algumas regiões do Brasil, e.g., na região serrana do Rio de Janeiro é cultivada e comercializada nas feiras e até em supermercados. É uma espécie muito resistente e que produz sementes viáveis até no Tópico Úmido. Muito saboroso e versátil na cozinha (vide algumas ideias ao lado). Há variedades das folhas verdes e outras com as nervuras intesamente roxas. Normalmente as folhas são inteiras, mas há variedades lobadas. Apesar de ser nativa do EUA e Canadá é considerada 'daninha' (weed) nestes países. Ao que parece, o país que mais a consome é o Brasil. Esperamos que a partir deste livro possamos encontrá-la com ainda mais regularidade nas feiras, mercados e restaurantes. É pouco estudada e merece estudos bromatológicos. Citada como hortaliça por alguns autores<sup>(1,4), (4,10)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Folhas destacadas (soltas)****Folhas picadas****Salada crua de almeirão-roxo**

Lave as folhas jovens individualmente e corte bem fininho. Coloque as folhas picadas dentro de uma bacia com água, aperte e esfregue rapidamente com duas mãos como se estivesse lavando roupas. Escorra a água verde. Isto suaviza a textura e o amargor. Disponha as folhas esmagadas numa saladeira e tempere com sal, limão e azeite ou o molho de sua preferência.

**Almeirão-roxo refogado**

Lave as folhas jovens individualmente e corte-as bem fininho. Doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou azeite. Acrescente as folhas picadas e mexa. Deixe murchar rapidamente em fogo baixo e sirva quente puro ou adicionado ao arroz, carnes ou peixes.

**Almeirão-roxo refogado com linguíça**

Lave as folhas jovens individualmente e corte bem fininho. Doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou azeite e acrescente linguíça fatiada. Deixe fritar bem, acrescente as folhas picadas e mexa. Deixe murchar rapidamente em fogo baixo e sirva quente. As folhas também podem ser cozidas no arroz, no angu, na polenta ou em sopas.





**Lactuca serriola L.**Sin.: *Lactuca scariola* L., *Lactuca albica* Fisch. & CA. Mey., *Lactuca virosa* L.**alface-selvagem, alface-do-campo, alface-do-mato, alface-da-serra**

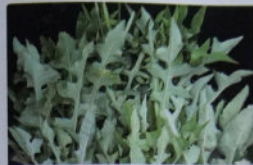
**Características** - herbácea anual ou bianual, ereta, lactescente, levemente espinhescete, de caule pouco ramificado, liso e geralmente avermelhado, de 60-180 cm de altura, nativa na região Mediterrânea da Europa, Ásia e África. Folhas irregular e variavelmente lobadas ou partidas, cerosas, de textura membranácea e glabra, exceto pelos espinhos nas margens e sobre as nervuras principais, as quais são brancas na face inferior. Inflorescências em capítulos pequenos e discretos, dispostos numa ampla panicula terminal.

**Usos** - a planta é ocasionalmente cultivada em hortas domésticas no Sul e Sudeste do país, mas também pode ocorrer de forma espontânea nas áreas de altitude destas regiões, onde chega a ser considerada planta 'daninha'. É o parente mais próximo da alface cultivada. Suas folhas são também consumidas, tanto cruas como após cozimento e preparadas de várias formas (veja algumas receitas ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - recebe diversos nomes populares em outros idiomas: *lechuga salvaje*, *lechuga espinosa*, *lechuguilla* (Argentina), *hillue* (Chile), *wild lettuce*, *prickly lettuce*, *compass plant* (inglês), *laitue scarole* (francês), *murasaki-nigana*, *maruba-chisha* (japoneses)<sup>3,42, 61</sup>. As plantas cultivadas em canteiros formam rosetas basais muito parecidas com um pé de alface. É tida como a progenitora da alface cultivada (*Lactuca sativa* L.). As folhas tenras podem ser usadas para saladas cruas (vide receita) ou temperadas com azeite quente. As folhas podem ser refogadas, ensopadas, cozidas no arroz, usadas para omeletes, bolinhos e até para pães. Diversos autores citam seu uso como verdura<sup>3,442,789</sup>. Suas sementes produzem óleo alimentício<sup>3,4,42</sup>, que precisa ser avaliado no Brasil. As sementes devem ser avaliadas para produção de brotos para uso na culinária. Os botões florais (capítulos jovens) podem ser usados no preparo de saladas, refogados e empanados.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos jovens (no ponto de colheita)****Folhas picadas****Alface-selvagem refogada**

Lave as folhas jovens individualmente e corte-as bem fininho. Doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou no azeite. Acrescente as folhas picadas e mexa. Deixe murchar rapidamente em fogo baixo e sirva quente puro ou adicionado ao arroz, a carnes ou a peixes.

**Salada de alface-selvagem**

Lave as folhas jovens individualmente e corte bem fininho. Coloque as folhas picadas dentro de uma bacia com água e aperte e esfregue rapidamente com duas mãos como se estivesse lavando roupas. Escorra a água verde. Isto suaviza a textura e o amargor. Disponha as folhas esmagadas numa saladeira e tempere com sal, limão e azeite ou o molho de sua preferência.

**Pão de alface-selvagem na panificadora**

Lave as folhas (200g). Triture no liquidificador com um pouquinho de água. Coloque o líquido na forma da panificadora (elétrica) com 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite, 1 colher de chá de sal, 3 colheres de sopa de açúcar cristal, 4 copos-medida (720ml) de farinha de trigo e 2 colheres de chá de fermento biológico. Isto para um pão de 900g. Assa em 3 horas.



**Pectis brevipedunculata** (Gardner) Sch.Bip.

Sin.: *Pectis rubrocaerulea* Baker

capim-limão-de-flor, chá-de-moça, catinga-de-formiga, alecrim-bravo

**Características** - herbácea perene, prostrada ou semiereta, com aroma forte de citronela, de caule hirsuto-pubescente, branco ou arroxeado e muito ramificado, de pouco mais de 25 cm de altura, nativa em áreas abertas do Norte e Nordeste do Brasil. Folhas linear-lanceoladas, sessais, com longos cílios nas margens, de pouco mais de 1 cm de comprimento. Inflorescências em capitulos minúsculos, geralmente solitários e terminais, com flores amarelas.

**Usos** - a planta é ocasionalmente cultivada em hortas domésticas, principalmente nas regiões Norte e Nordeste do país, tanto para uso medicinal como culinário. Suas folhas e ramos jovens são utilizadas para o preparo de remédios caseiros e para consumo. Na culinária, o seu principal uso é na forma de temperos em geral, hábito este apenas comum na região amazônica (veja alguns exemplos de receitas de seu uso apresentadas na página ao lado).

**Propagação** - tanto por sementes como por meios vegetativos (separação de rebrotos).



**Usos culinários** - *Pectis angustifolia* Torr. é uma espécie muito próxima desta e usada como condimento ou aromatizante (folhas e brotos) na América do Norte. A espécie aqui apresentada tem usos similares. É muito aromática e produz um chá delicioso e altamente diurético ('erva-mijona') se tomado em grande quantidade (ferva água e deixe os ramos dentro da garrafa térmica para extrair os princípios ativos, o sabor e o aroma). As folhas e ramos devem ser usados frescos (na geladeira ficam logo pretos) ou desidratados à sombra. Tem forte aroma de limão ou capim-limão ou capim-santo. Dai seus nomes populares. Em Manaus/AM é vendido nas feiras, em maço de ramos e também a planta viva em vaso para cultivo. Tem diversas propriedades medicinais, inclusive protetor gástrico<sup>[1]</sup>. Seu componente principal é o citral<sup>[2]</sup>, daí alguns de seus nomes. Além das receitas ao lado, pode-se fazer refresco com limão<sup>[3]</sup>. Como toda planta, seu consumo não deve ser diário, o dia inteiro<sup>[4]</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**



Ramos foliares



Folhas soltas e pontas de ramos

**Capim-limão-de-flor com peixe**

Selecione as folhas frescas do capim-limão-de-flor e lave-as. Processe o peixe e tempere com alho, sal e limão a gosto. Refogue, frite ou asse, acrescentando uma boa quantidade de folhas frescas desta erva aromática com cheiro de citral.



**Suco de abacaxi com capim-limão-de-flor**

Descasque o abacaxi e coloque os pedaços no liquidificador. Adicione água, triture bem e coe. Adicione um bom punhado de folhinhas frescas de capim-limão-de-flor, como se fosse hortelã, açúcar e gelo a gosto e triture novamente. Fica com uma coloração bonita e refrescante, com sabor e aroma muito agradáveis.



**Frisante de capim-limão-de-flor**

Ferva 10l de água, 1kg de açúcar cristal e 100g de parte aérea seca ou 300g de folhas frescas. Ferva por 10 min. Deixe esfriar e adicione 300ml de suco de limão fresco. Mexa, coe e envasse em garrafas PET limpas e secas. Aperte a garrafa na região central até o líquido transbordar um pouquinho. Tampe e deixe descansar na sombra. A fermentação ocorre entre 2 a 7 dias. Sirva gelado.



## Porophyllum ruderale (Jacq.) Cass.

Sin.: *Cacalia porophyllum* L., *Cacalia ruderata* (Jacq.) Sw., *Kleinia ruderata* Jacq., *Porophyllum ellipticum* Cass.

couvinha, erva-couvinha, arnica, arnica-paulista, couve-cravinho, erva-fresca

**Características** - herbácea anual, creta, ramificada principalmente na parte superior, glaberrima, glauca, com forte aroma muito característico, de 60-120 cm de altura, nativa nas regiões tropicais do Brasil. Folhas simples, alternas, pecioladas, de lâmina membranácea, elíptica, discolor, de 2-5 cm de comprimento. Inflorescências em capítulos alongados, esbranquiçados, solitários e longo-pedunculados, com flores discretas.

**Usos** - as plantas crescem espontaneamente em áreas sob interferência humana, principalmente de solos lavrados e pomares, onde é considerada planta 'daninha', produzindo várias gerações por ano. Suas folhas são empregadas na medicina caseira e na culinária, principalmente para tempero. O hábito do seu uso culmário inciou-se com os ameríndios e hoje se espalha por toda a América Latina. Veja nas receitas apresentadas na página ao lado alguns exemplos de seu emprego.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



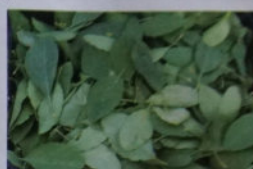
**Usos culinários** - possui muitos nomes populares nos diferentes idiomas e dialetos: *pápalo quelite*, *pápalo* (México); *mboi-moroti*, *quirquiña*, *kilkina* (Argentina), *quillquiña* (Bolívia)<sup>4,30</sup>. Suas folhas são comestíveis e há inclusive uma variedade - *Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass. subespécie *macrocephalum* (DC.) R.Johnson - comercializada em alguns mercados locais de San Andrés, México<sup>37</sup>. No México se consome suas folhas com ingrediente dos populares *tacos mexicanos*<sup>30</sup>, em guacamoles ou em saladas cruas<sup>45</sup>. As folhas podem ser usadas no preparo de guisados, risotos e sopas, dando um sabor similar ao do coentro (*Coriandrum sativum* L.). As folhas finamente picadas conferem um sabor muito agradável ao molho de tomate e outros pratos<sup>30</sup>. É uma especiaria e um condimento na Bolívia<sup>37</sup>. Carece de estudos bromatológicos e químicos detalhados e estudos fitoquímicos de cultivo e seleção de quimiotipos para uso como hortaliça condimentar.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soitas)

### Risoto de couvinha

Prepare o risoto de acordo com sua receita, e.g., refogue azeite, cebola, sal e outros temperos a gosto, acrescente 2 xícaras de arroz arboreo e mexa. Adicione 1 xícara de vinho branco e mexa até o vinho evaporar. Acrescente água fervente ou caldo. Adicione bastante folhas de couvinha picadas e continue mexendo até o ponto de deixar o risoto mais cremoso. Se for preciso coloque mais água. Sirva bem quente.



### Sopa de couvinha

Prepare a sopa de sua preferência com massa, carne ou peixe e condimente com folhas frescas de couvinha. No caso presente é uma sopa de frango, onde este (2 sobre-coxas) é inicialmente refogado com temperos usuais (cebola e alho principalmente) e posteriormente fervido por 25 minutos com 1,5l de água e 20-30 folhinhas de couvinha. Adicione sal e macarrão fino 'cabelo de anjo' a gosto a 5 minutos do final; decore com 5-6 folhinhas no final.



### Arraia temperada com couvinha

Temperar os filés de arraia ou raia (ou outro peixe disponível na sua região ou frango ou outra carne, e.g., porco) com sal e alho a gosto. Triture ou pule um bom punhado de folhas frescas de couvinha e massageie os filés com este creme verde. Grelhe ou asse os filés. Pode decorar folhas e/ou flores (capítulos) da própria espécie. Use com moderação, como todos os tempero e condimentos devem ser usados.





**Santolina chamaecyparissus L.**rosmarina, santolina, lavanda-algodão, *lavender cotton*, *grey santolina*

**Características** - herbícea ou subarbutiva perene, fortemente aromática, prostrada de ápice ereto, muito ramificada, de coloração geral verde-azulada ou acinzentada, perenifolia, com ramagem densa e tomentosa, de 30-50 cm de altura, nativa na região Mediterrânea. Folhas diminutas, finamente divididas (pinatífidas), de menos de 1 cm de comprimento. Inflorescências em capítulos discoides pequenos, solitários e terminais, dispostos acima da folhagem, com flores de cor amarelo-ouro.

**Usos** - a planta é amplamente cultivada no Sul do país com fins ornamentais em canteiros a pleno sol. Seus ramos finos e folhas são empregados na medicina caseira, principalmente como vermífugo e repelente de mosquitos, bem como para extração de óleo essencial na indústria de perfume. Ocasionalmente são também empregados na culinária, principalmente como tempero (veja nas receitas da página ao lado alguns exemplos de seu uso).

**Propagação** - principalmente por estacas.



**Usos culinários** - as folhas aromáticas podem ser usadas como aromatizante e condimento<sup>(6)</sup> de caldos (de legumes, de carnes ou de peixes), molhos, carnes, peixes ou queijos. As folhas frescas ou desidratadas podem ser usadas de forma similar ao alecrim para temperar frangos, sopas e aromatizar azeite. Pode ser curtidas também na cachaça (licor). Os capítulos (inflorescências) intensamente amarelos podem ser usados para decoração, assim como os ramos frescos que têm grande potencial para isso, substituindo ramos de alecrim ou outras ervas comumente utilizadas para este fim. Tem a vantagem de ser uma planta robusta que após anos de cultivo torna-se um arbusto com a base bem lenhosa (no RS atinge mais de 1,0 m de altura com muitos ramos). Tem ação inseticida e vermífuga<sup>(9)</sup>, assim como muitos outros temperos. *Santolina rosmarinifolia* L., espécie muito relacionada e com usos similares, chega a ser vendida nos mercados na região de Algarve - Portugal, como aromatizante<sup>(9)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Pontas de ramos foliares destacadas****Queijo cottage com rosmarina**

Aqueça 1 litro de leite pasteurizado (não UHT ou de 'caixinha'). Adicione ca. de 4 colheres de sopa de vinagre de álcool (1 a 1). Deixe talhar, coe num pano e escorra bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Em um pote intercale camadas de queijo com camadas de azeite e algumas folhas de rosmarina, se possível, frescas, mas pode-se utilizar desidratadas também.

**Rosmarina como tempero de peixe**

Processa e prepara o peixe de sua preferência com seus temperos usuais, mas acrescente raminhos frescos (pode usar desidratado também) de rosmarina. Fica bem aromático e saboroso. Pode ser usado em pizzas, em carnes, em frango assado ou ensopado, substituindo outras ervas, e.g., o alecrim.

**Purê temperado com rosmarina**

Prepare o purê de sua preferência como de costume. Aqui preparamos um purê de batata-baroa. Lave e cozinhe as raízes tuberosas com casca. Escorra e amasse ou liquidifique ainda quente com um pouco de leite. Não há necessidade de descascar. Doure alho, sal e rosmarina a gosto no azeite. Agregue o creme de leite e deixe reduzir um pouco. Acrescente a batata-baroa amassada e misture. Sirva quente ou frio. Decore com raminhos da erva.



**Smallanthus sonchifolius** (Poepp.) H. Rob.Sin.: *Polymnia sonchifolia* Poepp., *Polymnia edulis* Wedd.

yacon, yacón, batata-yacon, batata-do-diabético

**Características** - subarbusto perene, decíduo, ereto, pouco ramificado, com raiz tuberosa e curtos rizomas, de caule geralmente arroxeado e hirsuto-pubescente, de 50-100 cm de altura, nativo na Cordilheira dos Andes. Folhas com pecíolo alado, de lâmina cartácea e esparsopubescente na face inferior que tem coloração quase branca, de 10-25 cm de comprimento.

**Usos** - era cultivada pelos incas para produção das raízes tuberosas bem antes da chegada dos europeus, hábito este que é perpetuado até hoje pelos povos andinos. A partir de 1980, com a descoberta de suas propriedades nutracêuticas, o seu cultivo se espalhou por todo o mundo, inclusive para as regiões de altitude do Sul e Sudeste do Brasil. Suas raízes tuberosas podem ser consumidas cruas como saladas, mas também preparadas de outras formas (veja na página ao lado alguns exemplos de seu uso culinário).

**Propagação** - principalmente pelos curtos rizomas encontrados na base da planta.



**Usos culinários** - em outros idiomas é chamada de *llacon*, *strawberry ficama*, *bolivian sun-root*, *jacón*. As raízes tuberosas são ricas em água e crocantes, podendo ser consumidas cruas como fruta, sendo parecida com uma pera-água. Basta descascar (a casca é dura e tem sabor resinoso) e comer como se fosse uma banana. Pode ser adicionada à saladas com outras hortaliças e frutas. Assim como a batata-doce, suas raízes podem ser deixadas ao sol para concentrar o sabor adocicado, mas perdem água e ficam meio moles, perdendo a textura crocante. Yacon estoca o carboidrato na forma de inulina, ca. de 19%<sup>(10)</sup>. As raízes podem ser consumidas cozidas (com casca, descascando somente depois) ou assadas<sup>(10)</sup>. Podem também ser raladas ou trituradas e espremidas através de um pano para obtenção do suco concentrado<sup>(10)</sup>. Este suco pode ser fervido (reduzido) até formar blocos marrom-escuro de açúcar (*chancaca*)<sup>(10)</sup>. Contém 69-83% de água, 0,4-2,2% de proteína, 20% de açúcares (inulina)<sup>(10)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Raízes tuberosas aderidas ao caule****Raízes tuberosas destacadas (soltas)****Salada crua de yacon**

Descasque as raízes tuberosas e corte como preferir, em rodela, tirinhas ou cubinhos. A salada pode ser pura ou mista com outras hortaliças ou frutas. Tempere com sal, azeite e iogurte natural ou com seu molho preferido. Os cubinhos ficam muito bons também na salada de fruta, com textura similar a maçã ou pera, que podem ser substituídas por esta planta.

**Batata-yacon frita**

Descasque as raízes tuberosas e corte em rodela, em tirinhas ou fatias (se forem fatias finas ficam como *chips*). Frite em óleo quente. Seque sobre papel absorvente e sirva quente. As raízes também podem ser caramelizadas com açúcar cristal (vide receita de inhame).

**Suco de yacon com limão**

Descasque as raízes tuberosas e corte em cubos. Triture no liquidificador imediatamente com adição de suco de limão, que evita a oxidação e alteração da coloração, além de dar o típico sabor refrescante. O suco também pode ser feito com outras frutas, e.g., laranja, maracujá ou abacaxi. Também podem ser usadas para o preparo de mousse.



**Sonchus oleraceus L.**Sin.: *Sonchus ciliatus* Lam., *Sonchus maiori* H. Lévl., *Sonchus gracilis* Phil.**serralha, chicória-brava, serralha-branca, serralheira, serralha-lisa, ciúmo**

**Características** - herbácea anual, ereta, lactescente, glabra, de caule óco e pouco ramificado, de 40-110 cm de altura, nativa possivelmente do continente Europeu. Folhas simples, sésseis, de lâmina membranácea, inteira (do ápice) ou profundamente partida (runcinada), com a base auriculada quase envolvendo o caule, de 6-17 cm de comprimento. Inflorescências em capítulos terminais grandes e longo-pedicelados, com flores amarelas, reunidos numa panícula laxa terminal.

**Usos** - a planta cresce espontaneamente durante o inverno e primavera em terrenos lavrados, pomares e hortas, onde é considerada planta 'daninha', principalmente nas regiões Sul e Sudeste do país. As folhas são empregadas no preparo de remédios caseiros e podem ser consumidas, tanco cruas na forma de saladas como cozidas e preparadas de várias formas, tendo sabor similar ao espinafre. Veja na página ao lado algumas receitas do uso culinário.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - em inglês é *common sow-thistle* ou *annual sowthistle*; *cerraja*, *ñilhue* (Argentina); *cerrajilla*, *ñilhue cabulluno*, *soncho* (Chile); *kapanaco* (Bolívia); *casayara* (Peru); *chicoria* (Paraguai). É uma verdura maravilhosa, já comercializada nas feiras e supermercados da região serrana do RJ e chegando até a capital, quer seja através de extrativismo ou de plantios. Consome-se toda a parte aérea de plantas jovens (folhas, talos tenros e até as flores - capítulos - bem jovens). As flores e botões podem ser feitos à milanesa ou à doré. Os caules (talos) podem ser usados para conservar (picles) tipo aspargo<sup>(1)</sup>. Sua composição por 100g de parte comestível (folhas cruas) é: umidade (90%), energia (30kcal), proteína (3g), lipídios (1g), carboidratos (5g), fibra dietética (3,5g), zinzas (1,4g), Ca (126mg), Mg (30mg), Mn (0,2mg), P (48mg), Fe (1,3mg), Na (19mg), K (265mg), Cu (0,2mg), Zn (1,3mg)<sup>(2)</sup>. Possui (em µg/g): 68 (betacaroteno), 87 (luteína) e 53 (violaxantina)<sup>(3)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas picadas****Salada de serralha com folhas inteiras**

Selecione e lave folhas jovens. Disponha as folhas numa saladeira. Esquente azeite com sal, alho e temperos opcionais. Jogue o azeite temperado sobre as folhas e sirva imediatamente. O azeite quente dá uma murchada instantânea nas folhas e minimiza seu sabor levemente amargo. Torresmos crocantes combinam bem com esta salada.

**Serralha refogada com polenta**

Lave as folhas jovens individualmente e corte -as bem fininho. Prepare a polenta de forma tradicional, diluindo o fubá antes na água fria para não empelotar. Doure no azeite alho, cebola, sal e outros temperos a gosto. Quando a polenta estiver engrossada, acrescente as folhas e manteiga a gosto e os temperos refogados, misturando-os completamente. Sirva quente.

**Serralha cozida no arroz**

Selecione folhas e talos tenros (brotos). Lave-as e corte fininho, similar à couve. Cozinhe o arroz de forma usual. Quando estiver cozido meçando a secar a água acrescente as folhas (talos) picados. Misture e deixe terminar de cozinhar e secar em fogo baixo. Sirva quente. A serralha também pode ser refogada, usada para bolinho, cozida com massa ou angu, suflê e omeletes.





**Tagetes filifolia** Lag.

Sin.: *Tagetes pusilla* Kunth, *Tagetes anisata* Lilla, *Tagetes congesta* Hook. & Arn., *Tagetes dichotoma* Turcz., **cravinho-da-serra**, **Irish lace marigold**, **hierba anís**, **yerba anís**, **anis-anís**

**Características** - herbácea anual, ereta, de caule ramificado e geralmente arroxcado, com odor forte e característico, de 40-90 cm de altura, nativa na Argentina e Bolívia. Folhas compostas imparipinadas, pecioladas, de 7-16 cm de comprimento, com 5-13 folíolos cartáceos e revestidos por pêlos glandulosos. Inflorescências em capitulos alongados terminais, solitários e longo-pedunculados, com flores de cor amarelo-ouro.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em canteiros a pleno sol com fins ornamentais, frequentemente escapando do cultivo e tornando-se subspontânea, principalmente em regiões de altitude do Sul e Sudeste do país, onde pode tornar-se indesejável. Suas folhas são ocasionalmente empregadas na culinária, principalmente como condimento, cuja origem é atribuída aos indígenas andinos (veja alguns exemplos deste uso nas receitas apresentadas na página ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é uma planta aromática com leve odor de anís e usada como aromatizante ou para fazer um agradável chá<sup>(1)</sup>. Na Bolívia é chamada de anís-anís e sua infusão é digestiva<sup>(20)</sup>. Tem outros nomes: *anis mexicano*, *anisillo* ou *anis de monte*. Na Bolívia diversas espécies deste gênero, especialmente *T. graveolens* (*suico*), *wakatay* ou *chicchipa* é muito utilizada como condimento em sopas e carnes assadas<sup>(20)</sup>. As folhas de cravinho-da-serra também podem ser usadas em sopas e caldos verdes. A espécie é rica em óleos essenciais, tendo como compostos majoritários: 4-allylnisol e trans-anetol (4-propenilanol)<sup>(140)</sup>. A espécie foi testada para produção de uma bebida, uma infusão ("filtrante") edulcorada (adocada) com estêvia e deu bons resultados<sup>(141)</sup>. A proporção de 80 a 85% de folhas + flores de cravinho-da-serra e 15 a 20% de folhas de estêvia foram as formulações com boa aceitabilidade<sup>(141)</sup>. Há ensaios agrônômicos no México para produção de óleo essencial<sup>(142)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas picadas****Cravinho-da-serra com frango**

Temperê filês de frango ou pedaços variados (foto) com sal, alho, pimenta e outros temperes a gosto. Envolve os pedaços com folhas inteiras ou picadas do cravinho e asse em forno médio, envoltas em papel-alumínio. Ao final, abra o papel-alumínio para o frango ficar douradinho e adicione mais um punhado de cravinho (é suave). Sirva quente. O cravinho fica muito bom com creme de milho verde e mesmo adicionado às espigas em cozimento.

**Cravinho-da-serra com carne**

Temperê a carne moída como de costume, mas adicione uma boa quantidade de folhas picadas de cravinho-da-serra. Refoque até o ponto desejado. Ao final, adicione mais um punhado de folhas inteiras ou rasgadas, misture, retire do fogo e tampe. Sirva quente ou utilize para rechear pastéis. Fica uma delícia, com aroma agradável e suave. Condimento muito comum nos países andinos. Enfeite com as lindas folhulas ou capitulos (inflorescências).

**Cravinho-da-serra temperando peixe**

Triture no liquidificador uma quantidade generosa de folhas frescas de cravinho, sal, pimenta-do-reino e alho a gosto e apenas um pouquinho de água para o liquidificador funcionar bem. Se desejar peneire para retirar fibras maiores, mas desnecessário. Massageie os filês de peixe (aqui de aruanã, um delicioso peixe amazônico), de frango ou mesmo cortes de suínos e asse em forma untada. Muito bom! Enfeite com os capitulos (inflorescências).



**Taraxacum officinale** F.H. Wigg.Sin.: *Leontodon taraxacum* L., *Taraxacum dens-leonis* Desf., *Taraxacum subspatulatum* A.J. Richards,**dente-de-leão, chicória-silvestre, taraxaco, dente-de-leão-dos-jardins, amargosa**

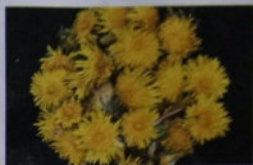
**Características** - herbácea anual ou perene, lactescente, com raiz pivotante engrossada e não ramificada, com 1-10 hastes curtas, geralmente parecendo uma planta acaule de folhas rosuladas, nativa na Europa e Ásia. Folhas simples, inicialmente em roseta basal, de lâmina membranácea, irregularmente pinatipartida, pubescente, com a nervura central alargada e mais clara, de 12 a 28 cm de comprimento. Inflorescências em capítulos grandes, dispostos solitariamente no ápice de um escapo floral vertical, curto ou de até 30 cm de altura, com flores amarelas.

**Usos** - a planta cresce espontaneamente em solos agrícolas, gramados e terrenos baldios, principalmente na região Sul, onde é considerada planta 'daninha'. Suas folhas são utilizadas na medicina popular há anos, bem como na alimentação humana. Seu uso culinário é efetuado tanto na forma crua como cozida (veja nas receitas da página ao lado alguns usos).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - possui diversos outros nomes: *dandelion, pissentlit, radicchello, dente de leão, dandelion, radicha, radicheta*. As folhas jovens podem ser consumidas em saladas, cozidas, salteadas e fritas (empanadas). Os botões florais (capítulos) fechados podem ser empanados ou usados em omeletes, panquecas, picles ou cozidos no vapor<sup>(4,78)</sup>. As sementes, produzidas em grande quantidade, podem ser colhidas (antes de voarem pelos ares) e germinadas para obtenção dos brotos. É uma verdura nutritiva como mostram os dados compilados por Rapoport et al.<sup>(79)</sup>: ótima fonte de vitamina A (14.000 UI) nas folhas frescas; sua composição centesimal: (em 100g de folhas frescas) é: proteína (2,7g), lipídios (0,7g), carboidratos (9,2g), fibras (3,5g), Ca (187mg), Fe (3,1mg), Mg (36mg), P (66mg), K (397mg), Zn (0,4mg), Cu (0,2mg), Mn (0,3mg), vitamina C (35mg), tiamina (0,19mg), riboflavina (0,26mg), niacina (0,81mg), ácido pantotênico (0,08mg), vitamina B6 (0,25mg)<sup>(79)</sup>. As raízes têm inulina<sup>(80)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Plantas inteiras****Inflorescências (capitulos)****Salada de folhas de dente-de-leão**

Escolha folhas jovens e lave-as. Pode ser com folhas inteiras ou picadas. Disponha as folhas numa saladeira. Esquente azeite com sal, alho e temperos opcionais. Jogue o azeite temperado sobre as folhas e sirva imediatamente. O azeite quente dá uma murchada instantânea nas folhas e minimiza seu sabor levemente amargo. Mas, pode ser servida com molho frio. Enfeitada com infrutescências da espécie.

**Folhas de dente-de-leão com angu**

Escolha folhas jovens, lave-as e pique-as. Prepare o angu ou polenta de forma tradicional. Dilua o fubá antes na água fria para não empedalar. Doure no azeite alho, cebola, sal e outros temperos a gosto. Quando estiver engrossado acrescente as folhas e manteiga a gosto. Sirva quente. As flores são um dos ingredientes de um bolo árabe chamado *yubla*<sup>(81)</sup>.

**Flores de dente-de-leão empanadas**

Selecione as flores (capítulos) frescas (murcham rápido). Lave-as. Em um prato bata 4 ovos, sal, orégano, pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Passe as flores farinha de trigo, nos ovos batidos e na farinha de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. Fica uma delícia. As flores fresquinhas (partes amarelas) podem ser trituradas para fazer geleia.



**Vernonanthura phosphorica** (Vell.) H. Rob.Sin.: *Vernonia polyanthes* Less., *Chrysocoma phosphorica* Vell., *Eupatorium polyanthes* Spreng.

assa-peixe, assa-peixe-branco, camarã-guaçu, chamarrinha, camarã-raçu

**Características** - arbusto ereto, perene, rizomatoso, pouco ramificado, de caule e haste estriadas, pubescentes e de coloração acinzentada ou arroxeada, de 1-3 m de altura, nativa nas regiões Sul, Sudeste e Nordeste (Bahia), principalmente na planície litorânea. Folhas simples, de lâmina cartácea, esparso-pubescente, com a superfície superior muito rugosa e a inferior branco-tomentosa, de 10-22 cm de comprimento. Inflorescências em capítulos alongados brancos, reunidos em amplas panículas terminais.

**Usos** - é espontânea em áreas de pastagens e de terrenos baldios, onde é considerada séria planta 'daninha', contudo é uma planta apícola de alta qualidade e tem uso medicinal<sup>(1)</sup>. Suas folhas têm sido empregadas na alimentação, principalmente após fritura (veja na página ao lado algumas receitas de seu uso).

**Propagação** - multiplica-se facilmente tanto por sementes como por meios vegetativos através de seus rizomas.



**Usos culinários** - outra espécie próxima (*Vernonia tweediana* Baker) é citada como alimentícia<sup>(1)</sup>. As folhas jovens podem ser consumidas à doré ou à milanesa, tornando-se altamente crocantes e saborosas. As folhas têm grande aceitação dos consumidores que as associam com peixe frito. No entanto, ressalta-se que estudos fitoquímicos são necessários, assim como análises nutricionais. Pela abundância e frequência desta espécie, sabor e textura muito agradáveis, é uma espécie de hortaliça de folhas verdes-escuras promissora. Kunkel<sup>(2)</sup> cita 15 espécies do gênero *Vernonia* com potencial alimentício. Análises fitoquímicas de seus tecidos tem detectado a presença de alcalóides, glicosídeos, flavonoides e óleos essenciais<sup>(3)</sup> e algumas destas substâncias tem potencial como antioxidante. Popularmente seus brotos são usados em xarope para tosse e mascados e/ou em chás para diarreias. A espécie possui lactonas sesquiterpeno, flavonoides e ácido elotrógmic<sup>(4)</sup>, este é anti-inflamatório.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (soltas)****Folhas de assa-peixe à doré**

Selecione folhas jovens, lave-as e escorra. Bata 4 ovos em um prato com sal, orégano, alho e demais temperos a gosto. Passe as folhas no ovo e passe na farinha de trigo. Se desejar passe novamente no ovo e na farinha (opcional). Frite no óleo quente. Escorra e seque com papel toalha. Sirva quente. É ótima como aperitivo e vai bem com uma boa cerveja gelada.

**Pastel de assa-peixe**

Selecione folhas jovens, lave e escorra. Prepare o recheio com cogumelos shitake e shimeji com sal, pimenta-do-reino e mesclados com catupury, tudo a gosto. Recheie as folhas com estas misturas e feche-as. Faça o empanamento padrão: passe as folhas recheadas na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha de rosca. Frite no óleo quente. Escorra e seque papel toalha. Sirva quente. Iscas de assa-peixe. O glamour...iguarial!

**Bolinho de folhas de assa-peixe**

Selecione as folhas jovens, lave e escorra. Coloque-as uma sobre a outra e pique bem fininho, como se fosse couve. Bata 3 ovos com milho verde, pimentão vermelho em cubos pequenos e adicione farinha de milho até formar uma massa firme e com 'liga'. Adicione as folhas picadinhas e misture bem. Formar a massa como bolinho da chuva e frite no óleo quente. Escorra, seque e sirva quente. Do pasto para o prato!





# *Impatiens walleriana* Hook. f.

Sin.: *Impatiens hybrid* Engl. & Wirtb., *Impatiens sultanii* Hook. f.

beijo-turco, maria-sem-vergonha, beijinho

**Características** - herbácea perene, ereta, ramificada, com caule e hastes de textura suculento-carposa, glabra, de 20-40 cm de altura, nativa na África. Folhas simples, pecioladas, de lâmina membranácea, inteira, discolor, de 4-8 cm de comprimento. Flores solitárias, longi-pedunculadas, terminais e axilares, de cores muito variadas. Frutos elipsoides, do tipo cápsula suculenta com deiscência explosiva.

**Usos** - a planta é amplamente cultivada em todo o mundo com fins ornamentais, principalmente na forma de canteiros em ambientes de meia sombra, havendo dezenas de cultivares desenvolvidos para o máximo florescimento. Nas regiões serranas do Sudeste do Brasil esta planta escapou ao cultivo e tornou-se subspontânea. Suas flores, além de decorativas, podem também ser consumidas, tanto cruas como cozidas, preparadas de várias formas. As receitas apresentadas na página ao lado ilustram alguns de seus usos culinários.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.

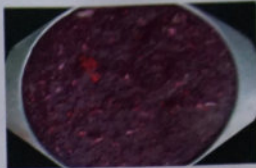


**Usos culinários** - as flores deste beijinho normalmente são consumidas cruas em pequena quantidade por crianças nas regiões de sua ocorrência. As folhas jovens mesmo cozidas tem um pouco de ráfides de oxalato de cálcio e não são comestíveis, ao menos, as variedades experimentadas. As sementes cruas ou torradas (talvez o óleo) também são potencialmente alimentícias e bem gostosas, assim como outras espécies do gênero, e.g., *Impatiens glandulifera*<sup>(3,6)</sup>, da qual come-se também as folhas cozidas. As sementes apesar de pequenas são abundantes e como os frutos têm mecanismo explosivo de dispersão podendo ser colhidas dentro de um frasco. As sementes podem ser utilizadas em cobertura de pães (similar ao gergelim), bem como torradas e adicionadas à saladas. Estes usos e forma de colheita são indicados para *I. grandiflora* embora não citada na literatura clássica<sup>(3,4,6)</sup>, mas também é alimentícia<sup>(76)</sup>. Em inglês é chamada popularmente de *buzzy lizzie* ou *sultan's flower*.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



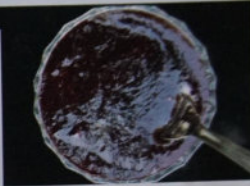
Flores (destacadas) soltas



Pasta de flores (flores trituradas)

### Geleia de flores de beijo-turco

Colete as flores e lave em bacia com água. Triture acrescentando um pouco de água. Adicione a metade de açúcar cristal em relação à polpa e junte pectina ou 3 colheres de sopa de farinha de maracujá ou outra fonte de pectina (entrecasca de laranja ou maçã, por exemplo). Mexa até atingir o ponto desejado. Fica parecida com geleia de morango, com uma cor linda.



### Salada com flores de beijo-turco

Colete as flores e lave em conjunto em uma bacia com água. A salada pode ser pura, somente com flores de beijinho com o molho a gosto ou, preferencialmente, mista, adicionando as flores de várias cores com outras verduras e frutas. As flores também podem ser adicionadas a salada de frutas, podem ser caramelizadas, usadas para patês salgados ou como decoração comestível em pratos diversos.



### Mousse de flores de beijo-turco

Colete as flores e lave coletivamente em bacia com água. Triture no liquidificador cerca de 300g de flores frescas, 200g de leite condensado e 200g de creme de leite ou de iogurte natural, 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira e sirva gelado. Se não tiver gelatina congele e sirva como sorvete. As flores podem ser usadas flutuando<sup>(75)</sup> para enfeitar bebidas, e.g., ponche, sucos e chás gelados.



# Anredera cordifolia (Ten.) Steenis

Sin.: *Anredera bainesoides* (Kunth) Baill., *Boussingaultia cordifolia* Ten., *Boussingaultia cordata* Spreng.

bertalha-coração, bertalha, basela, cipó-babão, folha-santa, trepadeira-mimosa

**Características** - herbácea trepadeira, perene, com tubéras aéreas e subterrâneas, robusta e vigorosa, de ramos finos e um tanto carnosos, nativa nas regiões Sul, Sudeste e Nordeste (Bahia). Folhas simples, pecioladas, de lâmina inteira, com margens lisas, carnosas-membranácea, em forma de coração, de 5-13 cm de comprimento. Inflorescências em racemos axilares pendentes de até 30 cm de comprimento, com flores pequenas, perfumadas, de cor branca. Raramente produz sementes férteis.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada como ornamental, ocorrendo também como subspontânea em áreas abertas (culturas agrícolas perenes, terrenos baldios e beira de estradas, sendo considerada séria planta 'daninha' em algumas regiões). As folhas e tubéras são usadas para consumo humano, principalmente cozidas e preparadas de várias formas (veja na página ao lado algumas receitas de preparo).

**Propagação** - apenas por meios vegetativos (tubérculos aéreos e subterrâneos e estacas).



**Usos culinários** - esta espécie é cultivada e consumida como hortaliça folhosa em Taiwan<sup>(76)</sup> É chamada quiabento (BA) é considerada um alimento nutracêutico na alimentação de crianças e para tratamento de anemias<sup>(80)</sup>. As folhas são ricas em Fe, Ca e Zn<sup>(1)</sup> e secas possuem em %: N (3,4), P (0,34), K (8,9), Ca (1,7), Mg (1,2), S (0,23), Na (0,1%) e em mg/kg: Cu (10), Zn (83), Fe (102), Mn (49), B (22), dados inéditos. Esta espécie não possui toxidez ou efeitos mutagênicos e pode ser usada como hortaliça corriqueira<sup>(79)</sup>. Os extratos aquosos e clorofórmicos dos rizomas tem forte ação sobre bactérias Gram-positivas e Gram-negativas. Contudo, sua DL50 é extremamente alta, indicando efeitos não citotóxicos nos testes sobre células renais de macaco<sup>(81)</sup>. Esta ação antimicrobiana forte pode explicar a longa vida de pães feitos usando as folhas frescas. As folhas podem ser secas e moídas para se fazer farinha (pó verde) que pode ser usada como suplemento alimentar e para panificação. Em inglês é *madeira vine*.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas (soltas)



Tubéras subterrâneas e aéreas

### Patê verde de bertalha-coração

Selecione e lave as folhas (ca. de 350g), branqueie e pique. Em 2 colheres de sopa de azeite refogue 1 colher de chá de sal, alho, orégano, pimenta e demais temperos a gosto. Acrescente ca. de 400g de ricota. Adicione as folhas, mexa e deixe murchar bem. Se desejar triture no liquidificador com um pouco de água fervente. Consuma quente ou frio armazenando-o depois em geladeira.



### Batatas de bertalha-coração fritas

Lave e cozinhe com casca os tubérculos subterrâneos e/ou aéreos. Escorra e frite em óleo quente. As batatas maiores podem ser fatiadas. Seque em papel toalha e tempere com sal e ervas finas a gosto. Podem ser usadas para pão e sopa. Os tubérculos (secos) possuem em %: N (0,90), P (0,27), K (2,2), Ca (0,04), Mg (0,12), S (0,11 e em mg/kg: Cu (5), Zn (17), Fe (49), Mn (6), Na (82), B (6), dados inéditos.



### Pão com as folhas de bertalha-coração

Lave 200g de folhas e liquidifique com um pouco de água, resultando em ca. de 2 copos-medida. Coloque o líquido na forma da panificadora com 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite, 1 colher de chá de sal, 3 colheres de sopa de açúcar cristal, 4 copos (720 ml) de farinha e 2 colheres de chá de fermento biológico. Isto para um pão de 900g. Pode ser sovado manualmente, bastando adaptar.



**Anredera krapovickasii** (Villa) SperlingSin.: *Roussingaultia krapovickasii* Villa**bertalha-do-cabinho-roxo**

**Características** - herbácea trepadeira, perene, totalmente glabra, desprovida de estruturas de fixação (volúvel) e de rizomas, mas possui raízes engrossadas (sublenhosas a lenhosas), muito vigorosa, nativa na região Sul do Brasil, principalmente no Rio Grande do Sul, na Mata Atlântica de encosta, abundante nas bordas da mata. Folhas simples, pecioladas, de lâmina ovalada, espessa e membranácea, discolor, com pecíolo e nervuras da face inferior de cor arroxeada, de 10-12 cm de comprimento, com pecíolo de cerca de 2 cm. Inflorescências em racemos axilares espiciformes, longos e flexuosos, com flores pequenas de cor branca.

**Usos** - não é cultivada e cresce espontaneamente em beira de matas e capoeiras nas regiões de origem. Suas folhas podem ser consumidas, principalmente após submetidas à cozimento e preparo culinário apropriados.

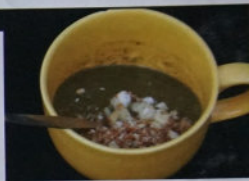
**Propagação** - apenas por estacas devido à ausência de rizomas-sementes e não frutificação.



**Usos culinários** - esta é a primeira publicação com o registro desta espécie para o Brasil, tendo sido antes apresentada por Kinupp<sup>(1)</sup>. Apesar das muitas características distintivas era erroneamente identificada como a *A. cordifolia* nos herbários. Esta espécie não produz rizomas carnosos e amiláceos e seus pecíolos são sempre roxos (daí o nome popular proposto) e as folhas não são cordiformes. Em relação ao aspecto gastronômico suas folhas são mais macias e sem as nervuras facilmente evidentes na face abaxial e, mesmo cruas, não possuem o sabor levemente amargo típico de *A. cordifolia*. As formas de uso e comercialização das folhas e observações de cultivo são similares às feitas para *A. cordifolia*. As folhas (secas) possuem em %: N (3,7-1,6), P (0,28-1,1), K (7,1-4,0), Ca (1,3-1,2), Mg (1,2-1,1), S (0,25-0,33) e em mg/kg: Cu (8-6), Zn (37-41), Fe (165-54), Mn (82-27), Na (678mg/kg) a 0,16%, B (25-22), nativa (Taquara/São Francisco de Paula) e cultivada (Porto Alegre), respectivamente.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas frescas picadas (pecíolo roxo)****Sopa de bertalha-do-cabinho-roxo**

Lave as folhas e pique. Doure alho, sal e outros temperos a gosto com manteiga ou azeite e refogue a bertalha. Adicione água fervente e mexa. Triture no liquidificador. Sirva quente com pão. Se desejar pode acrescentar carnes ou outros ingredientes. Também pode ser usada para risotos, empadão, suflê, pães, panqueca, cozida no arroz, na polenta ou no angu.

**Bolinho de bertalha-do-cabinho-roxo**

Lave as folhas (400g ou mais, afinal é um bolinho de folhas) e pique. Em uma bacia misture bem 4 ovos, 1 colher de chá de sal, alho, orégano e outros temperos a gosto com 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento. Adicione as folhas picadas. Frite em óleo quente. Seque em papel absorvente e sirva quente. As folhas refogadas também podem ser usadas para fazer tempurá e patê.

**Enroladinho bertalha-do-cabinho-roxo**

Lave as folhas e branqueie rapidamente, apenas para facilitar o processo de enrolamento. Recheie com pedaços de queijo mussarela ou outro de sua preferência. Tempere com um galhinho de alecrim fresco ou outras ervas e sal a gosto. Enrole bem e deixe terminar de cozinhar no vapor. Sirva quente. É uma iguaria e mantém até a cor roxa do pecíolo (cabinho).





**Anredera marginata** (Kunth) SperlingSin.: *Basella marginata* Kunth, *Boussingaultia marginata* (Kunth) Britton ex Rusby, *Boussingaultia obovata* (Kunth) Hauman**bertalha-manteiga, lutu yuyu**

**Características** - herbácea trepadeira, perene, vigorosa, com tubérculos alongados, com ramos amarelados, finos e levemente sulcados, nativa nas regiões Sudeste e Sul do Brasil na floresta estacional semidecidual. Folhas simples, pecioladas, de lâmina elíptica, membranácea, espessa, glabra, com a face inferior esbranquiçada e provida de nervuras avermelhadas (às vezes toda arroxeadas), de margens hialinas, de 4-7 cm (maior sob cultivo) de comprimento, sem bulbilhos na base do pecíolo. Inflorescências axilares, em panículas de racemos muito longos, finos e densos, com flores pequenas de cor branca.

**Usos** - não é cultivada ainda (mas teve plantio experimental no RS) e cresce espontaneamente em áreas abertas como beira de capoeiras, especialmente sobre rochas basálticas e com solos bem drenados. Suas folhas e tubérculos são comestíveis como hortaliça.

**Propagação** - assexuada por estacas maduras e tubérculos.



**Usos culinários** - suas folhas tenras e com sabor suave podem ser consumidas em saladas cruas, bolinhos, suflês e pães. É uma sucedânea do espinafre. Produz folhas grandes, suculentas e crocantes. No RS ocorre na região serrana, especialmente sobre formações basálticas, com solo bem drenado, e.g., em Nova Prata e região, podendo vir a ser a verdura gaúcha por excelência. Não foram encontrados registros escritos de seus usos alimentícios, mas tudo indica que suas folhas e, especialmente, os tubérculos (semelhante ao aipim) tenham sido usados pelos ameríndios. No Equador é chamada *lutu yuyu* e é cultivada, mas usa-se para lavar os cabelos, estimulando seu crescimento e volume<sup>(50)</sup>. Carece de estudos fitoquímicos. As folhas (secas) possuem em %: N (3,1-3,3), P (0,1-0,9), K (6,3-8,1), Ca (1,6-1,2), Mg (2-2,2), S (0,21-0,3) e em mg/kg: Cu (7-6), Zn (26-44), Fe (458-134), Mn (236-68), Na (77) a 0,35%, B (30-21), nativa (Nova Prata) e cultivada (Porto Alegre), respectivamente.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares com raiz tuberosa****Raízes tuberosas soltas****Purê de bertalha-manteiga**

Colete as raízes tuberosas, lave e cozinhe com casca em água com sal. Escorra e ferva novamente para amenizar o leve amargor. Descasque e amasse com garfo ou espremedor de batatas, evitando o liquidificador, pois fica mais mucilaginoso. Derreta manteiga ou azeite e doure alho e temperos a gosto. Acrescente as batatas amassadas e creme de leite. Mexa e está pronto.

**Raízes cozidas de bertalha-manteiga**

Colete as raízes tuberosas, lave e cozinhe com casca em água com sal. Escorra e ferva novamente para amenizar o amargor. Descasque e sirva quente com manteiga derretida ou azeite e ervas finas. As raízes descascadas também podem ser caramelizadas com açúcar cristal ou melado.

**Bertalha-manteiga cozida e frita**

Colete as raízes tuberosas, lave e cozinhe com casca em água com sal. Escorra e ferva novamente para amenizar o amargor. Descasque, fatie ou corte em rodélas finas e frite em óleo quente. Escorra em papel toalha, polvilhe sal e ervas finas a gosto. As folhas são macias e grandes, com usos similares às demais bertalhas. Geralmente, com face inferior roxa.



**Anredera tucumanensis** (Lillo & Hauman) SperlingSin.: *Boussingaultia tucumanensis* Lillo & Hauman, *Boussingaultia tucumanensis* var. *brasilensis* Hauman**bertalha-crocante**

**Características** - herbácea perene, trepadeira, vigorosa, muito ramificada, com ramos finos, claros e levemente sulcados, nativa em regiões de altitude da floresta ombrófila nos estados do Rio de Janeiro, Minas Gerais, São Paulo e Paraná. Folhas simples, pecioladas, com lâmina elíptica ou oval, de ápice agudo ou acuminado e base arredondada, glabra em ambas as faces, de textura membranácea e espessa, verde-amarelada, de 3-8 cm de comprimento. Inflorescências axilares, em panículas de racemos finos e longos, com muitas flores brancas.

**Usos** - a planta cresce espontânea e vigorosamente em beira de matas e capoeiras, bem como sobre árvores nas regiões de origem. Ocasionalmente é cultivada como ornamental para cobrir cercas e pérgolas a pleno sol. Suas folhas podem ser consumidas como verdura, principalmente após cozimento e preparo culinário apropriados. A página ao lado ilustra algumas receitas de seus possíveis usos.

**Propagação** - por estacas dos ramos (estaquia).



**Usos culinários** - esta bertalha é bem diferente das demais aqui apresentadas, pois suas folhas são pequenas, mas bem crassas (espessas), crocantes e de um tom verde-amarelado. Contudo, quando branqueadas e transformadas em patê fica com cor verde intensa, textura e sabor muito bons. Hortaliça folhosa rústica tolerante à geadas, ideal para cultivo nas regiões serranas do Sudeste e Sul do Brasil. Deve ser cultivada em espaldeira e sua colheita feita com a poda dos ramos e retirada das folhas. Pode ser cultivada em vasos pendurados ficando com os ramos pendulos com excelente efeito decorativo (paisagismo produtivo). As folhas podem ser refogadas, ensopadas e transformadas em pães, ou desidratadas e moídas para fabricação de farinha verde. Carece de estudos fitoquímicos e bromatológicos detalhados. As folhas (secas) possuem em %: N (3,7), P (0,92), K (12), Ca (1,3), Mg (2,3), S (0,32) e em mg/kg: Cu (10), Zn (36), Fe (138), Mn (53), Na (964), B (34), dados inéditos.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (soitas)****Refogado de bertalha-crocante**

Pode os ramos e destaque apenas as folhas, que são bem crassas (gordinhas) e crocantes ao quebrarem-se. Lave e reúna as folhas em molho e pique bem fininho. Doure as alμόndegas na manteiga ou azeite, acrescente os temperos de costume e as folhas picadas. Pode-se colocar uma pitada de bicarbonato de sódio para manter a coloração verde e um pouco de água. Este refogado das folhas também pode ser triturado para se fazer uma sopa cremosa.

**Patê verde de bertalha-crocante**

Lave as folhas (ca. de 350g), branqueie e pique. Em 2 colheres de sopa de azeite refogue sal, alho, orégano, pimenta e demais temperos a gosto com uma ricota de ca. de 400g. Adicione as folhas, mexa e deixe murchar. Triture no liquidificador com um pouco de água fervente. Consuma quente ou frio guardando-o em geladeira. Fica com uma coloração verde-clara linda e com textura maravilhosa. Diferente do patê das demais bertalhas. Tem muito Mg.

**Bertalha-crocante com aruanã**

Processa a bertalha como descrito acima e refogue as folhas picadas na manteiga ou azeite, acrescentando os temperos de costume, como sal, alho, cebola e ervas a escolher. Agregue com o peixe de sua preferência temperado de forma usual (aqui foi utilizado o aruanã picado). Refogue a mistura e sirva quente. Tem alto teor de Na (sódio), precisa de estudos avaliar melhor as implicações e eventuais aplicações.



**Basella alba L.**Sin.: *Basella rubra* L., *Basella nigra* Lour.**bertalha, espinafre-de-malabar, espinafre-do-ceilão, couve-de-cerca**

**Características** - herbácea perene, glabra, rizomatosa, com hastes escandentes, um tanto carnosas, de 40-110 cm de comprimento, nativa nas regiões tropicais do Velho Mundo, principalmente na Índia e Sudeste Asiático. Folhas simples, curto-pecioladas, de lâmina brilhante, membranácea, muito marcada pelas nervuras, de 6-12 cm de comprimento. Inflorescências em racemos espiciformes axilares, com flores pequenas de cor branca. Frutos globosos, atropurpúreos e brilhantes, de menos de 1 cm de diâmetro. Existem duas formas em cultivo, uma de ramos vermelhos-arroxeados (*rubra*) e outra de ramos verdes (fotos ilustradas aqui).

**Usos** - é amplamente cultivada em todo o mundo, mas sempre em escala quase doméstica, para a produção de folhas comestíveis, sendo, contudo, comercializadas nos mercados e feiras livres, principalmente na Ásia. O seu consumo é sempre na forma cozida. Veja algumas receitas de uso na página ao lado.

**Propagação** - por sementes e estacas.



**Usos culinários** - no Brasil é mais cultivada e comercializada no Rio de Janeiro. Mesmo em pequena escala é possível encontrar à venda nas feiras, especialmente nas de alimentos orgânicos pelo país afora. Tem diversos nomes populares: couve-mimosa, folha-tartaruga e em outros países: *ceylon spinach*, *malabar spinach*, *poi sag*, *saan choi*. As folhas suculentas podem ser consumidas em saladas cruas, salteadas, ensopadas, usadas para fazer pães, bolinho frito, soufflé e caldos verdes. As inflorescências jovens (em botões) podem ser cozidas no arroz, omeletes e sopas. A parte carmosa dos frutos é um corante (betalaina) e pode ser usado para colorir gelatina, agar-agar, massas e doces<sup>45</sup>. Com limão altera a coloração. É uma verdura rica em Ca, Fe e vitaminas A e C<sup>47</sup>. As folhas (secas) possuem em %: N (3,2), P (0,31), K (5), Ca (1,7), Mg (1,4), S (0,78), Na (0,15), e em mg/kg: Cu (6), Zn (367), Fe (75), Mn (160), B (18), Mo (1,6) e Co (0,2), dados inéditos. Teor altíssimo de Zn.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (soltas)****Bertalha com ovo pochê**

Destaque e lave as folhas. Doure alho, sal e outros temperos que desejar no azeite ou na manteiga sempre em fogo baixo. Adicione as folhas inteiras, mexa e quebre os ovos sobre as folhas em cozimento. Deixe os ovos cozinharem no vapor. Polvilhe ervas finas, uma pitada de sal e um fio de azeite. Sirva quente. A bertalha também pode ser usada em saladas cruas ou refogada. Fonte imensa de Zn (zinco).

**Omelete verde com bertalha**

Lave e pique bem fininho as folhas. Bata os ovos (2, 3 ou mais - calcule 1 por pessoa, no mínimo) com sal e temperos a gosto. Adicione bastante bertalha para ficar verde e sentir-se a textura e o sabor de verdade. Esquente e unte uma frigideira com azeite. Despeje a mistura e deixe cozinhar. Vire a omelete e deixe cozinhar do outro lado até dourar. Sirva imediatamente. Pode agregar outras hortaliças, presunto ou queijo, se quiser. Use sempre!

**Abadejo com bertalha grelhada**

Prepare um molho de mamão maduro refogado com cebola, hortelã e manjeriço e reserve. Prepare um risoto padrão como de costume. Grelhe os filés de abadejo com sal, pimenta-do-reino e um fio de azeite. Para finalizar tempere o risoto com folhas secas inteiras de bertalha. Monte o prato com o risoto, o peixe, o molho de mamão e decore com ramos terminais da bertalha grelhada. Uma delícia!





**Begonia semperflorens** Link & Otto

Sin.: *Begonia semperflorens* var. *hookeri* A.D.C., *Begonia setaria* Graham, *Begonia semperflorens* var. *sellowii* (Klotzsch) C.D.C.

**begonia-de-jardim, begonia, azedinha, begônia**

**Características** - herbácea perene, ereta, succulenta, ramificada, glabra, de 15-30 cm de altura, nativa no Sul do Brasil. Folhas simples, pecioladas, de lâmina inteira com margens crenadas, brilhantes e marcadas pelas nervuras, de textura carnosu-membranácea, de 3-6 cm de comprimento. Inflorescências em racemos axilares, com poucas flores cerosas e carnosas, de cor vermelha, rosa e branca.

**Usos** - a planta é amplamente cultivada em todo o mundo, contudo apenas as formas hortícolas desenvolvidas por melhoramento genético ao longo de décadas na Europa e Estados Unidos. Também aqui são cultivadas apenas as variedades agronômicas melhoradas. Suas flores e folhas são comestíveis, tanto cruas como cozidas e preparadas de várias maneiras. Veja nas receitas apresentadas na página ao lado alguns de seus usos culinários.

**Propagação** - principalmente por sementes, podendo, contudo, também ser feita por enraizamento de pedaços de hastes.



**Usos culinários** - há uma outra espécie nativa muito próxima desta e igualmente alimentícia: *B. cucullata*<sup>(1,2)</sup> (azedinha-do-brejo), ilustrada (folhas) no canto direito superior. De ambas as espécies e suas variedades botânicas ou hortícolas consomem-se as flores jovens em saladas, transformadas em geleias ou como molho agrídoco e as folhas jovens, que podem ser adicionadas aos sucos verdes, saladas cruas puras ou, preferencialmente, mistas usando a begônia apenas para dar o contraste da textura crocante e do ácido (azedinho). As folhas e brotos também pode ser usados para geleia. Seus tecidos (folhas, ramos, flores e frutos jovens) ácidos são comestíveis em saladas cruas ou cozidas. Este sabor "azedinho" típico, provavelmente deve-se a presença de ácido oxálico, portanto seu uso precisa ser moderado e pessoas com problemas renais sérios devem evitar seu consumo. Carece de análises nutricionais. Tem grande potencial e versatilidade gastronômica, inclusive como corante (flores).

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Flores destacadas (soltas)****Folhas de Begonia cucullata****Geleia de begonia-de-jardim (flores)**

Colete as flores e botões jovens (todas as cores podem ser usadas). Lave coletivamente. Triture no liquidificador ou amasse em pilão. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa. Mexa até atingir o ponto desejado. Fica com uma coloração linda. Pode ser consumida de maneira usual, como molho agrídoco para carnes ou como cobertura (calda) de sorvetes. Se desejá-la mais firme adicione pectina ou farinha de casca de maracujá.

**Salada de begonia-de-jardim (flores)**

Colete as flores e botões jovens (todas as cores podem ser usadas) e lave coletivamente. Disponha em uma saladeira e tempere com o molho de sua preferência. Como esta espécie é bem azedinha dispensa vinagre ou limão. Mel, azeite, sal e molho de soja (shoyu) vão muito bem.

**Salada de azedinha-do-brejo (folhas)**

Colete e lave as folhas jovens. Corte-as bem fininhas ou deixa-as inteiras dependendo da apresentação e se será pura ou mista. As folhas tem sabor acidulo intenso e dão uma sensação de frescor, logo pode-se usá-las com outras folhas ou frutas. Tempere com o molho desejado e sirva imediatamente. Os talos (ramos terminais tenros) também podem ser usados na salada e para geleia - que fica maravilhosa.



**Begonia X hybrida** Hort. 'Dragon Wing'

begônia, begônia-asa-de-dragão, begônia-vermelha

**Características** - herbácea anual ou perene dependendo do tratamento, rizomatosa, ereta, ramificada, de consistência carnosa (principalmente os ramos), de 30-50 cm de altura, originária de melhoramento genético envolvendo mais de duas espécies, realizado nos Estados Unidos. Folhas simples e pecioladas, com lâmina inteira, membranácea, brilhante, em forma de asa, de 10-20 cm de comprimento. Inflorescências terminais e axilares, em racemos com poucas flores ceroso-carnosas de cor vermelha ou rósea.

**Usos** - a planta é amplamente cultivada com fins ornamentais em todo o mundo, tendo sido introduzida recentemente no país, onde é cultivada em condições de meia-sombra. Suas flores, além do atrativo ornamental, são empregadas para consumo humano, tanto cruas na forma de saladas como cozidas e preparadas de várias formas (veja algumas receitas de seu uso culinário na página ao lado).

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - possui usos similares à *Begonia cucullata*, *B. semperflorens* e *Begonia x tuberhybrida*<sup>(9)</sup>. Suas flores jovens podem ser adicionadas às saladas, tanto de verduras quanto na salada de frutas, resultando em um efeito decorativo fenomenal pelo contraste de cores, além do sabor ácido e refrescante. As flores também podem ser acrescentadas a pratos com peixe e carnes (refogados e salteados), bem como usadas na decoração de pratos variados. As flores podem ser fervidas com açúcar cristal até formar uma calda bem espessa que pode ser usada como cobertura de sorvetes (se apurar mais vira uma linda geleia). Esta calda pode substituir com grandes vantagens o xarope de romã (*grenadine syrup*) que tradicionalmente é utilizado para *drinks* e sucos e no qual há corantes artificiais. O xarope de begônia tem cor tlo escarlate que dispensa corantes, podendo substituí-los. As folhas e os pecíolos também podem ser usados para geleia e recheios acidulados de bolos e tortas.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Flores destacadas (soltas)****Flores trituradas****Geleia de flores de begônia**

Colete flores e botões jovens. Lave coletivamente. Triture no liquidificador ou amasse no pilão. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total de flores trituradas. Mexa até atingir o ponto desejado. Fica com uma coloração linda, parecida com geleia de morango. Ideal para decoração de pratos, cobertura de bolo e torta. Se desejá-la mais firme adicione pectina ou farinha de casca de maracujá.

**Salada de flores de begônia**

Colete flores e botões jovens. Lave coletivamente. Disponha em uma saladeira e tempere com o molho de sua preferência. Como esta espécie é bem azedinha dispensa vinagre ou limão. Mel, azeite, sal e molho de soja (*shoyu*) vão muito bem. O ideal é mesclá-la, fazer um mix com outras hortaliças verdes para dar um contraste de cores, texturas e sabores.

**Gelatina de flores de begônia**

Colete flores e botões florais (cerca de 300g) e lave coletivamente. Escorra. Triture no liquidificador as flores frescas, açúcar a gosto (ca. de 4 colheres de sopa) e 2g de gelatina sem sabor (em folhas), previamente diluída. Refrigere até atingir a consistência desejada. Se preferir congelar fica com consistência de sorvete. Acrescente leite condensado e iogurte para obter um creme róseo. Fica maravilhosa como molho ou corante de carnes e massas.





**Fridericia chica** (Bonpl.) L.G.LohmannSin.: *Amibidaea chica* (Bonpl.) Verl., *Bignonia chica* Bonpl., *Amibidaea acutifolia* DC., *Amibidaea rosea* DC.

crajiçu, carajiru, carajuru, chica, pariri, cipó-cruz, coapiranga, parir-piranga

**Características** - trepadeira arbustiva, perene, vigorosa, perenifólia, nativa desde a Amazônia até o Rio Grande do Sul (variedade *cupreá*). Folhas compostas bi ou trifolioladas (quando bifolioladas o terceiro folíolo transformado em gavinha), pecioladas, com folíolos cartáceos, glabros, oblongo-lanceolados a lanceolados, de 8-13 cm de comprimento. Flores campanuladas róseas, dispostas em pequenas panículas axilares e terminais. Fruto do tipo cápsula achatada de 10-20 cm de comprimento.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada com fins ornamentais pela exuberância de sua florada (no Sul), principalmente para cobrir cercas e pérgolas. Suas folhas são amplamente empregadas na medicina caseira, principalmente nas regiões Norte (onde é comum o seu cultivo) e Nordeste do país. Também tem potencial para culinária como corante alimentício.

**Propagação** - por sementes e por estaquia (no Norte do país, onde é usado e tradicionalmente cultivado não há registros de floração).



**Usos culinários** - é uma planta medicinal por excelência na Amazônia. Em Manaus e em todo interior do Estado é amplamente cultivada nos jardins, quintais e até mesmo em vasos para usos medicinais corriqueiros. É amplamente usada, inclusive no tratamento da malária e/ou dos seus sintomas. Os clones (cultivado sempre por estacas) não tem sido coletados com flores e/ou frutos e seus folíolos são estreitos. É comprovadamente anti-inflamatória, antimicrobiana e vulnerária<sup>(1)</sup>. O chá das folhas frescas ou secas é usado para diversas enfermidades, normalmente, sempre relacionadas com seus princípios antimicrobianos, inclusive para tratar anemia<sup>(2)</sup> que pode ter diversas causas, mas popularmente é usado também como potencial fonte de Fe e aparentemente seu Fe é assimilável<sup>(3)</sup> e também como fonte de cianocobalamina<sup>(1)</sup>, ou seja, vitamina B<sub>12</sub>, que é usada como fator nutricional e contra anemia, favorecendo o crescimento. Tem potencial para obter farinha de mandioca rosa (marrom) e não só amarela com açafrão.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folíolos destacados (soitos)****Ariá colorido com crajiçu**

Cozinhe a ariá (batatinha) com casca. Escorra e descasque ainda quente. Ferva de novo as raízes tuberosas descasçadas agora temperada com sal a gosto e acrescentando um punhado de folhas secas ou frescas de crajiçu. Quanto mais folhas, mais forte ficará o arroxoado do ariá. Teste e avalie sua quantidade ideal. Pode ser feito com batata-inglesa ou ovo cozido. É um corante natural e com propriedades medicinais e fonte de Vit. B<sub>12</sub>, alimento funcional.

**Crajiçu como corante de aipim**

Descasque, corte e cozinhe a macaxeira ou aipim como de costume, temperada com sal a gosto, mas acrescente um punhado de folhas secas ou frescas de crajiçu. Quanto mais folhas, mas forte ficará o arroxoado das raízes. Note o contraste sem corante à direita. É um corante natural e a planta possui propriedades medicinais, notadamente anti-inflamatórias, logo este alimento pode ter propriedades similares. Precisa de estudos farmacológicos.

**Crajiçu como corante de couve-rábano**

Lave as raízes tuberosas do nabo e corte em rodélas ou pedaços. Ferva um punhado de folhas secas ou frescas de crajiçu por uns 10 minutos após borbulhar. Adicione o nabo e deixe cozinhar por alguns minutos. Escorra e descarte as folhas de crajiçu. Tempere a gosto com azeite ou manteiga e sal a gosto ou com molho de sua preferência. Pode ser usado como corante de outras verduras. Esta água colorida pode ser utilizada em outros pratos, e.g., arroz e sopas.





**Handroanthus chrysotrichus** (Mart. ex DC.) MattosSin.: *Tabebuia chrysotricha* (Mart. ex DC.) Standl.; *Tecoma chrysotricha* Mart. ex DC.

ipê-amarelo, ipê-amarelo-cascudo, ipê-do-morro, pau-d'arco-amarelo

**Características** - árvore de folhagem decídua durante o inverno, de 4-10 m de altura, com tronco suberoso de 30-40 cm de diâmetro, nativa nas encostas altas da área de ocorrência da floresta pluvial Atlântica, desde o Espírito Santo até Santa Catarina. Ramos novos e pecíolos cobertos por densa pubescência ferrugínea. Folhas compostas palmadas, pecioladas, com 5 folíolos coriáceos, áspero-pubescentes em ambas as faces, de 5-10 cm de comprimento. Flores amarelas, diclamídeas, reunidas em panículas terminais. Fruto cápsula septicida com sementes membranáceas.

**Usos** - a árvore é amplamente cultivada na arborização urbana com fins ornamentais, principalmente na região Sudeste do país. As flores, além de seu papel na ornamentação, são empregadas na culinária, tanto para consumo cru na forma de saladas como cozidas e preparadas de várias formas. As receitas apresentadas na página ao lado ilustram alguns tipos de uso.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - as flores são comestíveis, assim como a de outros ipês comuns cultivados em nossas ruas: *Handroanthus impetiginosus* (Mart. ex DC.) Mattos, *Handroanthus heptaphyllus* (Vell.) Mattos (ambos roxos) e *Tabebuia aurea* (Silva Manso) Benth. & Hook f. ex S. Moore (flor amarela)<sup>(33)</sup>, com leve amargor similar a alface ou almeirão. As flores são lindas e com grande potencial para decoração comestível de pratos variados, desde saladas<sup>(34)</sup> cruas mistas com folhas e/ou frutos dando um contraste e aroma/sabor muito bons, possuindo perfume adocicado. Também podem ser refogadas ou salteadas puras e/ou preferencialmente, com carnes, peixes ou legumes (e.g., cenoura, batata-doce, abóbora dando um contraste de sabor doce e amargo). As flores à milanesa ou à dorê (e tempurá em geral) são deliciosas e podem ser ótimas como entradas, inclusive em confraternizações e restaurantes. Com ceeva bem geladinha é uma boa pedida. É também chamado de ipê-mirim ou ipê-tabuco.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Inflorescência****Flores destacadas (soltas)****Flores de ipê-amarelo salteadas**

Colha as flores do ipê-amarelo no pé ou as recém-caídas no chão, se for um local limpo. Limpe-as, retirando o cálice basal. As do chão, geralmente, já são só a corola. Use apenas a corola (pétalas). Lave e salteie como usual para verduras. Doure alho, sal e demais temperos a gosto na manteiga ou azeite e acrescente as flores, 'puxando' na frigideira. Sirva quente.

**Flores de ipê-amarelo empanadas**

Selecione as flores frescas (corola - pétalas). Lave-as. Em um prato bata 4 ovos, sal, orégano, pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Passe as flores no ovo e empane em farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. Fica uma delícia. As flores podem ser cozidas em sopas ou no arroz, mas apenas para quem aprecia um leve amargor.

**Salada com flores de ipê-amarelo**

Prepare a salada de sua preferência com as verduras e/ou frutas que quiser e decore com as flores frescas do ipê-amarelo. Tempere com azeite, suco de limão e shoyu a gosto ou com o seu molho preferido. As flores também podem ser branqueadas rapidamente e servidas como salada pura ou com outras hortaliças.



## Mansoa alliacea (Lam.) A.H.Gentry

Sin.: *Bignoni alliacea* Lam., *Adenocalymma alliaceum* (Lam.) Miers, *Pseudocalymma alliaceum* (Lam.) Sandwith  
cipó-alho, cipó-d'alho, sachá ajo, ajo de la montaná, ajo de monte, garlic bush

**Características** - trepadeira perene, vigorosa e lenhosa, com forte aroma de alho, perenifolia, nativa em quase todas as regiões tropicais do Brasil (principalmente na Amazônia). Folhas simples ou compostas bi e trifolioladas (quando bifoliolada tem o folíolo terminal transformado em gavinha); folíolos de lâmina membranácea, glabra, brilhante e marcada pelas nervuras na face superior, de 8-16 cm de comprimento. Flores campanuladas, de cor rósea ou púrpura, dispostas em pequenos racemos terminais. Fruto do tipo cápsula parecidas com vagens de várias quinças ou asas, lenhosas, de 20-30 cm de comprimento.

**Usos** - na região Norte é tradicionalmente cultivada nos quintais e sítios como remédio e também para fins ornamentais por tabela. Suas folhas, ponta de ramos jovens e flores podem ser consumidas. Seu principal uso culinário é como tempero (veja na página ao lado alguns exemplos de seu uso).

**Propagação** - por sementes e estacas.



**Usos culinários** - as folhas, flores e até casca e ramos (estes fervidos), frescos ou secos, podem ser usados como sucedâneos do alho. Claro, se puder colhê-los e usá-los fresquinhos será melhor. Tem diversos usos medicinais<sup>(1)</sup>. Análises citadas por Lorenzi & Matos<sup>(1)</sup> indicam que o aroma e gosto de alho é devido à presença de compostos do tipo *allisevenol*, derivados do enxofre e de ácidos do tipo *dallil* sulfídrico, comparáveis aos encontrados no alho. Aliás, o gosto e sabor de alho nesta espécie, especialmente nas flores frescas, é talvez maior do que no próprio alho, com incremento de uma certa picância ou pungência ao final. As flores são lindas e podem ser cozidas, com moderação, em sopas, com carnes e outros pratos...por quem aprecia alho. Assim como as folhas, as flores podem ser usadas para fazer o creme ou patê empregados como tempero de diversos pratos em substituição ao alho comum. Particularmente o patê verde (feito com as folhas) pode ser usado diretamente no molho *pesto* para massas.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Inflorescências e flores soltas

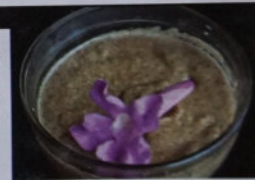
### Pasta de folhas de cipó-alho

Lave as folhas jovens, retire os cabinhos (pedúnculos) e nervuras centrais. Pique e triture com um pouquinho de água, somente o necessário para o liquidificador funcionar. Adicione sal a gosto. As quantidades variarão em função dos seus objetivos, e.g., umas 10 folhas para uma colher de sopa de sal. Use a pasta como sal e alho para tempero. Congele o que não for usar na hora.



### Pasta de flores de cipó-alho

Lave as flores jovens, retire os cabinhos (pedúnculos). Pique e triture com um pouquinho de água, somente o necessário para o liquidificador funcionar. Adicione sal a gosto. As quantidades variarão em função dos seus objetivos e paladar, e.g., umas 15 flores para uma colher de sopa de sal. Use a pasta como sal e alho. Congele o que não for usar na hora.



### Pasta de cipó-alho como tempero

Use a pasta de cipó-alho preparada seguindo as dicas básicas das receitas anteriores. Empane os filés ou outros cortes de peixes com a pasta e asse em forma untada. Também pode ser usada como substituto do sal e alho em sopas, pão de alho ou torradas (passe a pasta nos pães ou torradas e asse) e outros pratos do dia a dia, e.g., arroz e carnes em geral.



## Tabebuia roseoalba (Ridl.) Sandwith

Sin.: *Bignonia roseoalba* Ridl., *Handroanthus roseoalbus* (Ridl.) Mattos, *Tecoma odontodiscus* Bureau & K.Schum.

ipê-branco, pau-d'arco, ipê-do-cerrado

**Características** - árvore de folhagem decídua no inverno, de 7-16 m de altura, com tronco pouco suberoso acinzentado de 40-50 cm de diâmetro, nativo nos Estados de São Paulo, Minas Gerais, Goiás e Mato Grosso do Sul na floresta semidecídua da Bacia do Paraná. Folhas compostas trifolioladas, com lâmina coriácea, esparso-pubescente em ambas as faces e áspera, os menores de 6-11 cm de comprimento e as maiores de 8-13 cm. Flores campanuladas de cor branca ou róseo-clara com a garganta amarela e suavemente perfumadas. Fruto do tipo cápsula, cilíndrica, estriada, deiscente e de cor verde, de 10-18 cm de comprimento.

**Usos** - a árvore é amplamente cultivada na arborização urbana e no paisagismo em quase todo o Brasil tropical. Suas flores, além de seu papel na ornamentação, também podem ser consumidas tanto cruas como cozidas e preparadas de várias formas. As receitas da página ao lado ilustram alguns de seus usos culinários.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - suas flores são comestíveis, assim como as de outros ipês comuns cultivados em nossas ruas: *Handroanthus impletiginosus* (Mart. ex DC.) Mattos, *Handroanthus heptaphyllus* (Vell.) Mattos e *Tabebuia aurea* (Silva Manso) Benth. & Hook f. ex S.Moore<sup>371</sup>, com leve amargor similar à alfafa ou almeirão. As formas de uso e de preparo são similares as apresentadas acima para *Handroanthus chrysotrichus*. As flores são lindas, grandes e variando de brancas a rosa e com grande potencial para decoração comestível de pratos variados, desde saladas<sup>372</sup> cruas mistas com folhas e/ou frutos dando um contraste e aroma/sabor muito bons, além de possuir perfume adocicado. Também podem ser refogadas ou salteadas puras e/ou preferencialmente com carnes, peixes ou legumes (e.g., cenoura, batata-doce e abóbora, dando um contraste de sabor doce e amargo). As flores à milanesa ou à dorê (e tempurá em geral) são deliciosas e podem ser ótimas como entradas.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Inflorescências



Flores destacadas

### Salada de flores de ipê-branco

Prepare a salada de sua preferência com as verduras e/ou frutas que quiser e decore com as flores frescas do ipê-rosa. Tempere com azeite, suco de limão e molho de soja (shoyu) a gosto ou com o seu molho preferido. As flores também podem ser branqueadas rapidamente e servidas como salada cozida pura ou com outras hortaliças com os temperos de costume e salpicadas, e.g., com sementes de gergelim.



### Salteado de flores de ipê-branco

Colha as flores do ipê-rosa no pé ou as recém-caídas no chão, se for um local limpo. Limpe-as, retirando o cálice basal. As do chão, geralmente, já são só a corola. Use apenas a corola (pétalas). Lave e salteie como usual para verduras. Doure alho, sal e demais temperos a gosto na manteiga ou azeite e acrescente as flores, 'puxando' na frigideira. Sirva quente.



### Flores empanadas de ipê-branco

Selecione as flores frescas (corola - pétalas). Lave-as. Em um prato bata 4 ovos, sal, orégano, pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Passe as flores no ovo e empane em farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. Fica uma delícia. As flores podem ser cozidas em sopas ou no arroz, mas apenas para quem aprecia um leve amargor.





**Armoracia rusticana** G. Gaertn., B. Mey. & Scherb.Sin.: *Armoracia lappathifolia* Gilib., *Armoracia sativa* Bernh., *Rapissa armoracia* (L.) Hitchc., *Cochlearia armoracia* L.

raiz-forte, cream, rábano-de-cavalo, rábano-picante, rábano-rústico, kren, cren

**Características** - herbácea perene, acalve, ereta, de folhagem decídua no inverno, com raízes tuberosas com cheiro e sabor forte e característicos, de 25-50 cm de altura, originária possivelmente na Europa Oriental. Folhas eretas, simples, surgidas diretamente nas raízes tuberosas, com lâmina verde-brilhante, marcada pelas nervuras e de margens serreadas, de 15-30 cm de altura. Flores brancas, dispostas no ápice de um escapo floral fino de até 80 cm de altura. Os frutos são ocasionais e estéreis.

**Usos** - é cultivada na Europa Oriental há séculos, principalmente na Ucrânia, onde criou-se o hábito do consumo de suas raízes tuberosas e pivotantes. Hoje é amplamente cultivada em todo o mundo temperado e subtropical, inclusive no Sul e Sudeste do Brasil, principalmente pelos descendentes de imigrantes alemães que a utilizam para acompanhar o famoso prato 'eisbeing' ou 'joelho-de-porco'.

**Propagação** - pela base da planta (colo/raízes pivotantes).



**Usos culinários** - em inglês é *horserradish*. As raízes frescas podem ser picadas finas ou raladas e usadas diretamente como tempero e aromatizante de pratos à base de carnes e peixes, e para condimentar picles. Usualmente as raízes são processadas e transformadas em creme, pasta ou secas e moídas (pó) para uso como tempero. Há produtos comerciais no mundo inteiro e no Brasil são produzidos principalmente em SC. Na Alemanha as raízes são limpas, fatiadas e cozidas tipo nab<sup>o</sup>. Na Polónia é usada para condimento típico com beterraba chamado 'cwikla', servido na Páscoa com lingüiça e presunto<sup>60</sup>. O pó das raízes (*hoosu radishu*, *seiyuu wasabi*) é usado no Japão para adulterar o verdadeiro *wasabi*<sup>61</sup>. As folhas jovens podem ser consumidas igual a couve. As raízes deixadas brotar em ambiente escuro produzem folhas brancas, tenras e adocicadas<sup>62</sup>. As folhas (secas) possuem em %: N (2,8), P (0,43), K (3,7), Ca (1,2), Mg (0,49), S (0,88) e em mg/kg: Cu (7), Zn (37), Fe (85), Mn (29), Na (144), B (12).

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Folhas inteiras



Raízes engrossadas e raladas

**Molho das raízes de raiz-forte**

Rale a raiz-forte em ralador fininho. Acrescente creme de leite, sal, pimenta a gosto e suco de limão. Este molho pode ser utilizado em pratos diversos, como o filé de truta servido no Hotel Aubergue Suisse (Nova Friburgo/RJ), aqui apresentado. As raízes (secas) possuem em %: N (1,9), P (0,38), K (4,2), Ca (0,87), Mg (0,26), S (1,2) e em mg/kg: Cu (8), Zn (124), Fe (155), Mn (5), Na (29), B (17) - plantas do RS.

**Folhas de raiz-forte refogada**

Escolha folhas mais jovens. Lave-as, corte finamente e refogue na manteiga com alho amassado e sal a gosto. Deixe dar uma leve murchada. Sirva quente. As folhas são picantes e podem ser usadas de forma similar às folhas de mostarda. Cortadas bem fininhas e sem nervuras centrais podem ser adicionadas à saladas e usadas para bolinhos fritos ou suflês. Vão bem também em sopas ou caldos verdes.

**Joelho de porco com raiz-forte (eisbeing)**

Rale a raiz-forte em um ralador bem fino e tempere-o com sal a gosto. Separadamente, asse um joelho de porco defumado, cozinhe em água e sal batatas picadas ou inteiras e refogue ou frite chucrute (repolho azedo). Disponha o joelho de porco num prato grande ou travessa e junte de forma organizada a batata, o chucrute e uma porção pequena de raiz forte ralada e temperada e mostarda escura.



**Brassica juncea (L.) Czern.**

Sin.: *Brassica juncea* var. *rugosa* (Roxb.) Kitam., *Sinapis juncea* L., *Sinapis integrifolia* H. West., *Brassica integrifolia* (H. West.) Rupr.  
**mostarda, mostarda-verde, mostarda-repolho, mostarda-chinesa**

**Características** - herbácea perene, ereta, de 25-45 cm de altura, nativa no Himalaia e na Ásia Central. Folhas simples, de forma variável desde larga e redonda até estreita com margens distintamente lobadas ou crespas, de 10-20 cm de comprimento. Flores de cor amarelo-ouro, dispostas em racemos terminais longos. Frutos do-tipo cápsula, cilíndrico oblongas com bico e indeiscente, contendo sementes marrons.

**Usos** - a planta é cultivada há séculos na Ásia, distribuindo-se pelo resto do mundo a partir da Índia, Cáucaso e Oriente, onde são consumidas tanto suas folhas como suas sementes, havendo hoje centenas de cultivares disponíveis. As cultivares plantadas no Brasil formam uma cabeça densa como repolho e pertencem à antiga variedade botânica *rugosa*, hoje na sinonímia, da qual só se consomem as folhas e os ramos jovens. São consumidas principalmente cozidas e preparadas de várias formas (veja algumas receitas na página ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - nomes em outros idiomas: *chinese mustard*, *cabbage leaf mustard*, *gai choy*, *kai-choi mustard greens*, *karashi-na*. As mostardas mais rústicas (de folhas bem crespas - *curly-leaf mustard* ou *curled mustard*), subspontâneas nas regiões serranas do Sudeste e Sul e vendidas nas feiras seria a *B. juncea* var. *crispifolia* L.H. Bailey. São comercializadas as folhas jovens, os talos de plantas jovens ou apenas as folhas colhidas como se fosse couve. As folhas podem ser refogadas, salteadas e usadas para sopas e caldos verdes. Algumas variedades tem caules grandes e suculentos que são usados para conservas ou pickles<sup>(6)</sup>. É uma verdura rica em minerais importantes, especialmente cálcio (180mg/100g) e vitaminas A e C e pouco calórica como a maioria das verduras (energia - 30kcal/100g)<sup>(7)</sup>. Algumas formas tem raízes carnosas que podem ser consumidas<sup>(8,7)</sup>. Produz sementes em abundância que podem ser usadas para o tradicional tempero ou germinadas para brotos<sup>(9)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Folhas inteiras****Folhas picadas****Mostarda refogada pura**

Lave as folhas jovens e pique em pedaços grandes, inclusive os grossos pecíolos. Refogue na manteiga ou no azeite com sal, alho e outros temperos opcionais a gosto. Um pouco de molho de soja (*shoyu*) sempre vai bem. Opcionalmente, pode-se adicionar lingüiça ou ovos.

**Mostarda refogada c/ lingüiça**

Lave as folhas jovens e corte bem fininho. Doure alho e sal na manteiga ou óleo e acrescente a lingüiça picada até dourar. Adicione as folhas e mexa. Refogue rapidamente e sirva quente. Se preferir pode adicionar farinha e fazer uma deliciosa farofa. A mostarda também pode ser refogada pura, pois é muito gostosa, mantendo a coloração e aroma.

**Salada de folhas de mostarda**

Lave as folhas jovens e corte bem fininho. Coloque em uma saladeira e tempere com o molho de sua preferência, e.g., azeite, sal e iogurte natural. Opcionalmente, pode adicionar as folhas de mostarda com outras verduras fazendo uma salada mista. As folhas tem sabor marcante e pungente. Limão e sal apenas fica ótima. Se preferir aqueça o azeite e tempere na hora de servir, dando uma murçada (suaviza).



**Brassica rapa** L.

Sin.: *Brassica chinensis* L., *Brassica campestris* var. *rapa* (L.) Hartm., *Brassica rapa* var. *parachinensis* (L.H. Bailey) Hanelt  
couve-chinesa, couve-chinesa-branca, pak choi, bok choi, bai cai, peh-chai

**Características** - herbácea anual, ereta, pouco ramificada, de 60-90 cm de altura, nativa na Ásia, porém sem um lugar exato conhecido. Folhas simples, muito amplas, verde-amareladas, com as nervuras salientes, de margens irregularmente serradas, glabras e distintamente discoloras, de 13-27 cm de comprimento. Inflorescências em racemos longos, axilares e terminais, com poucas flores de cor amarela. Frutos do tipo cápsula cilíndrica e deiscente.

**Usos** - a planta tem sido amplamente cultivada na China e Japão há séculos para o consumo de suas hastes florais jovens associadas às pequenas folhas e botões florais e só recentemente atingiu o mundo ocidental, sendo hoje também cultivada no Brasil, principalmente entre membros da colônia japonesa. Aqui no Brasil também se consome suas folhas jovens, tanto cruas como cozidas. As receitas apresentadas na página ao lado ilustram alguns possíveis usos culinários desta planta.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Planta inteira



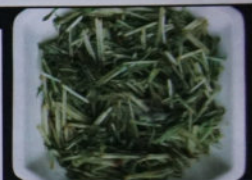
Mizuna, kiona - inteira



Inflorescências

**Folhas refogadas de couve-chinesa**

Lave as folhas jovens e corte-as bem fininho. Doure alho e sal na manteiga ou azeite. Adicione as folhas e mexa. Refogue rapidamente e sirva quente. Se preferir pode-se adicionar farinha e fazer uma deliciosa farofa. Se desejar incrementalmente com linguíça, carne ou ovo. Note que aproveitamos todo o talo branco, o qual é suculento e crocante. Cultivar japonesa chama-se *Mi-Zuna* ou *Kyô-Na* e ideal p' saladas.

**Couve-chinesa refogada com ovo**

Mesma receita, apenas acrescente ovos: lave as folhas jovens e pique fininho, inclusive os grossos pecíolos brancos. Refogue na manteiga com sal, alho e outros temperos opcionais a gosto. Um pouco de shoyu sempre vai bem. Adicione os ovos (sempre que possível) opte por ovos caipiras ou de outras aves, aqui com ovos de pata - deliciosos) batidos e misture bem. Deixe cozinhar. Sirva quente. Deleite-se.

**Flores de couve-chinesa empanadas**

Lave as flores (na realidade as inflorescências, conjunto de flores) de couve-chinesa. Bata 3 ovos com sal, alho e outros temperos a gosto. Passe as inflorescências no ovo batido e empane em farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e seque em papel absorvente. Sirva imediatamente. Iguaria crocante, aromática e saborosa. As flores podem ser salteadas, cozidas no vapor ou com arroz.



**Usos culinários** - possui muitas variedades e cultivares com pequenas variações nos nomes chineses, usados inclusive por agricultores brasileiros de ascendência oriental ou não e com diferenças de forma ou coloração. As formas de uso, preparo, consumo e valores nutricionais são similares. Aqui abordamos uma espécie apenas, mas existe a *B. rapa* L. var. *chinensis* (L.) Kitam. (= *B. chinensis* L.) e *B. rapa* L. var. *parachinensis* (L.H. Bailey) Tsen & Lee (= *B. parachinensis* L.H. Bailey). Já *B. rapa* L. var. *pekinensis* (Lour.) Hanelt (= *B. pekinensis* (Lour.) Rupr. é a nossa conhecida alcaça. Utiliza-se a parte aérea tenra inteira: folhas, pecíolos, inflorescências e botões florais. Podem ser refogadas ou salteadas, usadas para bolinho ou tempurá, flores empanadas ou cozidas no arroz. Nutricionalmente são bem similares a couve e ao brócolis<sup>(1)</sup> e ricas em vitamina B<sup>6</sup>. São muito gostosas, aromáticas, crocantes, suculentas e com usos bem versáteis na cozinha. Vale a pena experimentar.





**Coronopus didymus (L.) Sm.**Sin.: *Lepidium didymum* L., *Senebiera pinnatifida* DC.**mentruz, mastruço, mentruz-rasteiro, mestruz, mastruz-miúdo, mentrusto**

**Características** - herbácea anual (no Sul pode tornar-se bianual), pubescente, de odor forte e característico, de caules prostrados e distribuídos radialmente, ocasionalmente arroxeados e muito ramificados, de 15-30 cm de comprimento, nativa no Sul e Sudeste do Brasil. Folhas primárias, membranáceas, disticas, de 2-5 cm de comprimento, com 5-11 folíolos de margens profundamente lobadas. Inflorescências extra axilares, em racemos curtos e solitários, com flores pequenas de cor branca.

**Usos** - cresce espontaneamente em hortas, jardins, pomares e áreas baldias durante o período de inverno e primavera, onde constitui séria planta daninha. Suas folhas são empregadas no preparo de remédios caseiros. Suas folhas e ramos jovens, de aroma forte e sabor picante, são ocasionalmente consumidos, tanto crus quanto cozidos e preparados de várias formas. A página ao lado apresenta algumas receitas de seu uso culinário.

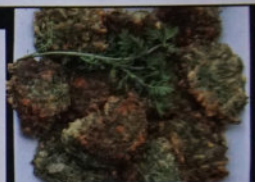
**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - é uma hortaliça folhosa tradicionalmente utilizada como hortaliça em municípios das regiões Sudeste e Sul do Brasil, mas seu consumo é restrito a moradores da zona rural ou pessoas residentes em áreas urbanas, mas com tradição rural. Em Porto Alegre (RS) é comercializada nas feiras ecológicas, especialmente no outono-inverno quando torna-se abundante em áreas cultivadas. É servida inclusive em alguns bons restaurantes durante o inverno (e.g., Cantina da PUCRS como salada crua), tendo boa aceitação pelos consumidores. Em sua composição há o seguinte (g/100g em tecido fresco): umidade (84,62); proteínas (3,74), lipídios (1,35), carboidratos (8,09), cinzas (2,20), fibras (2,33) e energia (50kcal/100g) e vitamina C (11,5mg/100g) e betacarotenos (4,11mg/100g)<sup>(35)</sup> ou 91µg/g<sup>(43)</sup> e 111µg/g<sup>(41)</sup> de luteína e 58µg/g<sup>(41)</sup> de violaxantina. É uma boa fonte K e  $P^{(37)}$ . Outros nomes: *mastuerzo, calachin, quimpe, quimpe del zorrino, quimpi, yep-ba del ciervo, cervellina, swinecress*<sup>(36)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Pontas de ramos escolhidas****Bolinho de mentruz**

Selecione e lave com atenção as folhas jovens de mentruz. Pique bem fino. Bata 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto (orégano, alho picado,...) e 12 colheres de sopa de farinha de trigo (a farinha já com fermento deixa o bolinho maior e mais bonito) ou goma de mandioca. Incorpore as folhas picadas à massa e misture bem. Frite em óleo bem quente. Seque sobre papel toalha e sirva bem quente.

**Risoto de mentruz**

Desfolhe o mentruz e lave. Refogue 1 cebola em partes iguais de azeite e manteiga. Adicione 1 xícara de arroz arbóreo e suco de 1/2 limão. Na sequência, adicione caldo de legumes aos poucos, até dar o ponto desejado. Adicione as folhas picadas ou inteiras, 1 colher de requeijão, raspa de limão, pimenta-do-reino e sal, se necessário, pois o caldo de legumes já é salgado.

**Refogado de mentruz com javali**

Coloque o javali imerso em água temperada com alho, cebola, pimenta-da-jamaica, pimenta-do-reino, erva-doce, louro, limão, sal e um toque de açúcar. À medida que o tempero for sendo absorvido, corrija. Deixe dois dias marinando e asse. Refogue o mentruz no molho formado no fundo da assadeira. Sirva quente. O mentruz é fantástico para salada crua, inclusive sendo já servido em alguns restaurantes e cantinas no RS.



**Diplotaxis erucoides (L.) DC.**

Sin.: *Sinapis erucoides* L., *Brassica erucoides* (L.) Boiss., *Diplotaxis versicolor* Porta, *Sisymbrium erucoides* (L.) Desf. **rúcula-italiana, rucoleta, rucoletta, sylvetta, ruqueta, napor, wild rocket**

**Características** - herbácea anual, ereta ou decumbente, ramificada, de 30-50 cm de altura, nativa na região Mediterrânea da Europa. Folhas simples, inicialmente em roseta basal, de lâmina profunda e irregularmente lobada, membranácea, glabra em ambas as faces, de 8-25 cm de comprimento. Inflorescências em racemos curtos e solitários, dispostos bem acima da folhagem no ápice de longo escapo pubescente, com flores amarelas ou brancas.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em regiões de altitude do Sudeste e Sul do Brasil durante a primavera para o consumo de suas folhas e flores, geralmente tornando-se espontânea no local, porém sem escapar ao controle. Geralmente são aproveitadas as folhas quando ainda na fase de roseta, quando são mais tenras. Podem ser consumidas cruas como salada, bem como cozidas e preparadas de várias formas. A pigmeia ao lado apresenta algumas receitas de seu uso culinário.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - esta verdura já é comercializada em pequena escala em São Paulo, nos mercados orientais no bairro da Liberdade. As folhas aromáticas e levemente pungentes podem ser consumidas em saladas cruas ou refogadas, inclusive sendo tradicionalmente cozidas no feijão. Como verdura folhosa deve-se colher antes do florescimento, pois as folhas estão maiores, mais tenras e com sabor mais agradável. Mas, as flores inclusive são comestíveis empanadas, salteadas puras, com carnes e em omeletes, além de sopas ou cozidas com arroz. É uma hortaliça bem popular em algumas regiões da Itália<sup>(6)</sup>. Inclusive é uma das espécies do festejo denominado 'minestrella', na Toscana, quando os moradores saem na época da primavera para coletarem PANC (extrativismo) e fazerem refeições<sup>(7)</sup>. Também chamada de *wild rocket* ou *white wild rocket*. É uma boa fonte de glucosinolatos e compostos fenólicos, e.g., quercetina<sup>(34,34)</sup>, com potencial anticancerígeno e antioxidante.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Plantas e folhas jovens****Flores e inflorescências****Salada de rúcula-italiana**

Limpe e lave individualmente as folhas desta rúcula. Pique-as bem fino ou, se preferir, deixe-as inteiras ou rasgue. Tempere com seu molho preferido, e.g., azeite, limão, sal e iogurte natural ou apenas com molho de soja (shoyu) e azeite. Sirva imediatamente. Fica uma salada deliciosa e levemente picante, pungente e aromática.

**Flores de rúcula-italiana salteada**

Lave as inflorescências com flores e botões brevemente. Doure cebola e outros temperos com sal e molho de soja (shoyu) a gosto na manteiga ou azeite. Pimenta-dedo-de-moça sem sementes dá um toque especial. Acrescente uma generosa quantidade de flores e botões (inflorescências), que murcham, mas mantêm uma ótima consistência e sabor. Refogue por alguns minutos em fogo baixo. Sirva quente.

**Patê verde de rúcula-italiana**

Lave as folhas de rúcula-italiana. Refogue-as (ca. 300g ou mais) em 2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de chá rasa de sal e outra de alho. O refogado já está pronto para comer. Para fazer o patê adicione 1 ricota (aprox. 300g) esfarelada com as mãos. Mexa e deixe murchar. Triture no liquidificador produzindo um patê verde aromático. Sirva quente ou frio.



**Lepidium bonariense L.**Sin.: *Lepidium mendocinum* Phil., *Thlaspi bonariense* (L.) Kuntze

mastruço, mastruço-argentino, mastruz, mestruz, mentrusto, agrião-bravo

**Características** - herbácea anual ou perene dependendo das condições locais, ereta, ramificada, com odor característico de agrião, totalmente revestida por pubescência fina, de 30-50 cm de altura, nativa no Sul e Sudeste do Brasil. Folhas sésseis, simples, as basais com 3-8 cm de comprimento e as superiores progressivamente menores, com lâmina membranácea, profundamente pinatipartida, de cor levemente mais clara na face inferior. Inflorescências em racemos longos, densos e solitários, terminais e extra axilares, com flores pequenas brancas.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas antropizadas, a pleno sol e a meia-sombra, principalmente em regiões de altitude na primavera, onde pode tornar-se 'indesejável' (se você não comê-la). Suas folhas e ramos jovens podem ser consumidos, tanto crus na forma de saladas, como cozidos e preparados de várias formas gastronômicas.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é conhecida por outros nomes populares em outros idiomas: castelhano - *mastuerço*, *mastuerzo*, *mastuerzo alto*, guarani - *ka'ape itã*. Tem basicamente os mesmos usos culinários e nomes populares de *Coronopus didymus*. É uma espécie ereta e para consumo como hortaliça deve ser colhida jovem, pois as folhas são maiores e mais tenras. Das plantas adultas pode-se aproveitar apenas as folhas mais tenras. É fortemente aromática e picante. Esta pungência é, parcialmente, perdida no processo cozimento. As folhas podem ser usadas em saladas cruas (picantes), refogadas e para fazer bolinhos fritos (tempura), além dar um ótimo sabor às carnes quando utilizada como condimento. As folhas frescas são consumidas como salada, indicadas como tônicas e contra anemias e tuberculose<sup>(84)</sup>. Potencial fonte de glicosinolatos<sup>(8)</sup>, compostos, com ação antimicrobiana e preventiva contra algumas doenças degenerativas<sup>(85)</sup> e com funções nutrêuticas e anticarcinogênicas<sup>(86)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Ramos foliares



Folhas destacadas (soltas)

**Refogado de mastruço**

Selecione, lave as folhas e pique bem fino, mas pode refogar as folhas inteiras também. Refogue o alho com sal e demais temperos a gosto no azeite ou manteiga e adicione às folhas. Mexa e deixe murchar rapidamente em fogo baixo. Sirva quente puro ou com carnes. As folhas (pungentes) são ótimas para saladas cruas, mas tempere-as com azeite quente.

**Bolinho de mastruço**

Selecione e lave as folhas jovens de mentruz. Pique bem fino. Bata 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto (orégano, alho picado,...) e 12 colheres de sopa de farinha de trigo (a farinha já com fermento deixa o bolinho maior e mais bonito) ou goma de mandioca. Incorpore as folhas picadas à massa e misture bem. Frite em óleo bem quente. Seque sobre papel toalha e sirva bem quentinho.

**Patê verde de mastruço**

Selecione e lave as folhas (ca. de 350g) e pique. Em 2 colheres de sopa de azeite refogue 1 colher de chá de sal, alho, orégano, pimenta e demais temperos a gosto com uma ricota (ca. de 400g). Adicione as folhas, mexa e deixe murchar bem. Triture no liquidificador, colocando água fervente, se necessário. Consuma quente ou frio armazenando-o em geladeira.





**Lepidium virginicum L.**

Sin.: *Lepidium dianthum* Moench, *Lepidium micropterum* Miq., *Lepidium majus* Darracq., *Nasturtium majus* Kuntze  
mentruz, mastruz, mentruço, mastruço, wild pepper-ress, virginia cress

**Características** - herbácea anual ou bianual dependendo das condições do local, ereta, muito ramificada principalmente no ápice, quase glabra, com aroma e sabor característicos, de 20-40 cm de altura, nativa na América do Norte. Folhas inicialmente rosuladas basais, depois linear-lanceoladas, sésseis, com lâmina membranácea, as caulinares de 3-7 cm de comprimento. Inflorescências em racemos curtos e densos, terminais e extra-axilares, com flores pequenas de cor branca.

**Usos** - cresce espontaneamente em hortas, jardins e pomares durante o inverno e primavera nas regiões de altitude do Sul e Sudeste do Brasil, onde é considerada planta 'daninha' (mas basta consumi-la para mudarmos este status). Suas folhas e ramos novos, de aroma forte e sabor picante, podem ser consumidas de várias formas, como saladas, infusões de aguardente e preparadas de várias formas quando cozidas. A página ao lado ilustra alguns usos.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - tem basicamente os mesmos usos culinários e nomes populares das duas espécies anteriores. É uma espécie ereta e para consumo como hortaliça deve ser colhida jovem (foto a lado) pois as folhas são maiores e mais tenras. É fortemente aromática e picante. Esta pungência é, parcialmente, perdida no processo de cozimento. As folhas podem ser usadas em saladas cruas (picantes), refogadas e para fazer bolinhos fritos (tempurá), além de dar um ótimo sabor às carnes quando utilizada como condimento. Gênero de potencial fonte de glicosinatos<sup>(1)</sup>, compostos com ação antimicrobiana e preventiva contra algumas doenças degenerativas<sup>(2)</sup>, e.g., em diversas partes e derivados da maca (*Lepidium peruvianum* Chacón = *L. meyenii* Walp.). Foi detectado a presença de glicosinatos, especialmente benzilglicosinolato (*glicotropaeolin*) com funções nutracêuticas e anticarcinogênicas<sup>(3)</sup>. Os frutos conservados em vinagre podem ser usados como condimento de sopas e carnes<sup>(4)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (solitas)****Refogado de mentruz puro**

Desfolhe plantas jovens e lave as folhas (flores e frutos imaturos também podem ser aproveitados). Refogue alho com sal e demais temperos a gosto no azeite ou manteiga e agregue às folhas, mexa e deixe murchar rapidamente em fogo baixo. Sirva quente puro ou com carnes. As folhas (pungentes) são boas para saladas cruas, mas tempere-as com azeite quente.

**Refogado de mentruz com carne**

Faça os mesmos procedimentos da receita anterior, fazendo um refogado das folhas, flores e frutos jovens. Reserve. Doure a carne de sua preferência - bovina, frango, peixe, suína ou linguíça - e acrescente as folhas refogadas, finalizando o cozimento. Sirva quente.

**Patê de mentruz**

Selecione e lave as folhas (ca. de 350g) e pique-as. Em 2 colheres de sopa de azeite refogue 1 colher de chá de sal, alho, orégano, pimenta e demais temperos a gosto com uma ricota (ca. de 400g). Esfarele a ricota e adicione às folhas, mexa e deixe murchar bem. Triture no liquidificador, colocando água fervente, se necessário. Consuma quente ou frio armazenando-o em geladeira.



# Raphanus sativus L.

Sin.: *Raphanus raphanistrum* subsp. *sativus* (L.) Schmalh.

nabo-forrageiro, rabanete, rabanete-silvestre, rábano, nabo-chinês, nabiça

**Características** - herbácea anual, ereta, ramificada, aromática, com raiz pivotante um pouco engrossada e branca, de 50-120 cm de altura, nativa da parte sul da Europa. Folhas inteiras ou profundamente lobadas, de lâmina áspero-pubescente e fortemente marcada pelas nervuras, de textura cartácea, de 6-22 cm de comprimento. Inflorescências em racemos axilares e terminais, com flores rosáceas ou brancas. Frutos do tipo síliqua cilíndrica e indeiscente.

**Usos** - é cultivada como forrageira ou como adubo-verde durante o período de inverno-primavera, contudo geralmente escapa do cultivo e torna-se subspontânea, principalmente na região Sul do país. Na verdade esta planta é a forma selvagem do rabanete cultivado. Tanto as folhas, como as flores e os frutos jovens podem ser consumidos, preparados crus como saladas ou cozidos e elaborados de várias formas. As receitas apresentadas na página ao lado ilustram alguns tipos de uso.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é uma planta cultivada como cobertura verde de inverno, mas geralmente é subtilizada como alimento. As folhas jovens podem ser usadas como a mostarda (refogada, bolinho frito, salada crua, ensopada) e as flores frescas são lindas para decoração comestível de pratos doces ou salgados, salteadas, cozidas com arroz ou carnes e para omeletes. Os frutos bem tenros podem ser salteados e servidos porros ou com carnes, ovos, peixes e usados para conservas (pickles). São inclusive servidos com cerveja na Alemanha<sup>(4)</sup>, uma ótima pedida. As sementes produzem óleo alimentício<sup>(5)</sup> e, germinadas, produzem ótimos brotos (picantes) que poderiam ser comercializados no Brasil e utilizados na alta gastronomia em um mix de brotos. Estes brotos desidratados e moídos podem ser usados como sal vegetal<sup>(6)</sup>. O sabor penetrante é devido ao óleo de mostarda (glucosinolatos) com ação antimicrobiana, protetora contra doenças degenerativas, funções nutraceuticas e anticarcinogênicas<sup>(3,5,6)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas



Frutos jovens



Flores e inflorescências

### Pickles de frutos de nabo-forrageiro

Colha frutos imaturos de nabo-forrageiro, lave-os e escorra-os bem. Branqueie-os. Aqueça o vinagre temperado com sal, alho, pimenta, louro e outros condimentos a gosto. Coloque os frutos em vidro esterilizado e cubra com o vinagre e os temperos quente. Tampe sem apertar até o final. Aqueça em banho-maria por 5 minutos.



### Folhas de nabo-forrageiro refogadas

Colha folhas bem jovens, lave e corte fininho. Doure alho e sal a gosto na manteiga ou azeite e incorpore as folhas. Se desejar acrescente uma pitada de bicarbonato de sódio que ajuda na manutenção da coloração verde. Refogue rapidamente até murchar. Sirva quente puro, com carnes ou ovos *pouchet*. As folhas podem ser usadas para patê verde, caldo verde e acompanha bem uma feijoadá, bem como para omeletes e fritadas.



### Refogado de flores de nabo-forrageiro

Colha flores jovens e lave-as coletivamente. Doure alho e sal a gosto na manteiga ou azeite e incorpore as flores. Desligue o fogo, mexa e deixe cozinhar apenas no vapor com a tampa fechada. Sirva quente puro, com carnes ou peixes. Os frutos bem jovens também podem ser refogados, com acréscimo de bicarbonato de sódio para manter a cor verdinha.



## Ananas ananassoides (Baker) L.B.Sm.

Sin.: *Ananathochstys ananassoides* Baker, *Ananas microstachys* Lindl., *Ananas sativus* var. *microstachys* Mez  
**abacaxi-da-campina, ananás-de-raposa, abacaxizinho-do-cerrado**

**Características** - herbácea perene, acaule, ereta, rizomatosa, de 50-100 cm de altura, nativa em quase todo o território brasileiro. Folhas em roseta basal, com lâmina linear encurvada, acanalada, coriácea, glabra, com espinhos curvos nas margens, de 50-120 cm de comprimento. Inflorescência solitária, terminal, disposta no ápice de longo escapo originado diretamente no rizoma, do tipo espiga subcilíndrica e curta, com brácteas e flores róseas. O fruto, de formato arredondado, é um sincarpo (fruto composto) formado pela fusão das flores em torno da haste floral após a fecundação.

**Usos** - a planta é ocasionalmente cultivada, quer seja com fins ornamentais quer para produção de frutos que são comestíveis e de sabor próximo ao do abacaxi cultivado (*Ananas comosus*). Estes podem ser consumidos *in natura* contudo, pela maior acidez são preparados de várias formas após seu cozimento.

**Propagação** - por sementes, rizomas e pelas corvas dos frutos.



**Usos culinários** - os frutos maduros de abacaxi-da-campina são comestíveis *in natura*, transformados em sucos, mousses, sorvetes e geleias, bem como assados ou caramelizados. As cascas são muito doces e macias, podendo inclusive serem consumidas cruas ou trituradas para fazer doces, fervidas para preparo de chá ou para refresco (chá gelado), bem como fermentada para produção de frisanco ou aluá. É muito abundante nas campinas e campinaranas da Amazônia e vale a pena fazer o extrativismo. Os frutos são gostosos, com ótimo rendimento e 100% orgânicos, isentos dos agrotóxicos, tão presentes no abacaxi cultivado. Merece trabalhos de manejo e cultivo nos solos arenosos das campinas e campinaranas, tão comum também em muitos sítios e quintais amazônicos. Ocorre também no Cerrado (abacaxizinho-do-cerrado). Precisa ser estudado pelo potencial na produção de bromelina. Encoraja-se trabalhos de bromatologia e tecnologia de alimentos.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros inteiros



Casca dos frutos

### Creme de abacaxi-da-campina

Descasque os frutos e corte em pedaços. Triture e peneire para retirar o excesso de fibras (bagaço, se preferir pode deixar, é abundante, mas crocante, tipo coco). Liquidifique ca. de 400g de polpa com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor (em pó) diluída. Bata tudo e congele. É um sorvete rústico, refrescante, aromático e delicioso. Grande potencial!



### Geleia de abacaxi-da-campina

Descasque os frutos e corte em pedaços. Triture bem no liquidificador (se necessário coloque um pouquinho de água para começar) e adicione metade de açúcar cristal em relação ao volume total. Mexa até dar o ponto desejado. Geleia maravilhosa com pedacinhos crocantes (tipo farelo de coco ralado). As cascas podem ser usadas para frisanco, chá-suco, chá e consumidas cruas (macias e doces bem maduras).



### Abacaxi-da-campina assado c/ canela

Descasque os frutos e corte em rodela. Disponha as rodela em uma forma antiaderente já polvilhada com açúcar cristal (se preferir use açúcar demerara). Polvilhe mais um pouco de açúcar por cima das rodela. Assar em forno médio. Vire as rodela para dourar bem de ambos os lados. Ao final polvilhe canela em pó a gosto. Fica maravilhoso! Se preferir assar o fruto inteiro (sem casca) no espeto.





## Ananas bracteatus (Lindl.) Schult. & Schult.f.

Sin.: *Ananassa bracteata* Lindl.

ananá, naná, ananás, abacaxi-do-mato, gravatá, ananás-de-cerca-vermelho

**Características** - herbácea perene, rizomatososa, acule, ereta, de 40-80 cm de altura, nativa nos cerrados do Centro-oeste, Sudeste, Sul e Nordeste. Folhas em roseta basal, de lâmina linear-lanceolada, coriácea, acanalada, curva-da, glabra, com espinhos curvos nas margens, de 50-90 cm de comprimento. Inflorescência terminal solitária, disposta entre as folhas, em espiga densa e curta, com brácteas e flores róseas, que ao se fecundarem fundem-se e desenvolvem-se num fruto composto (sincarpo), succulento, aromático e doce-acidulado.

**Usos** - a planta é aparentada do abacaxi cultivado (*Ananas comosus*) e ocasionalmente também é cultivada em pomares domésticos para produção de frutos, que, apesar da semelhança física, não tem as mesmas qualidades agrônomicas. Mesmo assim podem ser consumidos, principalmente se preparados de várias formas após seu cozimento. A página ao lado apresenta várias receitas de seu uso culinário.

**Propagação** - por rizoma e pela coroa do fruto.



**Usos culinários** - seus frutos (infrutescências) maduros são similares ao abacaxi cultivado. Enquanto bem maduros não 'picam' a garganta e são quase tão doces quanto os abacaxis comerciais, podendo ser utilizados das mesmas formas: *in natura*, sucos, geleias, doces em calda, cristalizados e assados, por exemplo. As cascas também podem ser aproveitadas para o preparo de chás e bebidas fermentadas (alauá ou aloá). Os frutos de *Ananas bracteatus* são comercializados nas feiras ecológicas de Porto Alegre/RS durante a safra com preço superior ao do abacaxi comum. A casca e polpa dos frutos maduros (em base seca) foram analisadas em relação aos teores proteico e mineral<sup>23</sup>, destacando-se na polpa o teor de Ca (240mg/100g), Mg (180mg/100g), Mn (11,5 mg/100g), K (1.500mg/100g)<sup>23</sup>. Em inglês é denominado popularmente de *wild pineapple*, *real pineapple*. Recomenda-se trabalhos de bromatologia e tecnologia de alimentos, bem como estudos agrônomicos destinados ao manejo fitotécnico em geral para cultivo comercial.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa dos frutos



Casca dos frutos

### Geleia de ananá com pimenta

Descasque o fruto e retire os 'olhinhos'. Pique e triture no liquidificador. Abra a pimenta (dedo-de-moça), tire as sementes e fatie. Despeje a polpa triturada em uma panela, acrescente a pimenta dedo-de-moça em cerca da metade do peso da polpa da fruta de açúcar cristal (e.g., para 500g de polpa coloque 250g de açúcar). Cozinhe em fogo baixo e mexa até atingir o ponto desejado.



### Chá da casca de ananá

Descasque profundamente o ananá para minimizar os 'olhinhos', os quais devem ser removidos com a ponta de uma faca e fervidos juntamente com a casca. Normalmente, a casca e os 'olhinhos' de um fruto são suficientes para o preparo de 1l bem concentrado de chá, o qual pode ser servido quente ou frio, podendo ser diluído a gosto ou acrescido de suco de limão.



### Ananá assado no forno

Fatie o ananá descascado e já limpo. Assado em forno médio com açúcar cristal e canela a gosto. Deixe as rodelas dourarem bem e vire para assar por igual. Uma delícia. A polpa desta espécie também pode ser usada para suco, e.g., suco engarrafado vendido há anos nas feiras agroecológicas de Porto Alegre - RS, bem como para o preparo de sorvetes, licores e mousses.



# *Cereus hildmannianus* K. Schum.

Sin.: *Cereus peruvianus* (L.) Mill., *Pitanthocereus forbesii* var. *bolivianus* F. Ritter

tuna, mandacaru, *túna wasú*, *yamakaru*, *torch thistle*, *cierge du pérou*

**Características** - cacto arborecente, perene, ramificado, suculento, espinescence, provido de copa em forma de candelabro, de 8-15 m de altura, nativa no Sul e Sudeste do Brasil. Tronco suberoso e lenhoso (parte basal fornece lenha e até tábuas ou ripas pequenas), curto (2-3 m), de 40-80 cm de diâmetro, com ramos verde-azulados do tipo cladódio, de tecido mucilaginoso e com função de folha, com 5-12 quinas (plantas jovens tem 3-5), com espinhos de tamanhos variáveis sobre as quinas. Flores noturnas, solitárias, de 10-14 cm de diâmetro. Frutos arredondados, amarelo-alaranjados, do tipo baga, deiscente, com polpa carmoso-farinosa de cor branca, com sementes negras.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada para fins paisagísticos e ocorre espontaneamente no Sul do país. Seus cladódios, flores (similar às de pitaiá) e frutos são comestíveis (veja na página ao lado algumas receitas).

**Propagação** - por sementes e por pedaços de cladódios que enraizam com facilidade.



**Usos culinários** - seus frutos possuem polpa branca e adocicada com sementes pretas, pequenas e macias. Os frutos são comestíveis<sup>(1)(2)</sup>. Os frutos desta espécie são grandes e desprovidos de glicosídeos; seu sabor e consistência são similares às pitayas ou pitaias. Além da polpa, o pericarpo pode ser utilizado no fabrico de doces, geleias e farinhas. Devido à sua forte coloração amarela deve ser rico em betaxantinas, pigmento típico da ordem Caryophyllales. Os cladódios são utilizados para fazer sucos verdes. Dos cladódios (jovens) cortados transversalmente, descartando-se os 'espinhos' pode se fazer doce em calda, com aspecto interessante pelo formato estrelado. O cladódio foi analisado em relação ao teor proteico e mineral, destacando-se pelos altos teores de Mn (81,5 mg/100g) e de Zn (6,1 mg/100g)<sup>(1,2)</sup>. As flores jovens podem ser consumidas gratinadas, grelhadas, recheadas e assadas ou empanadas. *Cereus peruvianus* (*koubou*), muito similar, é cultivada comercialmente com sucesso em Israel<sup>(2)(6)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



casca de frutos



Hastes (cladódios)

### Geleia da casca dos frutos de tuna

Abra ao meio os frutos maduros. Retire a polpa branca e reserve para outras receitas ou consumo *in natura* puro, com mel ou iogurte. Triture as cascas picadas com um pouquinho de água. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total de casca moída. Mexa até atingir o ponto desejado. Fica com coloração, consistência e sabor agradáveis.



### Mousse de tuna

Abra ao meio os frutos maduros. Retire a polpa branca com uso de uma colher. Bata no liquidificador ca. de 400g de polpa, 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor (em pó). Refrigere até adquirir consistência firme e sirva gelado. Os cladódios (caules) podem ser usados para sucos verdes (vendidos inclusive em feira no RS), doces, cozidos ou refogados.



### Farinha da casca dos frutos de tuna

Utilize as cascas que sobram da receita anterior e corte-as em pedaços menores. Seque em estufa a 50 graus (caixa com lâmpadas incandescentes 60 watts funciona muito bem) por ca. de 12 horas (ou no forno baixo mexendo sempre). Triture no liquidificador as cascas bem secas e peneire. Pode ser usada como fonte de fibras em pratos diversos, adicionada a bolos, iogurte ou como espessante de geleias.



***Hycocereus lemairei* (Hook.) Britton & Rose**Sin.: *Cereus lemairei* Hook., *Cereus polyrhizus* F.A.C. Weber, *Cereus trinitatis* Lem. & Hermentpitaia-roxa, pitaia-vermelha, pitaia, *pitahya*, *pitahya roja*

**Características** - epífita ou terrícola e trepadeira, suculenta, perene, nativa no México, desprovida de folhas, mas constituída de hastes de três quinas muito ramificadas, verdes, de tecido carnoso-mucilaginoso com a função de folhas (cladódios), de 4-6 cm de espessura, com auréola de 'espinhos' sobre as quinas espaçadas de 2 cm, de hábito escandentes, fixando-se sobre o tronco de árvores ou outros suportes por meio de raízes adventícias para subirem. Flores solitárias, grandes, brancas e noturnas. Frutos globosos, vermelhos, do tipo baga e sem espinhos, com polpa carnosa roxa com sementes pretas.

**Usos** - é cultivada para produção de frutos, os quais são consumidos *in natura*. O seu cultivo vem aumentando nos últimos anos no país. Suas flores e cladódios, bem como a casca dos frutos também podem ser consumidos após cozimento e preparo adequados.

**Propagação** - principalmente por pedaços de cladódios que enraizam com facilidade.



**Usos culinários** - a pitaia-roxa é cultivada em diferentes regiões do Brasil, inclusive na Amazônia. Tradicionalmente se come apenas a polpa dos frutos que é deliciosa, intensamente roxa e muito suculenta. A coloração é similar à beterraba, pois possui o mesmo pigmento chamado betalaina<sup>(200)</sup>, corante alimentício magenta-brilhante denominado *hylocerina*<sup>(200)</sup>. Além do consumo *in natura*, a polpa pode ser usada para geleia, mousse, suco com água ou leite, sorvete e licor. A casca, após limpa (retirada das pontas das brácteas), pode ser picada e triturada para fazer geleia, pois é um espessante e corante alimentar. Tem alto teor de pectina (26,38% em peso seco)<sup>(202)</sup>. A casca tem mais polifenóis e flavonóides<sup>(203)</sup> do que a polpa. As flores jovens e botões florais ainda fechados podem ser empanados e fritos (tempurá), recheados e gratinados ou grelhados. Também podem ser picadas e refogadas como verdura. Os cladódios jovens após a retirada da casca e do fiapo central podem ser refogados como verdura ou para suco.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Frutos maduros



Flores



Cauls (cladódios)

**Geleia da casca de pitaia-roxa**

Lave os frutos maduros e corte as protuberâncias ('orelhinhas') da casca. Retire a polpa (roxa) com uma colher ou fatie o fruto para ser consumido direto ou utilizado em outras receitas. Pique a casca e triture com um pouco de água. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total de massa triturada. Mexa constantemente em fogo baixo até atingir o ponto. Fica com consistência e coloração fenomenais. Ideal para coberturas e recheios e caldas.

**Mousse de polpa de pitaia-roxa**

Utilize a polpa retirada como explicado acima. Triture no liquidificador cerca de 400g de polpa fresca, 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor (em pó) diluída. Leve à geladeira e sirva gelado. Se não tiver gelatina disponível congele e sirva como sorvete (utilize a casca congelada como taça biológica). Pode-se fazer geleia, suco e licor da polpa. Possui grande potencial para indústria sorveteira.

**Flores de pitaia-roxa gratinadas**

Colete as flores jovens ou, preferencialmente, os botões florais bem desenvolvidos. Lave, limpe e recheie com o que desejar (carne moída, queijo ou presunto). Unte uma forma e disponha as flores recheadas. Polvilhe as flores com azeite ou queijo ralado para grelhar. As flores também podem ser empanadas e fritas inteiras ou em pedaços. Os cladódios (caules verdes) também podem ser refogados ou usados para sucos verdes.





## *Hylocereus undatus* (Haw.) Britton & Rose

Sin.: *Cereus undatus* Haw., *Hylocereus guatemalensis* (Weing.) Britton & Rose, *Cereus ricostatus* Gosselin

dama-da-noite, pitaia, pitaia-branca, pitaia-vermelha, pitaia-rosa, dragon fruit

**Características** - arbusto suculento, perene, epífita ou terrícola, trepador, nativo no México e América Central. Ramos verdes (cladódios), triplados, com 2-5 espinhos curtos em cada areóla localizada sobre as quinas, de hábito escandente, subindo e fixando-se em árvores através de raízes aéreas (adventícias). Flores solitárias, andróginas, noturnas, grandes, que crescem diretamente dos cladódios. Frutos globosos, vermelhos, sem espinhos, do tipo baga, com polpa carnosa-suculenta, branca, contendo sementes pequenas de cor preta.

**Usos** - é cultivada em todas as áreas tropicais do país com fins ornamentais e para produção de frutos, muitas vezes escapando ao cultivo e tornando-se 'indesejável'. Os frutos, suas cascas, flores e cladódios são comestíveis, os primeiros no estado *in natura* e os demais após cozimento e preparo adequados. A página ao lado apresenta algumas receitas.

**Propagação** - principalmente por pedaços de cladódios que enraizam com facilidade.



**Usos culinários** - No Vietnã, onde a espécie é muito cultivada, chama-se *thang loy*. Além dos frutos maduros, as volumosas e suculentas cascas devem ser aproveitadas. Podem ser usadas como corante alimentício e espessante alimentar. A geleia da casca pura também fica muito gostosa e com coloração linda, podendo ser usada até em calda para sorvetes e na confeitaria para recheios ou coberturas. A polpa em cubos pode ser usada em saladas com verduras e saladas de frutas. Os frutos podem ser gelados e cortados ao meio e consumidos diretamente na própria casca. A polpa pode ser processada para geleia, suco, licor, mousse e sorvete. As flores e botões florais<sup>(4)</sup> (geralmente produzem muitas flores e não dão frutos) podem ser consumidas como hortaliça (ricas em flavonoides)<sup>(26)</sup>, recheadas e gratinadas. Inclusive são desidratadas (*bawanghua*) na China e exportadas, até para o Brasil, bastando reidratar. Os frutos têm ca. de 10-12% de carboidratos, 53 kcal/100g e 8mg/100g de vitamina C<sup>(2)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Caulés (cladódios)

### Flores de dama-da-noite refogadas

Colete as flores jovens ou, preferencialmente, os botões florais bem desenvolvidos. Lave e pique em pedaços grandes. Refogue como qualquer verdura. Doure o alho com sal, molho de soja (shoyu) e demais temperos a gosto no azeite ou manteiga e agregue as flores. Mexa e deixe murchar rapidamente em fogo baixo. Sirva quente puro ou com carnes. As flores podem ser desidratadas para uso no futuro, como já vem sendo feito no oriente e até exportadas.



### Flores gelhadas de dama-da-noite

Colha os botões florais fechados ou as flores jovens e abra-as no meio no sentido longitudinal. Grelhe numa chapa. Faça um envoltório com presunto de Parma, regue com azeite e gratine bem ao forno com ou sem queijo. Sirva quente com molho branco ou agridoce. É um hortaliça deliciosa e suas flores, geralmente não produzem frutos nos quintais, logo podem ser usadas como verdura, inclusive ofertadas nas feiras e mercados (e restaurantes).



### Geleia da casca de dama-da-noite

Lave os frutos maduros (pitaia-rosa) e corte as protuberâncias ('orelhinhas') da casca. Retire a polpa (branca) com uma colher ou fatiando o fruto para consumo *in natura* ou outras receitas. Pique a casca e triture com um pouco de água. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total de massa triturada. Mexa constantemente em fogo baixo até atingir o ponto. Fica com consistência e coloração rósea fenomenais. Ideal para coberturas e recheios.



**Nopalea cochenillifera** (L.) Salm-DyckSin.: *Cactus cochenillifer* L., *Nopalea cochifera* Lem., *Opuntia cochenillifera* (L.) Mill.

palma-forrageira, palma, palmatória, palma-miúda, palma-doce, nopal

**Características** - cacto arbustivo a arborecente, perene, ereto, suculento, de 2-4 m de altura, nativo no México. Caule curto, cilíndrico e muito ramificado. Folhas ausentes, substituídas na função fotossintética pelos filocládios (palmas), que são verdes, articulados, achatados, de forma ovalada, de textura carmosa, revestidos por pequenas auréolas contendo um espinho pequeno. Flores vermelhas, produzidas solitariamente sobre os filocládios. Frutos ovalados, também com gloquídios ('espinhos'), vináceos, do tipo baga.

**Usos** - é cultivada em várias partes do mundo para criação de cochonilhas que produzem um corante muito valorizado. No Brasil é cultivada apenas para fins ornamentais. Seus frutos e filocládios podem ser consumidos, porém somente após seu cozimento e preparo adequados, à exceção do 'suco verde' que é obtido dos filocládios frescos.

**Propagação** - por segmentos dos filocládios que enraízam com facilidade e por sementes.



**Usos culinários** - é uma hortaliça tradicional no México. As palmas ou 'raquetes' bem jovens são vendidas nas feiras e mercados frescas e até congeladas. Podem ser grelhadas, salteadas, ensopadas e usadas para fazer bolos e pães. As palmas mais velhas podem ser aproveitadas eliminando-se apenas a parte mais basal que é mais fibrosa. Podem ser refogadas ou trituradas com limão para fazer o suco verde. Antes deve-se raspar os eventuais gloquídios que incomodam muito se penetrarem na pele. Deve-se usar luvas sempre para manusear o nopal. Os frutos devem ser colhidos e escovados para eliminar os 'espinhos' ou jogados (na hora do processamento) na água fervente por alguns minutos e escorridos sob água. Podem ser usados para suco, geleia, licor, sorvete e mousse. Das cochonilhas extrai-se o 'corante alimentício natural vermelho-carmin' ou 'vermelho-cochonilha' usado nos iogurtes de morango e bebidas, e G-Campari<sup>SM</sup> e Al Kermes<sup>SM</sup>, então você já consumiu palma desde criança...leia os rótulos!

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Filocládios inteiros****Filocládios picados****Refogado de palma-forrageira**

Selecione filocládios ('raquetes') jovens e retire os 'espinhos' (glochídios). Raspe a casca e corte fino. Adicione um pouco de suco de limão ou vinagre para amenizar a mucilagem ('baba') e uma pitada de bicarbonato de sódio, para manter a cor mais verdinha (opcionais). Refogue alho, sal e demais temperos a gosto na manteiga ou azeite e adicione a palma picada. Mexa e cozinhe em fogo baixo.

**Suco verde de palma-forrageira**

Selecione filocládios ('raquetes') jovens, retire os espinhos (glochídios) e corte em pedaços. Triture no liquidificador cerca de 2 ou 3 raquetes grandes com 2 limões. Coe e adicione açúcar, mel ou melado a gosto e gele. Triture novamente e sirva imediatamente. Fica com uma cor linda, muito saboroso e refrescante.

**Sopa de palma-forrageira c/ pirarucu**

Pique os filés frescos de pirarucu, peixe amazônico soberbo (ou outro peixe da sua região ou frango/carne bovina ou suína ou mesmo vegetariana, se preferir). Tempere como de costume (alho, cebola, limão, açafrão-da-terra...) e refogue com dendê. Adicione a palma picada em cubos e q.n. de água fervente. Cozinhe até o ponto desejado. Sirva quente. Uma delícia. A palma é uma verdura rústica e produtiva.



## Opuntia ficus-indica (L.) Mill.

Sin.: *Cactus ficus-indicus* L., *Opuntia vulgaris* Mill.

figo-da-índia, palma, palmatória, palma-gigante, jamaracá, jurumbeba

**Características** - cacto arbustivo, ereto, ramificado, suculento, de 3-5 m de altura, nativa em regiões semiáridas do México. Folhas substituídas na função fotossintética pelos filocládios, que são estruturas achatadas, ovaladas, verdes, articuladas, cobertas por auréolas de 'espinhos' fortes, porém deiscentes (gloquίδeos). Flores solitárias, amarelas, diurnas, que se formam diretamente sobre os cladódios na primavera-verão. Frutos arredondados, amarelos ou vermelhos, também cobertos por auréolas de gloquίδeos deiscentes, do tipo baga, com polpa suculenta, contendo sementes marrons.

**Usos** - é cultivada tanto para a produção de frutos como para fins ornamentais. Os frutos são comestíveis e frequentemente disponíveis nos mercados e feiras; podem ser consumidos tanto *in natura* como cozidos e preparados de várias formas (veja exemplo de algumas receitas de seu uso na página ao lado).

**Propagação** - por segmentos dos filocládios, que enraízam com muita facilidade.



**Usos culinários** - nomes em outros idiomas: *prickly pear*, *indian pear* (inglês), *ci li, xian tao* (chinês), *Feigenkaktus* (alemão). Os frutos são consumidos *in natura* diretamente dentro da casca ou a polpa é retirada com uma colher. A adição de suco de limão resulta em um sabor interessante. As sementes podem ser engolidas. Ao colher e manusear frutos recém-colhidos é recomendável usar sempre luvas. Em plantas comerciais os frutos passam por 'esteiras' onde são escovados. A polpa pode ser triturada no liquidificador (sem água) e peneirada para se retirar as sementes (para plantio ou extração de óleo). A polpa concentrada pode ser usada para suco, geleia, sorvete e mousse, bem como para molho alaranjado de massas, temperado com alho, sal e demais temperos usuais. Os filocládios jovens são comestíveis como hortaliça e para suco verde similar à palma (nopal). Os frutos são excelentes fontes de minerais, e.g., Ca e Mg e vit. C (40mg/100g) e pouca caloria (36kcal/100g<sup>3</sup>).

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Filocládios



Frutos maduros inteiros



Polpa dos frutos

### Mousse de figo-da-índia

Abra ao meio os frutos maduros. Retire a polpa alaranjada com o uso de uma colher. Bata no liquidificador a polpa e peneire para retirar o grande número de sementes. Triture ca. de 400g de polpa já sem sementes, 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor. Refrigere até adquirir consistência firme. Sirva gelado. Os filocládios podem ser usados para sucos verdes, doces, cozidos ou refogados.



### Suco de figo-da-índia

Abra os frutos maduros ao meio. Retire a polpa alaranjada com uso de uma colher. Bata no liquidificador ca. de 200g de polpa com a quantidade necessária de água gelada ecoe para retirar as sementes (que são duras e podem ser utilizadas para cultivo ou esmagadas para extração de óleo). Adoce a gosto se desejar, mas não há necessidade, pois os frutos são naturalmente muito doces. Sirva gelado. Grande potencial para sorvetes.



### Geleia de figo-da-índia

Retire a polpa como descrito nas receitas anteriores. Passe esta polpa por peneira fina ou triture no liquidificador com seu próprio suco (sem adição de água). Neste casocoe para eliminar as sementes. Adicione 50% de açúcar cristal com base no total de suco puro. Adicione 3 colheres de sopa de farinha de casca de maracujá (fonte de pectina). Mexa até atingir o ponto, sempre em fogo baixo. Fica parecida com geleia de mamão maduro. Excelente!





**Pereskia aculeata** Mill.Sin.: *Pereskia aculeata* Plum., *Cactus pereskia* L.**ora-pro-nóbis, lobrobô, lobrobô, carne-de-pobre, guaiapá, mori**

**Características** - arbusto semilenhoso, perene, muito espinhoso, de ramos longos, escandentes e ramificados, que se fixa nos apoios que encontra como uma trepadeira, nativo no Sul, Sudeste e Nordeste do país. Folhas simples, curto-pecioladas, de lâmina elíptica, plana, de textura carnosa, glabra, concolor, de 3-8 cm de comprimento. Inflorescências em racemos curtos e axilares, com poucas flores grandes e cerosas. Frutos globosos, amarelos, do tipo baga, com gloquídios e sementes pretas.

**Usos** - é raramente cultivada comercialmente (em MG é comum nos quintais e hortas), exceto algumas formas de folhas variegadas usadas em paisagismo; de maneira geral, a planta cresce espontaneamente em áreas antropizadas de pastagens em toda a região de sua ocorrência natural. Suas folhas, flores e frutos são usados na culinária mineira, preparados de várias formas, tanto crus quanto cozidas.

**Propagação** - por estacquia, que enraizam com facilidade e por sementes.



**Usos culinários** - outros nomes, e.g., groselha-de-barbados, trepadeira-limão, mata-velha® (em alusão ao poder afrodisíaco - Zn). Os frutos são ricos em carotenoides e quando imaturos são fonte de vitamina C. Os frutos podem ser usados para suco, geleia, mousse e licor. As sementes podem ser germinadas para produzir brotos, os quais são grandes e vigorosos. As flores jovens (sem acúleos) podem ser usadas para saladas, salteadas puras ou com carnes e para omeletes. Os ramos (caules) podem ser plantados na horizontal diretamente no solo para colher os brotos tenros que emergem, parecidos com aspargo. Verdura rica em proteína vegetal (ca. de 25% (até 35%) em base seca) e em vários aminoácidos essenciais. Folhas, flores e frutos (secos) possuem em %: N (3,6; 2,8; 1,8), P (0,25; 0,28; 0,26), K (3,1; 3,9; 3,7), Ca (3,7; 0,3; 0,6), Mg (1,5; 0,4; 0,3), S (0,24; 0,23; 0,22) e em mg/kg: Cu (14; 9; 54), Zn (233; 52; 42), Fe (85; 88; 39), Mn (338; 50; 22), Na (227; 109; 22; 43), B (32; 14; 15), respectivamente.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Flores frescas****Frutos maduros e de vez****Pão verde de folhas de ora-pro-nóbis**

Misture 1kg de farinha de trigo, 2 colheres de sopa de fermento biológico, 6 colheres de sopa de açúcar mascavo e 1 colher de chá de sal. Triture 100g de folhas frescas (ou 50g de sua farinha) com 150ml de água, 300ml de leite, 2 colheres de sopa de manteiga e 3 gemas. Junte os ingredientes secos e amasse bem. Deixe crescer, amasse, divida em porções e deixe crescer novamente. Pincele com óleo e asse.

**Geleia de frutos de ora-pro-nóbis**

Colha e lave os frutos maduros. Corte-os ao meio e triture no liquidificador com adição de um pouco de água. Coe para eliminar a casca e sementes (bagaço deve ser usado para doce de corte - melhor que a geleia). Adicione 50% de açúcar cristal com base no total de suco puro. Mexa até atingir o ponto, sempre em fogo baixo. Fica uma geleia amarelada muito boa e um ótimo doce de corte (ora-pro-nóbis-cuscão), com bom potencial de venda.

**Farinha de folhas de ora-pro-nóbis**

Pode os ramos e retire as folhas com tesoura ou pegue do ápice para a base e com as mãos puxe todas as folhas em direção à base (acúleos voltados p/ baixo). Lave-as. Seque em estufa a ca. de 50 graus. Triture e peneire. A farinha pode ser usada para pães, bolos, farofas, sopas cremosas ou adicionada com moderação às refeições. No Festival do Ora-pro-nóbis em Sabará (MG) há pastel, licor, sorvete e molho de pimenta e pratos de frango com as folhas.



**Pereskia bleo (Kunth) DC.**

Sin.: *Cactus bleo* Kunth, *Pereskia panamensis* F.A.C. Weber

ora-pro-nóbis-amazônico, ora-pro-nóbis, cariru-de-espinho, cacto-de-folha

**Características** - cacto arbustivo até arbóreo, perene, ereto, ramificado, com ramos verdes providos de muitos espinhos aguçados, de 2-8 m de altura, nativa na floresta ombrófila da América Central. Folhas simples, pecioladas, com lâmina de textura membranácea e espessa (semicarnosa), glabra, marcada pelas nervuras, levemente discoloradas, de 10-20 cm de comprimento. Flores solitárias grandes, terminais, de cor alaranjada, formadas no verão (o ano inteiro na Amazônia). Frutos em forma de pêlo ou sino, do tipo baga, de cor amarelada, sem espinhos, com sementes pretas.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada, principalmente no Norte do país, com fins paisagísticos, formando barreiras defensivas ornamentais. Tem usos medicinais diversos. Suas folhas, flores e frutos são comestíveis (veja receitas de alguns usos culinários)

**Propagação** - por pedaços de ramos (estaquia) que enraizam com facilidade. As sementes escassas aparentam ser chochas e estéreis.



**Usos culinários** - é uma hortaliça folhosa, muito consumida na Malásia e usada popularmente para prevenção de câncer de mama no Panamá e na Malásia. Estudos laboratoriais confirmaram ação citotóxica sobre células de câncer de mama<sup>(350)</sup>, mas é polêmico<sup>(352)</sup>. Contudo, as folhas são muito gostosas, mesmo cruas e são antioxidantes<sup>(351)</sup>. São usadas inclusive, em chás revigorantes e para tratar gastrite, úlcera, diabetes, hipertensão<sup>(353)</sup>. Podem ser usadas cruas, inteiras ou picadas. Podem ser refogadas igual a couve, usadas na farofa, sopas, omeletes e fabrico de pães verdes. As folhas podem ser secas e moídas para farinha verde (pó). É um sucedâneo para o espinafre nos trópicos, podendo ser usada para suflê. As flores podem ser consumidas cruas, usadas para decoração comestível ou refogadas e amassadas com os temperos usuais para obtenção de molho vermelho. Os frutos suculentos são bem ácidos, ideal para geleias e, especialmente, sucos, mousses, licores e sorvetes.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Ramos foliares



Flores destacadas



Frutos maduros

**Mousse de ora-pro-nóbis-amazônico**

Colha os frutos maduros, lave-os e pique-os. Retire as poucas sementes. Triture 400g de frutos e adicione 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite ou iogurte natural e 5g (ou mais) de gelatina sem sabor diluída. Refrigere e sirva gelado. Fica azedinho e uma delícia. Se não houver gelatina disponível pode-se congelar e fazer um sorvete rústico muito gostoso. Indicado também para suco e licor.

**Flores salteadas de cacto-de-folha**

Colha as flores jovens bem abertas e os botões desenvolvidos, lave e salteie na manteiga ou azeite com alho, sal, manjerico e demais temperos a gosto. A retirada do pedúnculo (base) floral é opcional, pois é similar a um quiabo e pode ser feito a parte. As flores salteadas podem ser consumidas como verdura ou esmagadas e o suco vermelho usado para massas em geral, bolo ou suflê e até usadas em nhoques.

**Ora-pro-nóbis-amazônico refogado**

Deve-se colher fazendo a poda dos ramos terminais e com tesoura retirar as folhas. Se guardadas secas têm alta durabilidade na geladeira. As folhas podem ser picadas e refogadas igual couve, não fica muito mucilagínosa. Se preferir, pode branquear. Aqui foi refogada com anês de lula. Tempere a lula como preferir e refogue e ao final acrescente as folhas picadas e misture. Corrija os temperos e sirva quente.



**Pereskia grandifolia** Haw.

rosa-madeira, ora-pro-nóbis, rosa-mole, groselha-da-américa

**Características** - arbusto grande ou arvoreta suculenta, de folhagem decídua no inverno, muito ramificada, espinescente, de 3-5 m de altura, nativa no Nordeste, Sudeste e Sul (exceto RS, onde é apenas cultivada) do país. Folhas simples, pecioladas, de lâmina inteira, glabra, membranácea e espessa (semicarnosa), de 6-10 cm de comprimento. Flores róseas, reunidas em racemos curtos e densos, axilares e terminais. Frutos em forma de fuso ou piriformes, verde-amarelados, do tipo baga, lisos (sem espinhos), não raro com rudimentos de folhas, com sementes pretas.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada no paisagismo, notadamente na zona rural junto à cercas divisorias de propriedades como cerca-viva defensiva. Suas folhas e flores podem ser consumidas, principalmente após cozimento e preparados de várias formas.

**Propagação** - por pedaços de ramos (estaquia), que enraízam com facilidade até mesmo quando estaqueados no próprio local.



**Usos culinários** - espécie com folhas consumidas apenas após branqueamento. Cruas causam uma certa picância na garganta, possivelmente devido à presença de saponinas<sup>(98)</sup>, logo seu consumo não deve ser por períodos contínuos/longos/em 'doses cavalares'. Como sempre em relação à alimentação, o importante é diversificar e fugir da monotonia e das dietas artificiais e da moda. É citada como alimentação por alguns autores<sup>(9)</sup>. As folhas branqueadas podem ser usadas para bolinho frito, que fica uma delícia, e também refogadas com carnes. Podem ser usadas também para fabricação de pães verdes. As flores teoricamente podem ser consumidas, mas são pequenas. Refogadas e, especialmente, cozidas no arroz ou feijão ficam melhor. É uma espécie que precisa de mais estudos fitoquímicos e bromatológicos. Tem usos medicinais potências, e.g., diurética e hipotensiva<sup>(50)</sup> e emolientes<sup>(9)</sup>. Há evidências de efeitos não tóxicos e realmente reduzindo a pressão arterial em ratos<sup>(14)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Flores destacadas (soltas)****Patê verde de rosa-madeira**

Selecione e lave as folhas (ca. de 350g), branqueie e pique. Em 2 colheres de sopa de azeite refogue sal, alho, orégano, pimenta e demais temperos a gosto com uma ricota de ca. de 400g. Adicione as folhas, mexa e deixe murchar bem. Triture colocando água fervente apenas para o liquidificador funcionar. Consuma quente ou frio. Guardado em geladeira tem grande durabilidade.

**Flores de rosa-madeira salteadas**

Colha as flores jovens bem abertas ou os botões bem desenvolvidos, lave, retire apenas as pétalas (descarte a base, senão ficará muito mucilaginoso, babento) e salteie na manteiga ou azeite com alho, sal, manjerico e demais temperos a gosto. As flores salteadas podem ser consumidas como verdura ou agregadas à outros pratos, como massas, arroz ou carnes.

**Bolinho de rosa-madeira**

Podem os ramos terminais e, com uma tesoura, corte as folhas (400g, afinal é um bolinho de folhas). Ferva e escorra as folhas e corte em tirinhas finas. Em uma bacia misture bem 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto, 12 colheres (ou menos se tiver pouca folha) de sopa de farinha de trigo com fermento. Adicione as folhas picadas. Frite em óleo quente. Seque em papel absorvente e sirva quente.





## Calophyllum brasiliense Cambess.

Sin.: Calophyllum lucidum Benth., Calophyllum anzilianum Britton

guanandi, olandim, olandi, landim, mangue, jacareúba, guanandi-carvalho

**Características** - árvore perennifólia de 20-30 m de altura, com tronco suberoso de 40-60 cm de diâmetro, nativa nas regiões Sul (exceto RS), Sudeste, Centro-oeste e Amazônia, principalmente em matas ciliares úmidas. Folhas simples, peciolas, de lâmina obovada a oblongo-elíptica, de lâmina coriácea, glabra, de margens inteiras e com nervuras penínervias, de 8-13 cm de comprimento. Inflorescências em racemos curtos axilares, raramente terminais, com flores brancas. Frutos globosos, do tipo drupa, com polpa fina e carnosa de cor verde-amarelada.

**Usos** - ocasionalmente cultivada para produção de madeira, teve um incremento significativo nos últimos anos. Sua madeira foi a primeira no país (1810) a ser protegida por lei e considerada monopólio do império. Frutos comestíveis, principalmente cozidos e preparados de várias formas. Usos medicinais populares (casca e folhas) diversos.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - em plantios comerciais as plantas florescem e frutificam jovens, facilitando a colheita. Até onde se sabe é primeira citação como frutífera. Os frutos vêm sendo experimentados por silvicultores que a cultivam no Sudeste, e.g., no Vale do Paraíba. Os frutos (inteiros ou cortados - epi e mesocarpo) podem ser curtidos na cachaça. Mesmo após anos em maceração mantêm a cor verde. A cachaça fica aromática e saborosa. Se preferir pode fazer licor. Podem ser curtidos em salmoura (picles), tipo azcitona e vão muito bem com uma cerveja. O suco com água parece caldo de cana e com leite vitaminada de abacate. A geleia é muito boa. O fruto e derivados podem ser uma alternativa de renda, até as árvores chegarem no ponto de corte. *Calophyllum brasiliense* também tem frutos maduros e sementes comestíveis e os imaturos para picles<sup>24</sup>. As sementes do guanandi são taníferas, traxosas e parecem não comestíveis. Carece de estudos químicos e nutricionais (frutos).



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Casca ou polpa de frutos maduros

### Pudim de guanandi

Colha os frutos maduros ou de vez e espere amadurecerem (casca esverdeada, porém mais moles e não adstringentes). Lave-os e retire a polpa com uma faca. Liquidifique 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 2 xícaras de polpa de guanandi e 3 ovos. Para a calda derreta 6 colheres de açúcar cristal na forma aquecida ao fogo baixo. Despeje a massa na forma caramelizada e asse em banho-maria, cobrindo a forma com papel-alumínio.



### Geleia de guanandi

Para cada 1kg de polpa adicione ca. de 500g de açúcar cristal e mexa até a consistência desejada. A geleia fica esverdeada e com textura e sabor muito bons. Seguindo esta receita, mas deixando o doce reduzir (apurar) bastante até ficar mais sequinho e mostrando totalmente o fundo da panela, obtenem-se um doce em tablete (de corte), ou o guanandizado-casca. Os frutos inteiros podem ser curtidos na cachaça ou para fabricação de licor ou picles.



### Suco de guanandi com água

Extraia a polpa como explicado acima. Triture ca. de 200g de polpa para um copo de liquidificador ou quanto necessário de água gelada. Triture bem ecoe. Os pedacinhos reídos na peneirinha podem ser usados para fazer uma farofa salgada ou um doce tipo cocada. Se preferir pode-se colocar metade de água e metade de leite para triturar. Adoce a gosto. O suco só com água fica similar ao caldo de cana e o com leite similar a abacatada.



## Mammea americana L.

abricó-do-pará, abricó, abricó-das-antilhas, mammee apple

**Características** - árvore perenifólia que exuda látex amarelo, de 10-20 m de altura, com tronco suberoso de 30-50 cm de diâmetro, nativa nas Antilhas e norte da América do Sul, não atingindo o território brasileiro, onde é apenas cultivada. Folhas simples, pecioladas, com lâmina coriácea, glabra, brilhante na face superior, discolor, de margens inteiras e viradas para baixo, de 10-20 cm de comprimento. Flores solitárias ou agrupadas em fascículos ao longo dos ramos finos, com plantas só de flores masculinas (que não frutificam) e plantas só de flores andróginas. Frutos globosos, grandes, de até 1 kg de peso, com casca grossa e rugosa e polpa amarela carnosa.

**Usos** - ocasionalmente cultivada em pomares domésticos (principalmente na região amazônica) para produção de frutos que são consumidos crus ou preparados de várias formas. A página ao lado ilustra, através de receitas, alguns de seus principais usos culinários.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - as flores jovens são curtidas na cachaça ou também para fazer licor. Aliás, há um licor comercial e típico das Antilhas - eau de créole ou crème de créole<sup>(4)</sup>. Os frutos são maravilhosos. A casca sai facilmente, bastando cortar e puxar (corte ao centro e tire com cuidado para aproveitar como cuia descartável para servir a geleia e mousse). A polpa é carnosa e espessa, sem fiapos. Lembra manga, mas sem as 'fibras' e tem sabor acidulo *sui generis*. Podem ser consumidos diretamente ou desidratados para abricó passa (daí o nome, pois é parecido com o damasco ou *apricot*), triturados para fazer suco com água ou leite e usados para mousses e sorvetes. É rico em carotenóides (e.g., 15µg/g de betacaroteno<sup>(49)</sup>). Em base úmida (em %) possui: umidade (85), proteínas (0,3), cinzas (0,2), lipídios (1), fibras (3,5), glicídios (13,5) e energia (64,2kcal/100g de polpa)<sup>(50)</sup> e minerais: K (31,8mg), Ca (8mg), Na (1,7mg), Fe (120,8µg), Zn (181,8µg), Se (0,8µg), Cr (47,7µg) e Mn (20µg)<sup>(51)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa de frutos maduros

### Suco de abricó-do-pará

Lave e descasque o fruto, Retire a casca puxando-a, ela se solta da polpa facilmente. Pique em pedaços e triture no liquidificador com água. Adicione açúcar a gosto, mas não há necessidade. Fica com uma coloração amarela intensa e com sabor e aroma muito agradáveis. A concentração varia em função do seu gosto. Opcionalmente, pode-se colocar leite também. Rende muito e algo fenomenal!



### Mousse de abricó-do-pará

Descasque e pique os frutos como descrito acima. Triture a polpa (ca. de 400g) com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 1 pacotinho de gelatina sem sabor (em pó) diluída. Leve à geladeira até atingir a consistência desejada. Também pode ser congelado resultando em um sorvete caseiro delicioso, com grande potencial. Mantém a cor amarela intensa e sabor fantástico.



### Geleia de abricó-do-pará

Descasque e pique os frutos como descrito. Triture no liquidificador acrescentando somente um pouquinho de água. Coloque a polpa na panela com a metade de açúcar cristal. Mexa em fogo baixo até o ponto desejado, que pode ser mais pastoso (tipo geleia) ou mais firme (doce de corte), neste caso mexa até secar bem, mostrando bem o fundo da panela. Use casca congelada como biocumbuca para servir.



***Canna edulis* Ker Gawl.**

ararutão, aquira, cana-comestível, *achira*

**Características** - herbícea perene, ereta, rizomatosa, cespitosa, vigorosa, com hastes foliosas sem ramificação e de textura succulenta, de até 2,5 m de altura, nativa possivelmente na região amazônica peruana. Folhas simples, de lâmina cartácea, largo-lanceolada, verde-clara, labra, de margens inteiras e de cor levemente mais clara na face inferior, de até 40 cm de comprimento. Flores vermelhas ou alaranjadas, reunidas numa inflorescência paniculada terminal, solitária, disposta acima da folhagem. É muito próxima de *Canna indica* L.

**Usos** - é cultivada em várias partes do mundo para produção de amido a partir de seus rizomas, cuja origem como cultura agrícola remete à região andina 2.500 anos antes de Cristo. No Brasil é ocasionalmente cultivada na região amazônica para o mesmo fim. Seu amido é comestível, devendo ser extraído dos rizomas e preparados de várias formas (veja na página ao lado algumas receitas de seu uso).

**Propagação** - por sementes e por rizomas.



**Usos culinários** - é uma tuberosa andina tradicional e, especialmente no Peru, seus rizomas são consumidos assados na Festa de *Corpus Christ*<sup>(1)</sup>. No Brasil seus rizomas são triturados para produção de polvilho. Contudo, como os rizomas são grandes e succulentos (pouco fibrosos) podem ser cozidos, cozidos e fritos ou assados, apenas fatiados e fritos (chips), cozidos e transformados em purê ou usado para fazer pão, bolo ou pudim. Cultive a pleno sol em solo descompactado e no mínimo com 10 cm de cobertura morta (*mulching*), assim os rizomas crescem à flor da terra, facilitando a colheita. O ciclo é de 10 a 12 meses com produtividade de até 30 toneladas/hectare de rizomas com rendimento potencial de 5,5 toneladas/ha de amido, sendo a segunda maior produção entre as sete tuberosas amiláceas analisadas<sup>(87)</sup>. Sua composição (frescas): umidade (75,57%); proteínas (1,099%); lipídios (0,33%); amido (18,45%); cinzas (1,67%) e fibras (1,00%)<sup>(88)</sup>. Tem muitos nomes populares em diferentes idiomas<sup>(1)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Rizomas frescos lavados****Rizomas frescos picados****Polvilho caseiro de ararutão**

Limpe e lave os rizomas. Corte-os em rodela e triture no liquidificador com um pouco de água. Coe e adicione mais água. Aproveite esta água para triturar a nova leva e assim sucessivamente. Ao final deixe decantar o amido. Esorra o excesso de água e lave o amido decantado várias vezes, mexendo sempre. Adicione mais água limpa e deixe decantar, lave até ficar branco. Seque ao sol, esfarelando os torrões.

**Pudim de ararutão**

Utilize o polvilho extraído conforme a receita anterior ou o rizoma triturado e coado. Bata no liquidificador 1 lata de leite de condensado, 1 lata de creme de leite, 1 xícara de massa ou 3 a 4 colheres de polvilho seco e 3 ovos. Para a calda derreta 6 colheres de açúcar cristal na forma em fogo baixo até caramelizar. Coloque a massa na forma em banho-maria, com água quente em forno baixo, cobrindo a forma com papel-alumínio. Pode-se fazer bolo também.

**Rizomas de ararutão cozidos e fritos**

Lave os rizomas. Corte em pedaços e cozinhe com casca na panela de pressão ou comum até amolecerem (ficam macios). Esorra sob água fria e descasque-os ainda quente. Podem ser consumidos apenas cozidos ou triturados para purê. Corte-os em rodela fina ou fatias e frite-os em óleo quente. Esorra e seque sobre papel toalha. Sirva quente polvilhado com sal ou ervas finas secas a gosto. Se preferir pode-se assar ou caramelizar os rizomas. Iguaria.





**Canna glauca** L.Sin.: *Canna straminea* A. Dietr., *Canna angustifolia* L., *Canna hassleriana* Kraenzl., *Canna stricta* Bouche**caeté-do-brejo, caeté-imbiri, caeté, caité, coquilho, maracá, muru, biri, achira**

**Características** - herbácea aquática ou paludícola, rizomatosa, ereta, perene, cespitosa, com bastes simples (sem ramificação) e suculentas, de 1,3-1,8 m de altura, nativa em quase todo o território brasileiro. Folhas simples, de lâmina inteira, verde-azulada e muito tozosa, cartácea, de cor mais clara na face inferior, de 20-35 cm de comprimento. Inflorescência terminal, solitária, com flores de pétalas amarelas com estaminódio da mesma cor e um estame em forma de lábio. Frutos cilíndrico-oblongos, do tipo capsula, muricados, com sementes grandes e de cor negras.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada para fins ornamentais, além de ocorrer espontaneamente em margens de lagoas e pântanos, principalmente nas regiões de sua ocorrência natural. Seus rizomas brancos e espessos são ricos em amido e podem ser consumidos após preparo adequado.

**Propagação** - tanto por sementes como por pedaços de seus rizomas.



**Usos culinários** - os rizomas são consumidos assados ou cozidos pelos indígenas Lengua-Maskoy (Paraguai)<sup>(1)</sup>. O rendimento de fécula é muito grande e esta tem uma coloração branco-rosada muito chamativa em algumas fases da planta. É muito saborosa e versátil na preparação, podendo ser consumida sob a forma de sopas, mingaus, bolos ou fermentada (*chicha*). Além disso, pode ser desidratada e transformada em farinha ou polvilho, utilizando técnicas similares às usuais para a extração de fécula da araruta. *Canna glauca* ocorre em banhados e margens de corpos d'água e também em solos secos (férteis). É uma planta amilácea com grande potencial agrícola para o Brasil, especialmente para cultivo em áreas úmidas e sempre com muita matéria orgânica e cobertura morta. É uma ótima fonte de Mg: rizomas apresentam 350 mg/100g de Mg, teor bem superior ao da mandioca (115mg/100g)<sup>(1,2)</sup>. Tem muitos outros nomes populares em diferentes idiomas ou etnia indígenas<sup>(1)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Rizomas lavados****Pasta de rizomas triturados****Bolo de caeté-do-brejo**

Limpe os rizomas, lave-os, cozinhe e triture no liquidificador ou amasse em uma peneira de arame. Na batedeira bata 2 xícaras de farinha de trigo, 2 xícaras de polpa de caeté-do-brejo, 2 xícaras de açúcar, 1 xícara de leite ou de água, 4 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento químico. Unte uma forma de bolo com farinha e despeje a massa. Asse em forno pré-aquecido.

**Pudim de caeté-do-brejo**

Utilize a massa da receita anterior. Bata no liquidificador 1 lata de leite de condensado, 1 lata de creme de leite, 1 xícara de massa e 3 ovos. Para a calda derreta 6 colheres de açúcar cristal na fôrma em fogo baixo até caramelizar. Coloque a massa na fôrma em banho-maria com água quente em fôrmo baixo, cobrindo a fôrma com papel-alumínio.

**Mingau doce de caeté-do-brejo**

Utilize a polpa fresca extraída dos rizomas cozidos. Acrescente água, leite e açúcar. Mexa até engrossar. Condimento com canela em pó. Sirva quente (mingau mole) ou gelado (mingau de corte). Também pode ser extraído polvilho dos rizomas. Esta espécie também pode ser usada para sopas e bebidas fermentadas (*chicha*).



# Carica papaya L.

Sin.: *Papaya carica* Gaertn., *Papaya edulis* Bojer, *Carica cubensis* Salms, *Carica jimezezi* (Bertoni) Bertoni

mamão, mamoeiro, papaia, lecheosa

**Características** - arborecente, lactescente, semi-decídua no inverno, desprovida de ramificação, de tronco oco e não lenhoso, de 3-6 m de altura, nativa na América Central. Folhas simples com pecíolo oco de mais de 1 m de comprimento, de lâmina palmatolobada com segmentos também lobados, membranácea, glabra, de até 50 cm de diâmetro. Flores branco-amareladas e, dependendo da variedade, podem ser monoicas (com um único sexo), andróginas (com os dois sexos) e dioicas (sexos em plantas separadas). Frutos geralmente piriformes, mas de maneira geral de forma e tamanho variáveis com a variedade, podendo chegar até 3 kg.

**Usos** - é cultivada em todo o mundo tropical para a produção de frutos, que são consumidos in natura. Seus frutos verdes, sementes maduras, flores masculinas e a medula do caule podem ser consumidas cozidas e após preparadas de várias formas (veja receita ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é uma frutífera convencional, mas possui usos não convencionais, não no Brasil, como hortaliça. Os frutos bem verdes podem ser descascados (sempre dentro d'água ou usando luvas) e cozidos em cubos como sucedâneo da batata-inglesa para purê, salada e maionese. Os frutos verdes, mas já de vez, podem ser cozidos para os mesmos fins, tornando-se alaranjados após cozimento, sendo bom substituto da abóbora. As sementes maduras e secas podem ser moídas e usadas para tempero tipo pimenta-do-reino. As flores masculinas jovens podem ser aferventadas e cozidas com carnes (levemente amargas), com leite de coco ou creme de leite. A parte mais PANC e já ocasionalmente usada em algumas regiões do país é a medula (miolo) da parte mais basal do caule (a parte superior é oca), que pode ser ralada e usada para fazer doces diversos (doce do 'pau-ralado') pães, bolos, pudim e farofas, bem como adicionada à repassadura para deixá-la crocante e mais nutritiva.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos verdes e maduros



Medula do caule ralada



Flores masculinas

### Frutos verdes cozidos

Colha os frutos bem verdes (cozidos ficam similares a batata-inglesa) ou já de vez (cozidos tornam-se avermelhados, substituindo a abóbora). Descasque dentro de uma bacia com água, retire as sementes e pique do tamanho desejado. Cozinhe em água com sal. Escorra e faça os pratos triviais desejados, e.g., maionese, purê, sopa ou salada conforme receitas tradicionais.



### Doce da medula do mamoeiro

Corte mamoeiros velhos ou mamoeiros machos. Descasque com facão apeno a base (até mais ou menos 1 m, pois mais para cima geralmente é oco). Rale utilizando ralador manual ou elétrico. Acrescente metade de açúcar cristal em relação a medula e cozinhe. Mexa. Adicione canela e cravo a gosto. Pode-se substituir o açúcar por leite condensado, o qual talha em contato com o látex, similar a ambrosia.



### Flores de mamão-macho cozida

Colha flores jovens de mamão-macho. Lave-as e faça branqueamento. Doure alho, sal e demais temperos na manteiga ou azeite e refogue as flores. Pode-se acrescentar creme de leite ou leite de coco para amenizar o leve amargor das flores. Sirva puro, agregada ao arroz ou com carne (foto), peixes ou ovos. As sementes secas podem ser moídas como pimenta-do-reino para condimento.



**Jacaratia spinosa (Aubl.) A.DC.**

Sin.: *Jacaratia dodecaphylla* (Vell.) A.DC., *Carica spinosa* Aubl., *Papaya spinosa* (Aubl.) DC., *Carica dodecaphylla* Vell.  
**jaracatiá, mamãozinho, chamburgu, mamoeiro-bravo, mamoeiro-de-espinho**

**Características** - planta arborescente com látex, decídua, espinescente, do tipo pioneira (cresce muito rápido, podendo ser cultivada e manejada como hortaliça), de caule engrossado na base e não lenhoso, de 10-20 m de altura e 70-90 cm de diâmetro, nativa desde o sul da Bahia até o Rio Grande do Sul, Minas Gerais e Mato Grosso do Sul, em várias formações florestais. Folhas compostas palmadas, longo-pedunculadas, com 7-11 folíolos membranáceos, glabros e brilhantes. Flores esbranquiçadas (a verdes), reunidas em pequenas panículas axilares e longo-pedunculadas. Frutos elipsoides, amarelo-alaranjados, do tipo baga, de polpa muito lactescente com sementes pretas.

**Usos** - é raramente cultivada, seja para produção de frutos seja para fins ornamentais e sua ocorrência natural é esparsa. Os frutos podem ser consumidos *in natura* após ter eliminado o excesso de látex ou cozidos. A medula dos ramos também é comestível para usos diversos.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - os frutos bem maduros (colha os recém-caídos) podem ser utilizados no preparo de doces (jaracatiada-cascão), passas, geleias ou licores e têm grande potencial para a fabricação de sorvete e mousse, devido à sua coloração intensa e aroma agradável. Os frutos cristalizados (tâmara de jaracatiá) apresentados aqui ficaram fenomenais. Não dá vontade de parar de comer. Podiam ser vendidos nos empórios assim como se vende a importada tâmara. A medula (âmago do caule e galhos grossos) ralada pode ser consumida sob forma de doces em calda ou em tablete ou para fazer bolo, pudim, pão e farofa crocante. Estes já são usos tradicionais no Estado de São Paulo. Tradicionalmente, a medula ralada é adicionada à rapadura, dando uma textura e sabor agradáveis. Portanto, é uma espécie que merece ser cultivada em pomares domésticos ou comerciais, tendo um crescimento extremamente rápido e apresentado uma grande rusticidade. A medula foi analisada e é uma excelente fonte de potássio<sup>1,2</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros****Medula dos ramos inteira e ralada****Jaracatiada-cascão**

Colha os frutos maduros caídos no chão. Lave-os e higienize-os. Pode-se congelar para uso futuro. Abra-os ao meio (em banda) e retire as sementes com uma colher. Corte em pedaços e triture no liquidificador com pouca água. Coloque na panela com metade de açúcar cristal e mexa até o ponto desejado: mole para geleia e firme para doce de corte ou jaracatiada.

**Tâmara de jaracatiá**

Realize as mesmas etapas básicas da receita acima. Ferva as bandas (meios frutos) com casca na mesma proporção de água e açúcar cristal até formar uma calda espessa (pode-se aproveitá-la depois para outros usos pois é aromática). Retire os frutos e leve-os para desidratar em forno médio, mexendo de vez em quando. Deixe até os frutos ficarem secos, porém suculentos e lutosos.

**Farofa com medula de jaracatiá**

Corte os ramos laterais grossos. Descasque com facão. Limpe deixando apenas o miolo branco. Rale em ralador industrial ou manual. Pode-se congelar e embalar. Seque um pouco a medula em forno médio para ficar mais crocante. Doure alho, sal e temperos a gosto na manteiga ou azeite, coloque a medula ralada, agregue a farinha e mexa até o ponto desejado.





# Vasconcellea quercifolia A.St.-Hil.

Sin.: *Cordia quercifolia* (A. St.-Hil.) Hieron.

mamão-do-mato, mamoeiro-do-mato, mamãozinho-do-mato, jaracatiá

**Características** - planta arborecente, decídua no inverno, dicotila (sem sexos em plantas separadas), lactescente, de caule engrossado na base, não lenhoso e marcado pelas cicatrizes foliares, de 4-8 m de altura por 30-60 cm de diâmetro. Folhas simples, longo-pecioladas, com lâmina membranácea, glabra, discolor, muito marcada pelas nervuras principais mais claras, com margens irregularmente lobadas, de 8-35 cm de comprimento. Inflorescências masculinas em racemos axilares e flores femininas solitárias ou em racemos ralo de cor amarelo-creme. Frutos fusiformes, amarelos, do tipo baga, com polpa carnosa.

**Usos** - é raramente cultivada, seja para produção de frutos seja para uso na arborização. Os frutos são comestíveis *in natura*. A medula dos ramos e caule também pode ser consumida, porém após cozimento e preparo adequado, assim como os frutos.

**Propagação** - por sementes e estaquia<sup>(1)</sup>.



**Usos culinários** - outros usos dos jaracatiás e mamoeiro é o fornecimento de papaína, uma enzima proteolítica com usos na indústria alimentícia como amaciante de carne e clarificante de cerveja<sup>(2,3)</sup>. É tradicionalmente usada no preparo de doces a partir de sua medula abundante (parênquima medular) do caule principal e dos ramos grossos após a eliminação da fina casca levemente lenhosa. Este uso local, caseiro, é comum em alguns municípios dos Estados da região Sul do Brasil. No Rio Grande do Sul destaca-se o município de Arvorezinha (no qual a planta é também chamada de *mamote*), onde este derivado do jaracatiá é chamado de *doce-de-jaracatiá* ou *doce-do-pau-ralado*. Tanto os frutos quanto a medula foram analisados<sup>(4)</sup>. A medula possui baixo valor calórico e teores significativos de fibras e sais minerais, especialmente de potássio (K). Os frutos maduros inteiros possuem (em %): umidade (81,31), lipídios (3,31), proteína (3,17), cinzas (1,3) e energia (70,55 kcal)<sup>(1)</sup>. O látex é um coelho vegetal<sup>(5)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramo sem a casca (miolo/medula)



Medula ralada

### Doce da medula de mamão-do-mato

Corte os ramos laterais grossos ou a planta inteira, se cultivada ou em área de manejo (aproveitando até a raiz). Descasque e rale aproveitando tudo, pois não é oco como o mamoeiro. Cozinhe até o ponto desejado com a metade de açúcar cristal e condimentos a gosto. Acrescente leite condensado para coagulação similar a ambrosia, se adicionado à medula fresca, que age como coelho vegetal (fabrico de queijo).



### Bolo da medula de mamão-do-mato

Processe como na receita anterior. A medula é bem molinha e muito fácil para ralar. Pode ser congelada para uso futuro. Siga sua receita usual de bolo, e.g., 2 xícaras de farinha de trigo, 2 de açúcar cristal, 2 de medula ralada, 1 ou 2 xíc. de leite e/ou água, 3 ovos, manteiga e fermento. Bata tudo e asse normalmente. Se desejar pode decorar por cima com tirinhas da medula.



### Doce em calda de mamão-do-mato

Proceda como na primeira receita, mas acrescente um pouco de água para formar uma calda grossa, mas não abundante. Fica um doce suculento. Use, preferencialmente, um ralador caseiro para deixar a medula bem fininha e mais longa. Aqui ilustramos com doce comercial feito desde 1984 em Arvorezinha (RS), onde é chamado de jaracatiá, mamute ou doce-do-pau-ralado.



**Caryocar brasiliense** Cambess.

pequi, piqui, piquizeiro, pequizeiro, piquiá-bravo, pequiá-pedra

**Características** - árvore semidecídua, de tronco tortuoso e suberoso, de 6-10 m de altura por 30-40 cm de diâmetro, nativo em todas as áreas de Cerrado, principalmente nos Estados de Goiás, Minas Gerais, São Paulo e Mato Grosso do Sul. Folhas compostas trifolioladas e opostas, pecioladas, com folíolos coriáceos, velutinos, discolorados, de 11-17 cm de comprimento. Flores amarelo-limão, grandes, reunidas em pequenos racemos terminais. Frutos subglobosos, verdes, do tipo drupa, deiscentes, com polpa amarelo-ouro e fortemente aromática, com um caroço (pirênio) espinhento.

**Uso** - não é cultivada comercialmente ainda, contudo seus frutos são amplamente aproveitados para consumo, principalmente nos Estados de Goiás e Minas Gerais, extraídos de árvores encontradas na natureza. Os frutos do pequizeiro são parte fundamental da culinária goiana, sendo preparados de várias formas.

**Propagação** - principalmente or sementes e também por enxertia/alporquia.



**Uso culinários** - o fruto é típico da culinária goiana e mineira e tem aroma característico, sendo usado para fazer os famosos licor de pequi e o arroz com pequi. Pode ser cozido também com feijão e carnes. Deve-se remover a polpa do caroço apenas superficialmente com os dentes para evitar que se atinja os espinhos. A polpa contém ca. de 40 a 55% de óleo que pode ser usado na culinária de forma similar ao azeite de dendê, mas com moderação. A polpa é riquíssima em vitamina A<sup>55</sup>. A composição em 100g de polpa crua é: umidade (66%), energia (212kcal), proteína (2g), lipídios (18g), carboidratos (13g), fibra dietética (19g), cinzas (0,8g), Ca (32mg), Mg (30mg), Mn (0,6mg), P (34mg), K (298mg), Cu (0,21mg), Zn (1mg), vitamina C (8mg)<sup>56</sup>. Sua polpa possui 1,2 micrograma/g de beta-caroteno e 4,8 micrograma/g de beta-criptoxantina<sup>57</sup>. As amêndoas dos caroços podem ser consumidas das maneiras explicadas para o piquiá em seguida. Há picolé feito com a polpa de pequi.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros****Frutos descascados****Pequizada com doce de leite**

Descasque os frutos e ferva os caroços com a polpa. Escorra e passe os frutos cozidos por uma peneira grossa de arame. Esmague-os com amassador de batatas ou escumadeira (as castanhas podem ser torradas). Misture meio a meio polpa e doce de leite e acrescente um pouco de leite líquido e cozinhe até o ponto desejado, que pode ser pastoso ou mais firme.

**Risoto com pequi**

Refogue 1 cebola pequena em azeite e manteiga. Adicione 1 xícara de arroz arbóreo e suco de 1/2 limão. Em seguida caldo de legumes aos poucos, até atingir o ponto desejado. Descasque 6 frutos cozidos e corte a polpa com faca em lascas e adicione 1 xícara de folhas e talos de beldroega cortadas grossamente, queijo ralado, pimenta-do-reino e sal, se necessário. Junte ao arroz refogado e cozinhe novamente. Sirva imediatamente.

**Pequi com frango**

Descasque os frutos e refogue-os com temperos de sua preferência. Separadamente refogue o frango de forma convencional e em seguida acrescente os frutos de pequi e deixe cozinhar. Sirva quente com a refeição do dia a dia. As lascas cortadas de frutos frescos (fervidas) ou de conservas industrializadas podem ser refogadas com ricota e trituradas para fazer uma pasta ou patê amarelo de pequi maravilhoso.



**Caryocar villosum** (Aubl.) Pers.

Sin.: *Souain villosa* Aubl., *Pitheca butyracea* Aubl., *Caryocar butyraceum* (Aubl.) Willd., *Pitheca villosa* (Aubl.) Poir.

**piquiá, pequiá, petiá, piquiá-verdadeiro, suari, amêndoa-de-espinho**

**Características** - árvore perenifólia, com tronco rugoso acinzentado, de 20-45 m de altura por 90-180 cm de diâmetro, nativa na região amazônica na mata pluvial de terra-firme. Folhas compostas trifolioladas e opostas, longo-pecioladas, com folíolos coriáceos, levemente discolorados, pubescentes na face superior e glandulosos na inferior, de 6-12 cm de comprimento. Flores amarelo-claras, grandes, com muitos estames longos, reunidos em pequenos racemos terminais. Frutos do tipo drupa, arredondados irregulares, verde mesmo quando maduros, com polpa aromática, amarela, espessa, de 8-12 cm de comprimento, com caroço (pirênio) grande.

**Usos** - não é cultivada e seus frutos são recolhidos no chão após a queda e aproveitados para consumo, sendo inclusive amplamente oferecidos nos mercados e feiras locais nas regiões de ocorrência. São consumidos após cozimento e preparados de várias formas.

**Propagação** - por sementes e enxertia.



**Usos culinários** - sua polpa que reveste o caroço possui 20 micrograma/g de beta-caroteno e 0,6 micrograma/g de beta-criptoxantina<sup>(4)</sup>. É uma árvore silvestre e possui variação no sabor. Algumas variedades possuem os frutos bem amargos. Recomenda-se ferver com água e sal e trocar a água do cozimento 1 ou 2 vezes. É saboroso para comer diretamente no café da manhã, na merenda ou mesmo durante as refeições. Os caroços podem ser roídos à vontade para se retirar a polpa carnosa pois não contém espinhos. É tradição seu consumo por moradores da zona rural. Em Manaus e Belém é sempre vendido nas feiras e barracas na rua durante a safra. Se preferir plantar os caroços pode retirar a polpa para cozer. Germinata e cresce rapidamente. Já há experiência de enxertia de agricultores paraenses. Os caroços crus ou cozidos podem ser abertos com facão para retirada das amêndoas oleaginosas que podem ser consumidas torradas ou transformadas em farinha para usos diversos.



**Partes utilizadas e receitas (pratos)**



**Frutos maduros**



**Polpa de frutos maduros**

**Piquiá cozido**

Descasque os frutos e cozinhe em água com sal. Ferva e troque a água 2 ou 3 vezes, repondo um pouco de sal. Pode ser consumido assim neste estágio, o que é usual na Amazônia nas refeições, ou fatie a polpa e cozinhe com arroz, na caldeirada de peixe ou em sopa. Também pode ser servido com carnes ou peixes assados ou utilizado para fazer pão, bolo, purê e conservas.



**Castanha de piquiá torrada**

Abra ao meio com facão os caroços da receita anterior ou mesmo de frutos crus e retire as castanhas. Dos frutos cozidos podem ser consumidas diretamente. Para torrar leve as castanhas ao forno médio com sal a gosto. É bem saborosa, mas altamente oleífera. Pode ser triturada para fazer farofa, bolos, paçocas, pães e outras receitas.



**Patê de polpa de piquiá**

Retire a polpa dos frutos cozidos e escorridos 3 vezes, como descrito anteriormente. Refogue alho, orégano, cebola, sal e outros temperos a gosto no azeite. Acrescente uma ricota esfarelada e mais ou menos a mesma quantidade de polpa picada de piquiá. Refogue. Triture no liquidificador acrescentando um pouquinho de água fervente. Sirva quente ou frio com torradas ou recheios. Durabilidade alta refrigerado.





**Drymaria cordata** (L.) Willd. ex Roem. & Schult.

Sin.: *Holostium cordatum* L., *Drymaria adenophora* Urb., *Holostium diandrum* Sw., *Stellaria adenophora* (Urb.) Ledeb.  
**jaboticacá, jaraquicá, agrião-selvagem, erva-tostão, mastruço-do-brejo**

**Características** - herbácea anual, tenra, glabra ou levemente pubescente, com ramos prostrados ou ascendentes que enraizam nos nós, de 25-35 cm de altura, nativa na América Tropical. Folhas simples, pecioladas, opostas, de lâmina cordada, membranácea, totalmente glabra, de cor bem mais clara na face inferior, de pouco mais de 1 cm de diâmetro. Flores pequenas de cor branca, solitárias ou reunidas em pequenos racemos axilares. Frutos pequenos, com tricomas glutinosos que aderem facilmente ao pelo de animais que entram em contato, contribuindo na sua dispersão.

**Usos** - cresce espontaneamente durante o inverno-primavera em áreas úmidas e semi-sombreadas em pomares, jardins e hortas, onde é considerada uma planta 'daninha'. Suas folhas podem ser consumidas tanto cruas em saladas, quanto cozidas e preparadas de várias formas. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos culinários.

**Propagação** - por sementes e estolões.



**Usos culinários** - possui ampla distribuição no Brasil, ocorrendo em abundância nas áreas cultivadas do Sul e Sudeste e também na Floresta Amazônica, em áreas antrópicas. Também ocorre em outros países, e.g., na Índia, onde é tradicionalmente utilizada como antitussígeno, para aliviar sinusites e diversos outros usos medicinais regionais<sup>(9)</sup>. Sob o nome popular de 'pega-pinto' é citado que o chá das folhas é utilizado para azia: ferve-se por 15 minutos um punhado de folhas para 2l de água. O chá é usado frio, durante uma semana, com ingestão diária de três xícaras. Folhas e brotos apicais bem tenros e flores jovens podem comidos crus e cozidos. É utilizada em Coatepec (México) como verdura (*quelite* ou *quilit* = erva comestível)<sup>(10)</sup>. Colha preferencialmente plantas em ambientes bem sombreados, pois as folhas ficam maiores e mais tenras. Evite os ramos, pois são duros e fibrosos. As folhas em formato de coração são lindas para decoração comestível junto com raminhos terminais com ou sem flores.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Ramos foliares



Folhas destacadas (soltas) e brotos

**Salada de jaboticacá**

Colete apenas os brotos terminais, preferencialmente de plantas jovens crescendo na sombra em solos férteis. Retire apenas as folhas, desfolhe uma por uma e lave coletivamente. Acrescente as folhas a outras verduras para uma salada mista ou disponha as folhas em um prato e tempere com o molho de sua preferência, e.g., azeite, sal e iogurte natural ou molho de soja (shoyu).

**Bolinho de jaboticacá**

Processa as folhas como descrito acima. Em uma bacia bata 3 ovos, sal, alho, orégano e demais temperos a gosto e adicione aproximadamente 12 colheres de farinha de trigo com fermento. Bata bem e adicione as folhas picadas e misture. Faça pequenas postas irregulares com a colher e frite em óleo quente. Sirva em seguida. Em Manaus/AM é vendida no Mercado Municipal com nome jaraquicá para remédio.

**Risoto com jaboticacá**

Prepare o risoto de acordo com sua receita, e.g., refogue azeite, cebola, sal e outros temperos a gosto, acrescente 2 xícaras de arroz arbóreo e mexa. Adicione 1 xícara de vinho branco e mexa até o vinho evaporar. Acrescente água fervente ou caldo. Agregue bastante folhas de jaboticacá e continue mexendo até o ponto desejado. Se for preciso coloque mais água. Sirva quente.



**Stellaria media** (L.) Vill.Sin.: *Alaine media* L., *Stellaria apetala* Ucria ex Roem., *Stellaria hiemalis* Raunk., *Stellaria vulgaris* Raunk.**erva-de-galinha, morugem, morrião-de-passarinho, centochio, esparguta**

**Características** - herbácea anual, delicada, tenra, de ramos decumbentes contendo pelos esparsos em apenas um de seus lados, de 20-40 cm de altura, nativa na Europa e naturalizada em mais de 50 países, inclusive nas regiões Sul e Sudeste do Brasil. Folhas simples e pecioladas, com lâmina membranácea e glabra de menos de 2 cm de comprimento. Flores discretas brancas, dispostas em curtos racemos axilares e terminais. A frutificação e dispersão das sementes ocorre junto com o florescimento.

**Usos** - cresce espontaneamente em locais úmidos, ricos em matéria orgânica e semisombreados de pomares, jardins e hortas durante o inverno e primavera, onde é considerada planta 'daninha'. Mas, na Inglaterra é comercializada por ca. de R\$ 90,00 o kg por uma empresa extrativista. Suas folhas e ramos jovens podem ser consumidos tanto crus na forma de saladas como cozidos e preparados de diversas formas (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - em inglês *chickweed* e *co-piqui* (Castelhano). É uma verdura maravilhosa<sup>(76)</sup> com folhas e ramos tenros que podem ser consumidos em saladas cruas puras ou mistas como se fosse agrião. As partes aéreas jovens (folhas, ramos e flores) podem ser refogadas, usadas para bolinho frito ou cozidas no arroz, bem como para o preparo de sopas, caldos verdes, omeletes e pães. As folhas e ramos terminais podem ser colocados em sanduiche<sup>(77)</sup>. Tem usada para o preparo de sucos verdes<sup>(78)</sup>, suco de clorofila, por entusiastas alimentação natural. As pequenas sementes podem ser adicionadas a pães ou germinadas para obtenção de brotos<sup>(79)</sup>, inclusive nas regiões Sul e Sudeste, onde é muito abundante no inverno, os brotinhos podem ser colhidos com tesoura de plantas recém-germinadas nos canteiros. Ótima para decoração comestível de pratos diversos. É fonte de Magnésio (Mg), fósforo (P), cobre (Cu), vitaminas A, C, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, D e rutina<sup>(78)</sup>, composto fenólico com antioxidante

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (soltas)****Pão de erva-de-galinha**

Lave 200g da parte aérea. Triture com um pouco de água, resultando em ca. de 2 copos-medida. Coloque o líquido na forma da panificadoradora com 2 colheres de sopa de manteiga, 1 colher de chá de sal, 3 colheres de sopa de açúcar, 4 copos-medida (720ml) de farinha de trigo e 2 colheres de chá de fermento biológico (para um pão de ca. de 900g). Ovos opcionais. Assé de acordo com as instruções da máquina.

**Salada de erva-de-galinha**

Selecione apenas os brotos terminais tenros, com ou sem flores e frutos jovens e as folhas dos ramos mais basais. Lave coletivamente e escorra. Disponha em uma saladeira e tempere de acordo com seu gosto, e.g., molho de mel, azeite, limão e molho de soja (shoyu). Podem ser também refogadas ou usadas em omeletes, sopas, cozidas no arroz ou para o preparo de patê verde.

**Bolinho de erva-de-galinha**

Processe as partes aéreas como descrito acima. Em uma bacia bata 3 ovos, sal, alho, orégano e demais temperos a gosto e adicione umas 12 colheres de farinha de trigo com fermento. Bata bem e adicione as folhas e os brotos tenros picados e misture. Faça pequenas postas irregulares com a colher e frite em óleo quente. Escorra e seque sobre papel toalha. Sirva quente como petisco.



**Acia edulis** PranceSin.: *Casearia edulis* (Prance) Prance

castanha-de-cotia, sapucainha

**Características** - árvore perenifolia, com tronco claro e revestido por casca suberosa e partida, de ramos jovens glabros, de 15-25 m de altura por 30-50 cm de diâmetro, nativa nas matas de terra-firme da região amazônica, especialmente na bacia do médio rio Purus e na região de Manaus. Folhas simples, peciolas, de lâmina oblonga, coriácea, glabra em ambas as faces, levemente discolor, com duas glândulas próximas da base na face inferior, de 7-17 cm de comprimento. Inflorescências em panículas corimbosas de 5-10 cm de comprimento, com flores esbranquiçadas. Frutos elipsoides, marrons, quase lisos, de 6-8 cm de comprimento, com mesocarpo fibroso, contendo uma única semente (castanha) oleosa.

**Usos** - não é cultivada e suas sementes (castanhas) são comestíveis, o que a tornou economicamente interessante em sua região de origem. São consumidas *in natura* e processadas para extração de leite, farinha ou tostadas.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - é uma castanha maravilhosa. Para retirá-la é necessário um terço (facão) bem afiado. Podem ser consumidas diretamente *in natura*, inclusive com a película marrom que envolve a castanha ou trituradas com água para a obtenção do leite (extrato) que é muito branco, parecido mesmo com leite de vaca e muito saboroso. A farinha que sobra das castanhas trituradas pode ser usada fresca (úmida) ou desidratada para se fazer farofa, doces, bolos, pães, pudim ou adicionada a pratos à base de carnes ou peixes. As castanhas mantêm-se conservadas por meses a fio dentro dos frutos em ambiente seco e ventilado sem alterar o sabor (não rancifica facilmente). Amêndoas possui: óleo (74%), umidade (3,6%), proteína (16,5%)<sup>(37)</sup>. O óleo extraído é claro, inodoro e usado para cozinhar<sup>(44)</sup>. Durante a safra é vendida nas feiras de Manaus/AM e de outras cidades da região amazônica. Precisa de mais estudos nutricionais e químicos atualizados, especialmente do leite e óleo.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Frutos maduros



Castanhas dos frutos maduros

**Castanha-de-cotia caramelizada**

Use as castanhas cruas, mas podem ser torradas também (grande potencial). Misture 1 parte (e.g., 100ml) de água para 2 de açúcar cristal (200g) e ferva. Adicione as castanhas e mexa para caramelizá-las, deixando reduzir a calda. Derreta chocolate (amargo) em banho-maria, coloque as castanhas caramelizadas e misture bem. Disponha as castanhas em um prato e deixe esfriar e então polvilhe-as com chocolate ou cacau em pó. Maravilhoso!

**Leite de castanha-de-cotia**

Abra os frutos com um facão muito afiado sobre uma tora de madeira (exige prática e pontaria...pratique!). A casa é compacta e fibrosa (daí o nome 'de-cotia', pois este animal pode roê-la). Tire e lave as castanhas (uma delícia *in natura* também). Triture no liquidificador com a quantidade necessária de água potável gelada para consumo imediato e coe. O leite (ou extrato) pode ser ingerido *in natura* puro ou usado em receitas doces ou salgadas diversas.

**Sorvete de castanha-de-cotia**

Triture no liquidificador cerca de 400g de castanhas frescas, 200g de creme de leite sem soro ou iogurte natural, 10g de emulsificante (opcional) ou 12g de gelatina sem sabor (em pó) diluída e 200g de leite condensado. Leve ao congelador por cerca de 1 hora. Retire e bata em batadeira. Congele e bata novamente (após 1 hora, aproximadamente). Leve ao congelador até a hora de servir. Mas, o creme congelado já é fantástico. Olha brancura!





**Acioa longipendula** (Pilg.) Sothers & PranceSin.: *Couepia longipendula* Pilg.**castanha-de-galinha, castanha-pêndula, pendulum nut**

**Características** - árvore perenifólia, de tronco quase liso, com entrecasca vermelho-sangue e ramos um tanto pêndulos, de 8-30 m de altura por 40-50 m de diâmetro, nativa na região amazônica em matas de terra-firme. Folhas simples, pecioladas, com estipula interpeciolar persistente de 3 cm de comprimento, com lâmina cartácea, glabra e brilhante, de 6-16 cm de comprimento. Inflorescências terminais em paniculas pêndulas, com pedúnculo filiforme de mais de 50 cm de comprimento, com flores perfumadas de cor rósea com longos estames. Frutos do tipo drupa, ovalados, verdes, lisos, com pericarpo fibroso, dentro do qual encontra-se uma única semente (amêndoa) oleosa.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada na arborização urbana e para produção de frutos na região amazônica, cujas castanhas podem ser consumidas cruas ou preparadas de várias formas. A página ao lado mostra algumas receitas de seus possíveis usos culinários.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - a castanha-de-galinha é pouco conhecida dos amazônicos urbanos, apesar de nativa desta região até o momento nunca foi encontrada nas feiras. Esperamos que, a partir deste livro e com aumento da procura, os extrativistas comecem a coletar e comercializar os frutos. Mas a espécie necessita muito de conhecimentos sobre cultivo e técnicas de propagação assexuada, como enxertia. Os frutos ovalados (daí 'de-galinha', parecido com um ovo) são menos fibrosos e mais fáceis de abrir com facão (terçado). As castanhas frescas são amarronzadas com interior esverdeado. Podem ser consumidas cruas, torradas com ou sem sal, trituradas para retirada do extrato ('leite') e obtenção de farinha para usos diversos. O 'leite' não fica tão branco e pode ser ingerido puro ou usado para receitas doces ou salgadas. Tem alto teor de óleo (70 a 80%)<sup>(37)</sup> e a torta da extração ainda possui excelente sabor e em base seca: proteína (32,5%), fibras (10,6%) e cinzas (8,3%)<sup>(37)</sup>, usada para paçoca e beijú.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos inteiros****Frutos cortados****Castanhas (sementes)****Leite de castanha-de-galinha**

Abra os frutos com facão muito afiado sobre uma tora de madeira. Mas, é mais fácil de abrir do que a castanha-de-cotia. Tire e lave as castanhas (uma delícia *in natura*). Triture no liquidificador com a quantidade de água potável gelada necessária para consumo imediato e coc. O leite (ou extrato) pode ser ingerido *in natura* puro ou usado em receitas doces ou salgadas diversas. Uma delícia e com grande potencial para cultivo e uso real.

**Farinha e farofa de castanha-de-cotia**

Utilize os pedacinhos das castanhas trituradas da receita anterior retidos na peneira. Crua é uma farinha que pode ser tostada para diferentes receitas ou para estocar. Esta farinha úmida ou desidratada (e torrada) pode ser refogada na manteiga ou azeite com sal, alho e demais temperos e adicionada a farinha de mandioca torrada de sua preferência, resultando numa linda e deliciosa farofa. Pode ser servida pura, com ovos, com carnes ou para recheios.

**Frango com leite de castanha-de-cotia**

Temper o frango ou galinha caipira como de costume, e.g., com sal, limão, alho e pimenta a gosto. Refogue mexendo sempre para dourar por completo e incorporar os temperos. Acrescente as castanhas-de-cotia trituradas com um pouco de água sem penetrar, i.e., o leite. Deixe o frango cozinhar e reduzir um pouco. Sirva quente. As castanhas moídas podem ser usadas também para o preparo de bolo, pudim e outras receitas doces ou salgadas.



**Couepia bracteosa** Benth.

Sin. *Moqueleia bracteosa* (Benth.) Walp., *Moqueleia rufa* Barb. Rodr.  
**pajurá, pajurá-de-racha, pajurá-verdadeiro**

**Características** - árvore perenifólia, de tronco cilíndrico e suberoso, de 10-20 m de altura por 30-50 cm de diâmetro, nativa na floresta pluvial de terra-firme da Amazônia. Folhas simples, pecioladas, de lâmina coriácea, glabra e brilhante na face superior e pulverulenta de coloração amarronzada na face inferior, de 10-22 cm de comprimento. Flores esbranquiçadas discretas, reunidas em racemos terminais e axilares. Frutos globosos de 10-16 cm de diâmetro, do tipo drupa, de superfície áspera e marrom, com polpa espessa e oleosa, amarelo-amarronzada, carnosos-fibrosa, com caroço grande e muito duro.

**Usos** - é raramente cultivada e seus frutos são aproveitados para consumo, geralmente recolhidos na floresta e comercializados nas feiras e mercados das regiões de sua ocorrência natural. Podem ser consumidos *in natura*, mas podem ser usados para pratos diversos crus ou processados (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - sua polpa possui diferentes carotenoides (precursores da vitamina A): 0,8 micrograma/g de alfa-caroteno, 17 microgramas/g de beta-caroteno e 0,8 micrograma/g de beta-criptoxantina<sup>(10)</sup>. Os frutos são grandes e a polpa é carmosa, podendo ser cortada em pedaços, os quais podem ser consumidos diretamente ou triturados com água, leite ou qualquer suco de frutas (penetrem para retirar o excesso de fibras depois). Também podem ser triturados e refogados com ricota para patê salgado, bem como usados para fazer bolos e pudins maravilhosos. O doce da polpa com doce de leite fica esplêndido e teve boa aceitação de todos que provaram. Grande potencial para confeitaria, sorveteria e docerias em geral. Sua polpa (mesocarpo) é carnudo e com textura granular. Os frutos devem colhidos apenas no chulo, amadurecendo 2 a 4 dias após a queda. Então devem ser conservados em geladeira, sendo que fungam rapidamente, podem ser mantidos em potes com água. Carece de estudos nutricionais.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros****Polpa de frutos maduros****Pajurizada pastosa**

Descasque os frutos e pique em pedaços (já pode ser consumido assim como fruta *in natura*, usada em salada de frutas ou assado com canela). Triture no liquidificador com um pouco de água ou leite. Misture meio a meio de polpa e doce de leite e cozinhe até o ponto desejado, que pode ser pastoso ou mais firme, como doce de corte. Uma delícia.

**Patê de pajurá**

Use os pedaços da grossa polpa processada como descrito acima. Em 2 colheres de sopa de azeite refogue 1 colher de chá de sal, alho, orégano, pimenta e demais temperos a gosto com uma ricota (cerca de 400g). Adicione o pajurá (cerca de 350g) e refogue. Triture no liquidificador com um pouco de água fervente. Consuma quente ou frio, guardando-o em geladeira.

**Bolo de pajurá**

Use a polpa processada como descrito anteriormente. Triture ou amasse em uma peneira de arame e reserve. Misture 2 xíc. de far. de trigo, 2 xíc. de pasta de polpa de pajurá, 2 xíc. de açúcar, 1 ou 2 xíc. de leite e/ou água, 4 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento químico. Bata tudo em batadeira ou manual. Unte uma forma de bolo, enfarinhe e despeje a massa. Asses em forno pré-aquecido.



## *Licania tomentosa* (Benth.) Fritsch

Sin.: *Maquilia tomentosa* Benth., *Licania tomentosa* var. *angustifolia* (Benth.) Cowan, *Pteroginia odorata* Arruda oiti, oiti-da-praia, guali, oiti-cagão, oiti-mirim, oitzeiro,

**Características** - árvore perenifólia e de copa frondosa, com tronco quase liso e acinzentado, de 6-15 m de altura por 30-50 cm de diâmetro, nativa nas regiões Nordeste e Sudeste do Brasil, em solos bem drenados na Mata Atlântica. Folhas simples, curto-pecioladas, com lâmina ovada, tomentosa na face inferior e pulverulenta na superior, principalmente em folhas jovens, de 7-14 cm de comprimento. Inflorescências em panículas de racemos terminais densos, com flores esbranquiçadas. Frutos elipsoides, amarelos, do tipo drupa, com endocarpo (polpa) fibro-carnosa, espessa, amarela e adocicada, contendo caroço grande e duro.

**Usos** - é amplamente cultivada na arborização urbana em toda a região Sudeste e Norte do Brasil e seus frutos podem ser consumidos, porém geralmente após preparo culinário de várias formas (doce ou salgado) com cozimento. A página ao lado apresenta algumas receitas de usos possíveis usos culinários.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - a maioria das árvores desta espécie cultivadas na área urbana das grandes cidades não frutifica ou produz poucos frutos, o que é interessante, pois é uma árvore muito resistente às condições precárias de nossas cidades com pouco espaço e propicia ótima sombra, sem causar transtornos com a queda dos frutos. Já em parques, grandes praças e sítios ou Campus, frutificam muito. Os frutos devem ser colhidos no chão e então lavados e descascados finamente e sua polpa raspada. Os fiapos, bem mais abundantes do que nos caroços de manga, ficam aderidos aos endocarpos, que têm potencial para artesanato. Os frutos cozidos, colocados para curtir na cachaça, refogados ou assados tornam-se imediatamente amarronzados (oxidam), deixando as receitas (pratos) preparadas com eles com aparência de chocolate e um ótimo sabor. Os frutos possuem ácido benzoico, licianólido e ácido palmítico<sup>(10)</sup>. *Licania* spp. são fontes de flavonoides (esta é bem amarela) - antioxidantes - e triterpenoides<sup>(10)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa de frutos maduros

### Bolo de oiti

Colha os frutos maduros caídos no chão. Lave e descasque. Com um instrumento de lâmina serrada (faca ou canivete) raspe a polpa do ápice para a base do fruto. Use 2 xic. de far. de trigo, 2 xic. da polpa, 2 xic. de açúcar, 1 ou 2 xic. de leite e/ou água, 3 ovos, 3 colh. de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento. Bata tudo em batedeira. Assé em forma untada e enfarinhada. A aparência é de bolo de chocolate.



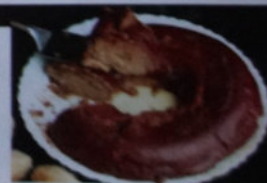
### Farofa de oiti

Processe os frutos como descrito antes. Torre a farinha de mandioca no forno para ficar mais crocante. Doure 2 colheres de manteiga, sal, orégano, alho e outros temperos a gosto. Adicione a polpa raspada de oiti, mexa e agregue a farinha. Esta farofa pode ser armazenada em um recipiente fechado. Fica bem crocante, saborosa e com uma cor muito bonita, pois o oiti cozido torna-se arroxeado.



### Pudim de oiti

Utilize a polpa obtida como descrito acima. Bata no liquidificador 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 1 lata (mesma medida) de polpa e 3 ovos. Para a calda derreta 6 colheres de açúcar cristal na fôrma em fogo baixo até caramelizar. Assé a massa na fôrma em banho-maria com água quente em forno com baixa temperatura, cobrindo a fôrma com papel-alumínio.





**Parinari montana** Aubl.

Sin.: *Chrysobalanus montanus* (Aubl.) M. Gómez, *Ferolia montana* (Aubl.) Kuntze, *Petrocarya montana* (Aubl.) Willd.  
**pajurá-da-mata, pajurá-pedra, castanha-de-pedra, castanheira-de-pedra**

**Características** - árvore perenifólia, de tronco claro com casca partida longitudinalmente, de 20-40 m de altura por 40-70 cm de diâmetro, nativa no norte da região amazônica e Guianas. Folhas simples, de lâmina oblongo-lanceolada, coriácea, glabra na face superior e branco-tomentosa com as nervuras ferrugíneas na inferior, de 9-17 cm de comprimento. Inflorescências em panículas terminais e axilares de 5-11 cm de comprimento, com flores esbranquiçadas discretas. Frutos globosos ou oblongos, de 8-10 cm de diâmetro, com epicarpo (casca) verrucoso, mesocarpo fino e carnoso e endocarpo (caroço) muito duro e espesso com sulcos e dentes irregulares em sua superfície.

**Usos** - não é cultivada, mas seus frutos são coletados na mata para o consumo da succulenta polpa e da castanha contida no interior do caroço (endocarpo). A polpa e a castanha podem ser comidas ao natural ou processadas de várias formas (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é um fruto maravilhoso. Irrelevante que seja uma espécie silvestre. Os frutos são enormes com polpa carnosa, macia, suberosa e fácil de se retirar, bastando descascar finamente o fruto como se fosse uma laranja e cortar as lascas de polpa. Há registro de frutos com até 3kg em Monte Dourado (Jari)<sup>101</sup>. Precisam ser feitas coletas, propagação e conservação deste germoplasma. A polpa é amarrorizada e doce. Pode ser assada no forno com canela ou caramelizada, bem como usada para o preparo de: doce cremoso, doce de corte, suco com água ou leite, geleia, sorvete, mousse, curtida na cachapa, licor, usada para fazer bolo, pudim e paletó. Precisa ser cultivada para serem feitos trabalhos fitotécnicos com o objetivo de avaliar a germinação de suas sementes, clonagem e enxertia, visando facilitar sua multiplicação. Ocasionalmente seus frutos são encontrados nas feiras de Manaus/AM e outras cidades amazônicas durante a safra. Esperamos que receitas estimulem mais pesquisas com aumento do conhecimento.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros****Polpa de frutos maduros****Doce cremoso de pajurá-da-mata**

Descasque os frutos (com facilidade) e corte a polpa carnosa. Já pode ser consumido assim como fruta *in natura*, usada em salada de frutas ou assada com canela. Triture com um pouco de água. Agregue metade de açúcar cristal (ou menos ainda - 1/4, pois é muito doce) em relação ao total de polpa e cozinhe até o ponto desejado, que pode ser pastoso ou mais firme, como doce de corte. Uma delícia! Muito cremoso. Se preferir use 1/4 de doce de leite.

**Castanhas de pajurá-da-mata**

Aproveite os endocarpos (caroços lenhosos ou pétreos, daí os nomes populares e até sinônimos científicos) da receita anterior aproveitando inclusive aqueles da safra colhidos sob a planta-mãe. Abra os endocarpos com facão muito afiado sobre uma tora de madeira. Limpe as castanhas e torre-as no forno de médio a baixo, mexendo de vez em quando até o ponto desejado, sem deixar esturricar. As castanhas também podem ser caramelizadas.

**Mousse de pajurá-da-mata**

Descasque e corte os frutos. Triture a polpa (cerca de 400g) com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira até atingir a consistência desejada. Pode ser congelado, resultando em um sorvete caseiro delicioso. Tem grande potencial para sorvetes, pois mantém a cor amarrorizada e sabor típico, bem como para bolos e confeitaria em geral. Pode servir na própria casca (botaça).



## *Garcinia brasiliensis* Mart.

Sin.: *Aletris brasiliensis* (Mart.) Planch. & Triana

**bacupari, bacupari-miúdo, bacuri, bacurizinho, bacuri-liso**

**Características** - árvore perenifólia, de copa globoso-piramidal densa, com tronco pouco rugoso, de 5-13 m de altura por 20-30 cm de diâmetro, nativa principalmente na região amazônica, em matas pouco densas de beira de rios, várzeas e igapós, bem como em restingas. Folhas simples, opostas, com pecíolo canaliculado e com uma fôvea característica na base, de lâmina coriácea, elíptica a ovalada, glabra, verde-escura e concolor, de 7-23 cm de comprimento. Inflorescências em fascículos axilares, com flores esbranquiçadas, pediceladas e perfumadas. Frutos globosos, do tipo baga, amarelo-alaranjados, lisos, com polpa (mesocarpo) fina e mucilaginosa, de 3,5-4,5 cm de diâmetro, contendo 1-3 sementes grandes.

**Usos** - é cultivada em pomares domésticos para produção de frutos, que são consumidos *in natura* ou preparados de várias formas pela culinária (veja exemplos desse uso nas receitas apresentadas na página ao lado).

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - os frutos são comumente vendidos nas feiras de Manaus/AM e muitos frutos ainda estragam nos quintais, sítios e mesmo no hábitat natural, pois não são levados para os mercados. Grande potencial totalmente subutilizado pela indústria de polpa, suco, sorvete e doces. A geleia e o doce de corte são *suu generis*. O doce adquire uma coloração, consistência, aroma e sabor acidulo magníficos. O frísante (carece de avaliação para produção de refrigerante e espumante) também é soberbo e o sorvete fermentado fica muito parecido com sorvete de tiseque. Uma iguaria! Esperamos que, a partir das ideias aqui lançadas, empresários e empreendedores do ramo alimentício comecem a gerar demanda maior desta espécie e ela passe a ser mais cultivada e pesquisada, gerando emprego, renda e alimentos diferenciados e saudáveis em nossas refeições. Sua casca (epicarpo) tem muitos estudos, e g. anticâncer e antioxidante<sup>(17)</sup>, mas a polpa acidula é carente de estudos.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Frutos descascados (polpa com caroço)

### Doce de corte de bacupari

Lave e descasque os frutos. Passe por peneira grossa de arame para retirar a polpa. Para cada 1kg de polpa use no máximo 500g de açúcar cristal e mexa até o ponto desejado - quando o fundo da panela aparece quase que integralmente e o doce gruda bem na colher. Coloque em um refratário ou forma para adquirir o formato desejado. É uma delícia! um doce acidulo com cor acobreada linda. Se desejar consistência de geleia é só retirar antes do fogo.



### Frísante de bacupari

Lave e descasque os frutos maduros. Ferva 10l de água, 1kg de açúcar cristal e 1kg de frutos descascados com as sementes. Deixe esfriar (demora um pouco) e acrescente 300ml de suco de limão. Mexa,coe e envasse em garrafas PET limpas (use funil e peneira fina). Aperte a garrafa ao meio, segurando até o líquido transbordar e tampe. Deixe fermentar na horizontal à sombra. Quando a garrafa estiver totalmente estufada leve para geladeira. Sirva gelado.



### Sorvete fermentado de bacupari

Lave e descasque os frutos. Coloque uma camada de frutos em um pote e cubra-os com açúcar cristal, mais uma camada de frutos e outra de açúcar. Tampe e deixe na geladeira por 15 dias. Coe em peneira esmagando os caroços. Engarrafe em garrafa PET comprimida na região central. Deixe fermentar à temperatura ambiente. Bata com sogueira natural e gelatina sem sabor diluída ou emulsificante (opcional) e congele. Similar ao sorvete de tiseque.



## *Garcinia madruno* (Kunth) Hammel

Sin.: *Rhedia madruno* (Kunth) Planch. & Triana, *Rhedia floribunda* (Miq.) Planch. & Triana, *Rhedia rostrata* Vexler  
bacuri-coroa, bacuripari, bacuri-da-mata, bacuri-bexiga, bacuri-da-várzea

**Características** - árvore perenifólia, de copa densa, de tronco cilíndrico e quase liso, com ramos novos angulados, de 6-12 m de altura por 20-35 cm de diâmetro, nativa principalmente na região amazônica, na mata pluvial de terra-firme. Folhas simples, pecioladas, de lâmina elíptica a oblonga, coriácea, glabra, opaca na face dorsal e brilhante na ventral, de 12-20 cm de comprimento. Inflorescências em fascículos axilares, com 20-40 flores masculinas e 5-10 andróginas, ambas de cor branca. Frutos globosos ou ovoides, do tipo baga, de epicarpo (casca) muricada, amarela, contendo polpa branca doce-acidulada e 2-4 sementes.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em pomares domésticos, principalmente na região Norte do país, para a produção de frutos, os quais são oferecidos em feiras e mercados locais. Podem ser consumidos *in natura* ou preparados de várias formas (veja receitas do seu uso culinário na página ao lado).

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - é uma espécie com usos similares à espécie anterior. É processada da mesma forma, mas os frutos são maiores e com rendimento maior de polpa. Grande potencial totalmente subutilizado pela indústria de polpa, sucos, sorvetes e doces. Pode ser usado para sucos, geleias, mousses, sorvetes, licões e molho agridoce para pratos salgados. Ainda potencial medicinal com recentes pesquisas, e.g., possui biflavonoides com potencial antiprotetor<sup>(35)</sup>. Sua polpa carece de análises bromatológicas completas e pelas receitas apresentadas aqui a espécie tem grande potencial para fabrico de refrigerantes saudáveis, bebidas fermentadas finas e sorvetes esplêndidos, o que faltam são políticas públicas sérias e duradouras e também ousadia e empreendedorismo dos agricultores e empresários do setor de alimentos e bebidas para criarem produtos realmente inovadores para valorizar e valorar a biodiversidade brasileira, tão desconhecida e negligenciada. Madroño nos países vizinhos.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa de frutos maduros

### Mousse de bacuri-coroa

Lave e descasque os frutos maduros. Esmague os caroços com polpa em peneira grossa de arame. Siga sua receita tradicional de mousse ou creme ou, para cerca de 400g de polpa concentrada, use 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência cremosa.



### Sorvete caseiro de bacuri-coroa

Proceda como na receita acima. Apenas acrescente 10g de emulsificante (opcional) e congele. Mantenha assim até hora de servir. Se desejar pode-se triturar o congelado no liquidificador e congelar de novo para ficar mais cremoso. Ou repita a receita de *G. brasiliensis* e faça um sorvete levemente alcoólico, de cor branco gelo, muito saboroso. Alto potencial para indústria de sucos, sorvetes e doces da Amazônia e também do Brasil.



### Refresco de bacuri-coroa

Utilize os caroços com os resquícios de polpa (rende bastante e fica com sabor intenso e gostoso) após a extração para a realização das receitas acima. Deixe os caroços de molho com água em jarra na geladeira por 12 a 24 horas. Peneire e triture para ficar espumante e adoce a gosto. Sirva gelado. Também pode-se extrair a polpa concentrada para congelar ou para fazer suco, doce, e geleia.





## Terminalia catappa L.

Sin. *Terminalia rubropergana* Tul., *Terminalia mollucana* Lam., *Terminalia myrobolana* Roth

sete-copas, chapéu-de-sol, sombreiro, castanhola, chapéu-de-praia

**Características** - árvore decídua, ereta, de 15-25 m de altura, composta de verticilos quase horizontais de ramos regularmente espaçados sobre o tronco com cerca de 1-2 m um do outro. Folhas simples, curto-pecioladas e concentradas no ápice dos ramos, de lâmina coriácea, glabra e brilhante na face superior e de coloração mais clara na inferior, tornando-se vermelha pouco antes de caírem no outono, de 15-36 cm de comprimento. Inflorescências em racemos terminais longos, com flores brancas. Frutos ovoide-achatados, verde-avermelhados, lisos, de 3-6 cm de comprimento, com polpa escassa e semente (castanha) protegida no interior de uma estrutura grossa e fibrosa.

**Usos** - é amplamente cultivada na arborização urbana em todo o país, especialmente nas cidades litorâneas, onde suporta solos arenosos e salinos. As castanhas (sementes) podem ser consumidas cruas ou torradas e a polpa dos frutos chapéus ou usadas para suco e geleia.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - as crianças usualmente gostam de mascar e chupar a polpa verde-rosada dos frutos maduros. Do suco concentrado pode-se fazer mousse e geleia. As castanhas são bem pequenas, mas saborosas e bastante nutritivas<sup>(159,362)</sup>, podendo ser consumidas cruas<sup>(6)</sup> (são gostosas, mas é bom evitar, pois foi detectado compostos anti-nutricionais, e.g., inibidor de tripsina<sup>(159)</sup>), torradas e/ou caramelizadas. Os frutos devem ser colhidos todas as manhãs sob as árvores ou mesmo à noite; como são avidamente procurados por morcegos, estes sempre derrubam vários ao pegarem os frutos maduros. Chamada de *almond de la india*, *indian almond* ou *tropical almond*. Possui em %: lipídios (54), proteína (24), cinzas (4), fibras (12) e umidade (45)<sup>(360)</sup>. As castanhas torradas podem usadas em biscoitos, pães, sobremesas e sopas<sup>(6)</sup>. Os frutos são subácidos e suculentos<sup>(6)</sup>. O fruto tem um conteúdo significativo de carboidratos (76,8%), compostos fenólicos e elevada capacidade antioxidante<sup>(160)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Castanhas (sementes)

### Suco de sete-copas

Colha os frutos maduros recém-caídos, preferencialmente à noite ou de manhã cedo. Lave e higienize. Corte a polpa em lascas e triture-as no liquidificador. Coe, adoce a gosto, acrescente gelê e triture de novo. Fica com uma cor rosa impressionante. Delicioso e refrescante, uma iguaria para suas férias na praia ou dia a dia, bastando ir à praça mais próxima pois geralmente a planta é cultivada de Norte a Sul.



### Geleia de sete-copas

Processe os frutos como explicado antes. Triture aos poucos as lascas de polpa com pouca água. Coe, utilize este suco concentrado para triturear o próximo e assim sucessivamente. Tendo o suco quase puro ao final, bem concentrado, adicione 50% de açúcar cristal em relação ao total de polpa e mexa em fogo brando até atingir o ponto desejado. Se preferir adicione pectina.



### Amêndoas torradas de sete-copas

Abra os caroços com facão (exige perícia e prática). As amêndoas são pequenas, mas deliciosas quando torradas. Torre-as em forno em baixo com ou sem sal, até ficarem crocantes. Das amêndoas torradas pode-se fazer farinha (fina ou grossa) para usos diversos, e.g., empastar goiabada-cascão. Cruas são comestíveis<sup>(6)</sup> e gostosas, mas devem ser evitadas em maiores quantidades.



# Tripogandra diuretica (Mart.) Handlors

Sin.: Tradescantia diuretica Mart., Tradescantia mollis Kunth, Tradescantia sellowiana Kunth

trapoeraba, trapoeraba-rosea, ondas-do-mar, trapuerava, tracoeraba

**Características** - herbácea perene, pubescente, de ramos suculentos, decumbentes na base com entrelaçamento nos nós e eretos na parte apical, de 30-50 cm de altura, nativa em quase todo o país, em matas ciliares de terrenos bem úmidos e até pantanosos. Folhas simples, sésseis, providas de bainha, de lâmina largo-lanceolada, membranácea e espessa, de 6-12 cm de comprimento. Flores róseas, reunidas em curtos racemos terminais longo-pedunculados.

**Usos** - não é cultivada, mas cresce espontaneamente em áreas antropizadas, beira de matos e capoeiras, bem como em terrenos cultivados por bananeiras e pomares, sempre em locais semisombrados e muito úmidos. É particularmente frequente na planície litorânea. Suas folhas e ramos jovens são comestíveis após cozimento e preparo culinário de várias formas. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos.

**Propagação** - por sementes e principalmente por pedaços de ramos enraizados.



**Usos culinários** - em inglês é *spiderwort* e em guarani é *ka'a puerava*. Possivelmente, rica em flavonóides, especialmente as flores róseas e ramos arroxeados. As flores podem ser consumidas, a exemplo das flores de *Tradescantia virginiana* (uma espécie parecida), que são são consumidas cristalizadas ou confeitadas (Candied)<sup>[10]</sup>. No entanto, suas folhas e ramos são mais tenros e podem ser consumidos cozidos, refogados ou na forma de patês. Como são meio fibrosos (durinhos) recomenda-se fazer o branqueamento dos ramos (talos) e folhas, liquidificar e aproveitar o caldo para sopas. É usada como diurética, como alimentícia e forrageira para aves e suínos<sup>[1]</sup>. Outras trapoerabas também são comestíveis<sup>[1,2]</sup>. Suas folhas e talos possuem (% em base seca: proteína (7,4), Ca (1,5), Mg (0,3), Mn (0,0049), P (0,21), Fe (0,0093), Na (0,017), K (2,8), Cu (0,0004), Zn (0,0027), S (0,14) e B (0,0012)<sup>[1,2]</sup>. *Tradescantia* app. têm flavonóides<sup>[30,36]</sup>, que podem ter atividades nutraceuticas úteis também.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soitas)

### Trapoeraba refogada com ovo

Colete apenas os brotos terminais de plantas jovens. Lave e pique bem fininho. Pode-se usar somente as folhas, somente os talos ou os dois juntos que é mais prático. Refogue a verdura na manteiga ou azeite com sal, alho e seus temperos de costume a gosto, acrescentando os ovos sobre ela. Deixe os ovos cozinharem no vapor e mexa, sempre em fogo baixo. As flores também podem ser usadas para o refogado.



### Bolinho de folhas de trapoeraba

Retire apenas as folhas jovens (os talos ficam muito duros), branqueie-as e pique fininho. Reserve. Bata 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto e 12 colheres (se houver muitas folhas, ca. de 400g) de sopa de farinha de trigo com fermento o que deixa o bolinho mais bonito (na foto a farinha é sem fermento). Incorpore as folhas à massa e misture. Frite em óleo quente. Escorra, seque e sirva quente.



### Risoto de folhas de trapoeraba

Refogue no azeite cebola, sal e outros temperos a gosto, acrescente 2 xícaras de arroz arbóreo. Adicione 1 xícara de vinho branco e mexa até o vinho evaporar. Acrescente água fervente ou caldo. Agregue bastante folhas branqueadas (recomenda-se triturar e usar o caldo verde), pois são meio durinhos - daí o risoto fica verde) e mexa até dar o ponto. Sirva quente.



## *Ipomoea aquatica* Forssk.

Sin.: *Convolvulus reptans* L., *Ipomoea sagittifolia* Hochr., *Ipomoea natans* Dinter & Suess., *Ipomoea reptans* Poir.  
**espinafre-d'água, espinafre-japonês, batatarana, ensai, engtsai, kangkong**

**Características** - herbácea perene, terrícola ou aquática, lactescente, de origem desconhecida e de ramos eretos ou decumbentes, ocos, que flutuam na água, com enraizamento nos nós, de 0,50-2,0 m de comprimento. Folhas simples, pecioladas, de lâmina sagitada ou lanceolada, membranácea, glabra, com a face inferior mais clara, de 5-15 cm de comprimento. Flores campanuladas brancas, solitárias ou em pequenos racemos longo-peciolados.

**Usos** - e ocasionalmente cultivada como hortaliça para consumo humano, principalmente na região amazônica, escapando frequentemente do cultivo e tornando-se indesejável, especialmente quando em beira de lagoas. Seus ramos, folhas e flores, quando jovens e tenros, podem ser consumidos crus como saladas, contudo é mais comumente serem cozidos e preparados de várias formas. A página ao lado apresenta receitas de seus possíveis usos.

**Propagação** - por sementes e por pedaços de ramos que enraizam com facilidade.



**Usos culinários** - conhecida popularmente em inglês por *water spinach*, é cultivada especialmente pelos agricultores de ascendência japonesa. Atualmente, bem cultivada na Amazônia como verdura folhosa, é vendida nas feiras sob o nome 'ensai', seno bem apreciada. É vendida também nas feiras e mercados orientais em São Paulo. Pode ser cultivada diretamente na água ou em hidroponia, mas vai muito bem em canteiros, como são cultivadas as demais verduras. É naturalizada no rio Solimões/Amazons, onde é comida pelo peixe-boi e chamada de batatarana. Em 1975 foi cultivada experimentalmente na Unesp de Jabotical. As folhas tenras e flores podem ser usadas em saladas cruas, inteiras ou picadas e também refogadas. Na refogado e sopas pode-se aproveitar também os talos (ramos ocos) que são macios. Outra fonte de pró-vitamina A e fibras. É sucedâneo do espinafre, podendo ser usada para os mesmos fins: lasanha, suflê, bolinho (tempurá), patê verde, bem seco e moído e até liofilizado.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Maço de folhas como é vendida



Folhas escolhidas

### Lasanha com espinafre-d'água

Lave e refogue folhas e talos jovens de espinafre-d'água (grande quantidade, pois murcham) na manteiga ou azeite com sal, alho e demais temperos usuais a gosto. Monte a lasanha alternando camadas de molho vermelho (ou branco) e camadas generosas do refogado da verdura, colocando uma camada de mussarela (de búfala) sobre o espinafre. Na última camada cubra a lasanha com o molho vermelho (ou branco) e leve ao forno por ca. de 40 minutos.



### Espinafre-d'água refogado

Utilize os ramos terminais. Lave e pique fininho. Aproveite folhas e talos tenros, inclusive flores jovens e botões florais podem ser usados. Refogue como se fosse couve: doure alho, cebola, outros temperos e sal a gosto na manteiga ou azeite. Adicione a verdura e refogue. Sirva quente. O refogado pode ser acrescentado a outros pratos, e.g., carnes ou peixes assados, farofa ou à lasanha da receita acima.



### Salada de espinafre-d'água

Selecione apenas as folhas jovens. Retire-as em grupos e corte bem fino (se preferir pode deixá-las inteiras, como alface). A salada pode ser pura ou mista com outras verduras ou frutas. Pode-se decorar com as lindas flores brancas (comestíveis) da espécie, se tiver disponível. Tempere com seu molho preferido, e.g., limão, azeite, molho de soja, mel ou iogurte. Pode-se usar também para sopa e caldo verde.





***Ipomoea batatas* (L.) Lam.**

Sin.: *Convolvulus batatas* L., *Batatas edulis* (Thunb.), *Convolvulus tuberosus* Vell.  
**Batata-doce, batata, batata-da-terra, batata-da-ilha, jatoca, jetica**

**Características** - herbácea perene, vigorosa, com raízes tuberosas muito engrossadas, amareladas, brancas e roseas, de ramos prostrados, ramificados, suculentos, de mais de 6 m de comprimento, nativa na América Tropical, exceto o Brasil. Folhas simples, pecioladas, de lâmina membranácea, de forma bastante variável dependendo da cultivar, inteiras ou 3-6-lobadas, levemente discoloradas. Flores campanuladas, axilares, em racemos com poucas flores.

**Usos** - é amplamente cultivada em todo o mundo para produção de tubérculos (batatas), havendo dezenas de variedades em cultivo, com batatas de interior branco, amarelo, vermelho ou azul-arroxeadas. No Brasil o seu cultivo é tradicional na agricultura familiar em diversos Estados, e.g., SP e RJ. O consumo das batatas é convencional, mas há formas menos usuais: chips e suco. Suas folhas normalmente são desperdiçadas como verdura folhosa.

**Propagação** - por ramos ('rama de batata') e através das próprias batatas.



**Usos culinários** - atualmente nas grandes cidades o consumo de batata-doce não tem a dimensão que deveria ter, e.g., seu uso no café da manhã cozida com casca ou assada. Tradicionalmente era assada nos fogões a lenha (na brasa e cinza após o jantar durante a noite) ou fornos a lenha. Mas, podem ser assadas nos fornos de fogão a gás e nestes casos inclusive suas cascas podem ser consumidas. Possui variedades com polpa intensamente colorida (e.g., amarela - batata-cenoura, batata-abóbora; rosa - 'coração-magoado'; azul - 'benimto'). E se forem fervidas produzem um chá-suco amarelo, roxo e azulado, respectivamente). As folhas frescas podem ser refogadas, cozidas no arroz ou no feijão, usadas para bolinho, suflê e sopa. Também podem ser usadas para suco verde com limão. Os pecíolos (cabinhos) podem ser fritos e refogados igual vagem de feijão. As folhas novas são sucedâneas perfeitas do espinafre<sup>(1)</sup> e são medicinais: anti-reumáticas e para inflamação de garganta<sup>(2)</sup>. *Sweet potato* em inglês.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Folhas em maço como vendidas****Raízes tuberosas (batatas)****Matriciana com batata-doce (folhas)**

Colha as ramas de batata. Destaque apenas as folhas (lâmina foliar). Lave-as coletivamente e pique-as fininho. Prepare um molho com bastante azeite, *aliche*, tomate em cubinhos, sal e outros temperos e molhos a gosto. É desejável colocar alcaparras e azeitonas (verdes e roxas). Agregue às folhas, mexa bem e reserve. Prepare o talharine al dente e sirva com este molho por cima e parmesão, ralado.

**Suco de batata-doce-roxa**

Lave e cozinhe raízes tuberosas de batata-doce da variedade roxa com casca. Deixe ferver bem e coe. Deixe esfriar, acrescente gelo a gosto e triture. Se quiser suco amarelo cozinhe batatas da variedade cenoura. As raízes cozidas podem ser consumidas diretamente, inclusive com a casca, se desejar, pois é muito boa. Ou usadas para receitas diversas: caramelizadas, fritas, sopas ou purê.

**Purê de batata-doce**

Lave e cozinhe raízes tuberosas de batata-doce da variedade 'cenoura' ou amarela (roxa ou a variedade que tiver) com casca. Descasque e amasse-as. Adicione creme de leite, manteiga, sal e temperos a gosto. Opcionalmente, pode-se colocar um pouco de leite. Mexa e reduza um pouco em fogo baixo. A batata amassada pode ser usada também no preparo de pães, púdins, bolos ou bolinhos fritos (tipo croquete).



## *Ipomoea pes-caprae* (L.) R.Br.

Sin.: *Convolvulus pes-caprae* L., *Battus maritima* (R.Br.) Bojer, *Ipomoea oregopoda* St.-Lag., *Ipomoea balabo* Forst., *batata-da-praia*, *salsa-da-praia*, *batata-do-mar*, *pipó-de-praia*, *pé-de-cabra*

**Características** - herbácea perene, vigorosa, com raízes tuberosas engrossadas, de ramos prostrados ou escandentes de mais de 7 m de comprimento, nativa nas restingas e dunas arenosas de toda a costa brasileira. Folhas simples pecioladas, de lâmina coriácea, em forma de coração, quase glabra em ambas as faces, fortemente marcada pela nervação, de 8-16 cm de comprimento. Flores em forma de trombeta, róseo-púrpuras, reunidas em pequenos corimbos axilares longo-pedunculados.

**Usos** - cresce espontaneamente a pleno sol nas dunas e restingas da costa brasileira, notadamente no Nordeste, mas ocorre até Santa Catarina, sendo comum inclusive nas praias urbanas do Rio de Janeiro. Ocasionalmente plantada para fixação de dunas e suas folhas são empregadas na medicina popular. As folhas e pecíolos tenros podem ser consumidos após o cozimento.

**Propagação** - por sementes e principalmente por pedaços de ramos enraizados ou não.



**Usos culinários** - popularmente suas batatinhas são citadas como comestíveis, embora não tenham sido encontradas para nossa experimentação e registro fotográfico. As raízes tuberosas são citadas como alimentícia<sup>(40)</sup>, inclusive usadas para farinha no Brasil sob o nome *Ipomoea maritima* R. Br.<sup>(42)</sup> Mas, as folhas frescas podem ser branqueadas e usadas como substituta dos espinafres (espinafre-da-praia), podendo ser refogadas, ensopadas, usadas em omeletes e para o preparo de suflês e pães. Os longos pecíolos podem ser branqueados e fatiados e preparados da mesma forma como o feijão-vagem. É uma hortaliça folhosa promissora para pessoas que vivem próximas à costa e em solos salinizados. Mas, é possível cultivá-la também em hortas comuns. As folhas são usadas como verdura em Okinawa (Japão) e Índia, sendo chamada de *ganbai-hirugao* e *polné*<sup>(41)</sup>. É uma espécie medicinal usada para males diversos, com ação anti-inflamatória e fonte de flavonoides<sup>(34)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas (soltas)



Folhas picadas

### Batata-da-praia com bacon

Selecione e lave as folhas jovens, faça o branqueamento e pique fininho (é melhor desta maneira) ou em pedaços (foto). Frite o bacon picado e acrescente a verdura refogando-a até murchar bem. Tempere com pimentas a gosto. Sirva quente. Os cabinhos (pecíolos) podem ser cortados obliquamente e cozidos como vagem de feijão.



### Batata-da-praia cozida no arroz

Selecione folhas jovens. Lave-as, faça o branqueamento e corte-as fininho similar à couve. Cozinhe o arroz como de costume. Quando estiver começando a secar a água acrescente as folhas picadas. Misture e deixe terminar de cozinhar e secar em fogo baixo. Sirva quente. Esta verdura também pode ser usada para bolinho, cozida com massa ou angu, suflê e omeletes.



### Batata-da-praia com ovos mexidos

Colha as folhas jovens e retire os pecíolos (cabinhos que podem cozidos no feijão, cozidos com carnes ou usados para bolinhos ou refogados igual vagem de feijão). Escalde as folhas e pique-as bem fininho. Bata os ovos com sal, sal, orégano, pimenta-do-reino moída na hora e adicione uma boa quantidade de folhas picadas (espremidas com as mãos para retirar o excesso d'água). Cozinhe frigideira untada e mexa.



***Ipomoea quamoclit* L.**Sin.: *Convolvulus pennatus* Desf., *Convolvulus quamoclit* (L.) Spreng.**corda-de-violão, cipó-esqueleto, esqueleto, flor-de-cardeal, cardeal, boa-tarde**

**Características** - herbácea anual, de ramos finos com hábito trepador e desprovida de estruturas de fixação (volúvel), de 4-5 m de comprimento, nativa em quase todo o território brasileiro. Folhas compostas pinadas, pecioladas, de 3-9 cm de comprimento, contendo 9-19 pares de folíolos finos e glabros. Flores vermelhas ou amarelas, em forma de trombeta com tubo longo de 3-4 cm de comprimento, dispostas em racemos com poucas flores. Frutos globosos, do tipo cápsula deiscente.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada com fins ornamentais, principalmente para cobertura de cercas e muros, além de crescer espontaneamente em terrenos agrícolas e outras áreas antropizadas, onde é considerada séria planta 'daninha'. Se você passar a comê-la não será mais. Suas folhas, ramos e flores são empregadas na medicina popular e podem ser consumidas, principalmente após cozimento e preparadas de várias formas.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - as folhas jovens (puxa-e com as mãos dos ramos e lave-as coletivamente em bacia com água) devem ser branqueadas e podem ser refogadas, usadas para omeletes, bolinho, suflê, para a fabricação de pães verdes e, especialmente, cozidas ou salteadas e servidas com carnes. Combinam especialmente com carnes de caça<sup>(3)</sup>. É uma espécie pouco conhecida como alimentícia, logo merece estudos químicos e toxicológicos. É muito pouco estudada. Foi consumida e é muito saborosa, mas recomenda-se consumo moderado e cautela até que estudos químicos e farmacológicos robustos (com amostras processadas como é usual o consumo) estejam disponíveis, pois há espécies próximas tóxicas. É nativa, abundantemente de Norte a Sul e com indicações populares de usos medicinais, mas nenhum estudo foi encontrado. As folhas e as sementes são usadas para bronquite e tuberculose<sup>(3)</sup>. As folhas são anti-reumáticas e em pequenas doses douradas e seu pó usado para tratar feridas<sup>(3)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (solitas)****Omelete verde com corda-de-violão**

Colha a trepadeira e depois destaque as folhas. Lave-as e pique bem fininho. Bata os ovos (calcule 1 por pessoa, no mínimo) com sal e temperos a gosto. Adicione a verdura em quantidade suficiente para ficar verde e sentir a textura e o sabor de verdade. Unte uma frigideira com azeite. Despeje a mistura e deixe cozinhar. Vire a omelete e deixe cozinhar do outro lado até dourar. Sirva imediatamente. Pode-se agregar outras hortaliças, presunto ou queijo.

**Corda-de-violão cozida com pato**

Lave e corte as folhas ou as deixe inteiras, afinal não totalmente partidas ('esqueleto') e reserve. Tempere o pato com sal, alho, pimenta-do-reino e outros temperos ou bebidas que sua ousadia ou receita clássica mandar. Refogue na gordura do próprio pato ou com manteiga até dar uma leve dourada. Adicione as folhas e tampe a panela deixando-a murchar, em fogo baixo. Pode-se adicionar água e servir como sopa.

**Refogado de corda-de-violão**

Selecione as folhas, lave-as coletivamente e pique-as finamente ou deixe-as inteiras. Doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou no azeite. Acrescente as folhas, mexa e abafe, sempre em fogo baixo. Deixe murchar rapidamente como se faz com a couve. Sirva quente pura ou incorpore a outros pratos, e.g., farofas, arroz e pratos a base de carnes ou peixes.





# Costus amazonicus (Loes.) J.F. Macbr.

Sin.: *Costus lewisii* Nutt. & Pers.

cana-de-macaco, cana-do-mato, cana-do-brejo, pobre-velho, cañagria, cañeis

**Características** - herbácea perene, ereta, robusta, rizomatosa, cespitosa, com hastes sem ramificação, de textura fibro-carnosa, de 1-2 m de altura, nativa na região amazônica, geralmente sempre próxima a corpos de água. Folhas simples, séssais, com bainha e uma ligula envolvendo o caule; de lâmina cartácea, glabra, verde-escura e brilhante na face superior e verde-acinzentada na inferior, de 25-50 cm de comprimento. Inflorescência solitária, em espiga terminal ou saindo no solo, podendo ocorrer ambas na mesma touceira, curta e cilíndrica, com bráctea foliácea verde e flores de pétalas carnosas de cor branca na base e rósea na parte expandida.

**Usos** - e ocasionalmente cultivada para fins ornamentais, principalmente na região amazônica. Suas folhas e flores podem ser consumidas, tanto cruas na forma de saladas e sucos verdes, como preparadas de diversas maneiras.

**Propagação** - por sementes e por divisão dos rizomas e estacas dos caules aéreos.



**Usos culinários** - as folhas bem jovens podem ser consumidas diretamente como verdura durante caminhadas na mata, aliviando a sede e fornecendo um suco ácido e refrescante. As folhas podem ser socadas ou trituradas para o preparo de suco-verde com limão, resultando num suco intensamente verde, o qual mantém a cor mesmo após armazenamento na geladeira. As folhas (desprovidas da nervura central) podem ser finamente cortadas e utilizadas para saladas cruas, oferecendo um sabor refrescante e ácido às saladas, tanto puras quanto em mistura com outras folhas. O suco concentrado pode ser usado para fazer geleia, mousse ou sorvete. As flores carnosas, ácidas e lindas podem ser usadas para decoração comestível de pratos variados, trituradas para o preparo de mousse e geleia ou servidas como salada pura ou mista com outras hortaliças e frutas. Várias outras espécies de *Costus* tem usos similares. Em inglês, em geral as plantas do gênero *Costus* são chamadas de *spiral flag*.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas (soitas)



Flores destacadas (soitas)

### Salada das flores de cana-de-macaco

Coleta e lave as flores com cuidado (são carnosas, limpinhas, abrem e duram apenas um dia). Organize as flores inteiras ou despetaladas e prepare a salada somente com flores (foto) ou mista com outras hortaliças ou frutas. Tempere com seu molho preferido, e.g., molho de soja (shoyu), azeite, limão e sal. As flores podem ser usadas para suco, geleia, adicionadas em salada de fruta e para mousse. Podem ser conservadas em geladeira em potes fechados.



### Suco verde de cana-de-macaco

Coleta folhas bem jovens dos ramos terminais. Lave-as bem. Triture uma boa quantidade de folhas frescas em um copo de liquidificador com suco de 2 limões e coe. Acrescente açúcar, mel ou melado a gosto e gelo. Triture novamente e sirva imediatamente. Fica com uma cor verde intensa, muito refrescante e gostoso. A cor permanece mesmo após alguns dias na geladeira e não fica amargo. As folhas bem jovens podem ser trituradas para mousse verde.



### Salada de folhas de cana-de-macaco

Coleta folhas jovens, lave-as e pique-as bem fininhas (recomenda-se retirar a veia central). Misture com outras frutas e verduras a sua preferência. Aqui usamos repolho-rosa, devido aos contrastes interessantes tanto da coloração quanto da textura e de sabores. Use o seu molho preferido ou sugestões: molho de soja (shoyu), azeite e mel. As folhas são levemente ácidas, logo limão e vinagre são opcionais.



**Kalanchoe fedtschenkoi** Raym.-Hamet & H. PerrierSin.: *Kalanchoe fedtschenkoi* var. *ovatifolia* Bouteau & Mannoni**Salão-fantasma, calancoé-fantasma**

**Características** - herbácea suculenta, perene, ereta ou decumbente, de coloração geral acinzentada, de hastes pouco ramificadas e com enraizamento nos nós que encostam no solo, de 40-60 cm de altura, nativa em Madagascar. Folhas simples, curto-pecioladas, espessas, carnosas, ovaladas de margens crenadas, de 6-9 cm de comprimento. Inflorescências em corimbos terminais dispostas bem acima da folhagem, com flores róseas ou vermelho-alaranjadas e voltadas para baixo.

**Usos** - é amplamente cultivada com fins ornamentais para formação de canteiros em solos bem drenados e ensolarados, havendo várias cultivares com características morfológicas diferentes. Suas folhas podem ser consumidas cruas na forma de saladas e sucos verdes ou usadas como base para o preparo de patês, pastas, conservas ou mesmo geleias. A página ao lado apresenta receitas de seus possíveis usos.

**Propagação** - por pedaços de hastes, que enraízam com facilidade.



**Usos culinários** - algumas espécies de *Kalanchoe* são citadas como alimentícias<sup>14</sup>, especialmente na Holanda. Mas, a maioria das espécies da família Crassulaceae aqui citada são proposições novas. As folhas devem ser colhidas preferencialmente durante a manhã, pois têm sabor mais ácido. Carece de estudos fitoquímicos e bromatológicos. É muito utilizada como planta ornamental, podendo ser cultivada inclusive em vasos nas sacadas de apartamento, tolerando sol direto e necessita de pouca irrigação. As folhas combinam bem com queijo e iogurte natural, podendo ser usadas para saladas, para molho ou patê com queijão e como canapés recobertas com catupiry. Podem ser usadas para sucos verdes com limão, abacaxi e outras frutas. Diversas espécies do gênero *Kalanchoe* têm usos medicinais, e.g., para artrite, úlceras gástricas, diarreia, febre, tosse, inflamações em geral<sup>15</sup>. Estudos com esta espécie tão comum e produtiva são encorajados.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (soltas)****Salada de salão-fantasma**

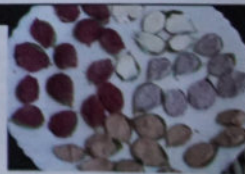
Colha, preferencialmente pela manhã, folhas jovens e lave-as. Reúna as folhas e corte em tirinhas finas. Polvilhe apenas sal a gosto imediatamente antes de servir para liberar um pouco de suco (caldo) e regue com um fio de azeite. Já é ácido, logo dispensa vinagre e limão. Pode-se usar como tempero iogurte natural e pimenta-do-reino moída na hora ou pimentajiquitaia. Mas, só com sal já é uma delícia.

**Salão-fantasma com linguíça**

Colha folhas jovens, lave-as e corte-as como na primeira receita. Saltei-a rapidamente 'puxando' na frigideira com azeite, sal e pimenta-do-reino moída na hora ou pimenta-de-moça sem sementes em tirinhas. Frite a linguíça na sua própria gordura e sirva com salão salteado.

**Canapés de salão-fantasma**

Selecione as folhas maiores e viçosas, lave-as e escorra. Disponha-as em um prato grande ou bandeja e sirva com patês de sua preferência, e.g., patê de fígado, patê de azeitona, patê de beterraba, patê de presunto ou patê de algumas das PANC apresentadas neste livro. Dica: colete as folhas de manhã, pois ficam mais azedinhas.



**Kalanchoe grandiflora** Wight & Arn.Sin.: *Kalanchoe thyliiflora* Engelm.

saião, saião-azul

**Características** - herbácea suculenta, perene, rizomatosa, ereta, totalmente glabra, de coloração geral verde-azulada (glauca), com ramos grossos e acinzentados, pouco ramificados, de 60-110 cm de altura, nativa em regiões de altitude da Índia. Folhas simples, curto-pecioladas, de lâmina ovalada com margens discretamente crenadas, espessa, carnosa, cerosa, de 8-16 cm de comprimento. Flores amarelas, perfumadas, reunidas em panículas corimbosas terminais, solitárias, dispostas no ápice do ramo principal bem acima da folhagem.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada para fins ornamentais em vários países, especialmente em regiões de altitude e sobre terrenos férteis, não tolerando climas quentes e secos. Suas folhas podem ser consumidas, tanto cruas na forma de saladas e sucos verdes, como após cozimento e preparo culinário adequados (veja algumas receitas de seu uso na página ao lado).

**Propagação** - por pedaços de estacas, que enraizam com facilidade até no local definitivo.



**Usos culinários** - esta espécie é tradicionalmente utilizada na medicina popular da região serrana do Rio de Janeiro, especialmente em Nova Friburgo, onde é muito comum seu cultivo em hortas domésticas, quintais e mesmo em vasos, sendo inclusive subspontânea em algumas montanhas da região, e.g., entorno do Parque de Três Picos e Caledônia, a cerca de 2.000 m de altitude. Inclusive é com frequência vendida nas feiras para remédio e para saladas, pois a espécie é amplamente na região como verdura. É tida como rica em cálcio (e é verdade!) constituindo-se em tradição seu consumo como salada no dia a dia e, especialmente, por mulheres na menopausa e por pessoas que sofreram fraturas recentes. É utilizada para emplastros amarrados com pano sobre os membros após a retirada do gesso. É rica em compostos fenólicos<sup>366</sup>. As folhas (secas) possuem em %: N (1,7), P (0,54), K (3,8), Ca (4,0), Mg (0,56), S (0,19) e em mg/kg: Cu (5), Zn (99), Fe (56), Mn (55), Na (309), B (24).

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (soitas)****Suco verde de saião**

Colha as folhas jovens e lave-as. Rasgue com as mãos diversas folhas (de 10 a 15 folhas) e acrescente o suco de 2 limões. Triture bem ecoe. Adoce a gosto, acrescente gelo e triture novamente. Sirva imediatamente. Também pode receber um toque de ousadia acrescentando-se cachaca ou vodca resultando em um drink bem refrescante. As flores (inflorescências) podem ser empanadas e fritas.

**Salada de folhas de saião**

Colha folhas jovens e lave-as. Coloque uma folha sobre a outra, fazendo uma pilha e corte em tirinhas finas. Polvilhe apenas sal a gosto imediatamente antes de servir para liberar um pouco de suco (caldo) e um fio de azeite. Já é acidulo, logo dispensa vinagre e limão. Pode-se usar como temperos iogurte natural e pimenta-do-reino moída na hora. Mas, só com sal já é uma delícia. Melhor forma de consumo. Tem 4% de cálcio, teor altíssimo.

**Saião salteado**

Colha folhas jovens, lave-as e corte-as como na receita acima. Saltei-as rapidamente 'puxando' na frigideira com azeite, sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto ou pimenta-do-reino sem sementes em tirinhas. Não deixe refogar, senão passa do ponto (foto). Fica muito bom adicionado ao arroz no final do cozimento e, especialmente, à massa na hora de servir. Folhas inteiras podem ser usadas para servir canapés, pois são acidulas e crocantes.





# Kalanchoe pinnata (Lam.) Pers.

Sin.: *Bryophyllum calycinum* Salisb., *Bryophyllum pinnatum* (Lam.) Oken, *Cotyledon pinnata* Lam., **folha-da-fortuna**, **corama**, **courama**, **coirama**, **folha-de-pirarucu**, **pirarucu**

**Características** - herbácea perene, prolífica, ereta, pouco ramificada, de folhagem decídua no inverno, com hastes sublenhosas, densamente lenticeladas e esparso-pubescentes, de 60-120 cm de altura, nativa em Madagascar. Folhas simples (ápice das hastes) e compostas pinadas, com três a cinco folíolos de lâmina oval com margens crenadas, glabra, succulenta, de 3-8 cm de comprimento. Inflorescências em racemos corimboformes longo-pedunculados, axilares no ápice das hastes e terminais, com poucas flores verde-avermelhadas.

**Usos** - é amplamente cultivada em vários países do mundo, inclusive no Brasil, tendo escapado ao cultivo e tornado-se subspontânea, em alguns casos chegando até a ser considerada 'indesejável'. Suas folhas tem sido muito empregadas na medicina tradicional e também utilizada para consumo humano.

**Propagação** - por estaquia (ramos) e folhas, as quais produzem mudinhas em cada rentância após queda ou retirada da planta,



**Usos culinários** - o nome folha-da-fortuna é devido ao fato de, a partir de uma única folha, ser possível produzir dezenas de mudinhas. É uma planta com forte ação bactericida e mundialmente utilizada na medicina popular para tratar úlceras, gastrites, e para cataplasmas externos. Para seu uso interno normalmente as folhas são trituradas com água e ingeridas, ou seja, como suco verde. Para fins alimentícios, neste suco pode-se acrescentar suco de limão e açúcar a gosto ou até fazer com leite, que certamente também terá ação nutracêutica. As folhas podem ser finamente fatiadas e utilizadas para saladas, assim como o saião da receita anterior. Combina bem com pimenta, especialmente pimenta-jiquitaita, comum na Amazônia e que está espalhando-se pelo Brasil com a alta gastronomia. Diferentes extratos de vários *Kalanchoe* têm demonstrado ação antimicrobiana, antiúlcera, analgésica, anti-hiperglicêmica, cardiovascular e anti-inflamatória<sup>(100)</sup>. *K. pinnata* tem atividade protetora do fígado<sup>(101)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soitas)

### Salada de folha-da-fortuna

Colha folhas jovens, elimine os pecíolos e lave-as. Coloque uma folha sobre a outra, fazendo uma pilha e corte em tirinhas finas. Polvilhe sal a gosto imediatamente antes de servir para liberar um pouco de suco (caldo) e um fio de azeite Já é acidula, dispensando vinagre e limão. Pode-se usar como temperos iogurte natural e pimenta-do-reino moída na hora ou a pimenta-jiquitaita.



### Suco verde de folha-da-fortuna

Colha as folhas jovens e lave-as. Retire os pecíolos (cabinhos). Rasgue com as mãos diversas folhas (aproximadamente 5 folhas) e acrescente o suco de 2 limões e água para um copo de liquidificador. Triture bem ecoe. Adoce a gosto, acrescente gelo e triture novamente. Sirva imediatamente. Também pode-se fazer um drink bem refrescante, acrescentando cachaça ou vodca.



### Suco de folha-da-fortuna com leite

Colha as folhas jovens (aproximadamente 5) e lave-as. Retire os pecíolos (cabinhos) e rasgue-as com as mãos. Acrescente o suco de 2 limões, metade de água e metade de leite em um copo de liquidificador. Triture bem ecoe. Adoce a gosto, acrescente gelo e triture novamente. Sirva imediatamente. Com o limão o suco talha um pouco, resultando em um frapé. Caso deseje utilize somente o leite.



**Benincasa hispida** (Thunb.) Cogn.Sin.: *Cucurbita hispida* Thunb., *Benincasa carifera* Savl., *Lagenaria siceraria* var. *hispida* (Thunb.) H. Hara

abóbora-d'água-japonesa, abóbora-cerosa, winter melon, kundur, ash gourd

**Características** - herbácea prostrada ou trepadeira robusta, anual, com pubescência hispida branca em toda a planta, de ramos ocios ligeiramente sulcados, com até 7 m de comprimento, de origem incerta. Folhas inteiras, pecioladas, de lâmina arredondada e superficialmente lobada, cartácea, de coloração verde mais clara na face inferior, de 11-25 cm de diâmetro. Flores solitárias, axilares, pecioladas, de cor amarela parecidas com as da abóbora comum. Frutos arredondados ou oblongos (variáveis com a cultivar), do tipo baga, de 2 até 20 kg de peso, verde-escuros e cerosos, de 20 cm até 80 cm de comprimento, com polpa branca e succulenta.

**Usos** - é cultivada a mais de 1.500 anos na China para produção de frutos, originada, possivelmente, do Sudeste Asiático e introduzida no Brasil por membros da colônia japonesa, que a cultivam na região Sudeste. Os frutos são consumidos cozidos e preparados de várias formas (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - os frutos imaturos são consumidos como legume. A polpa é intensamente branca e pode ser refogada com molho de soja (shoyu) e temperos usuais. Pode ser também cozida e amassada para purê. As sementes torradas<sup>49</sup> são consumidas com sal como petisco ou moidas para farinha. A polpa pode ser triturada e usada para geleia, doce cremoso ou de leite. Na China os frutos fatiados são cristalizados (adulterante de cidra)<sup>49</sup>. Boa fonte de açúcares, aminoácidos, ácidos orgânicos, vários minerais e vitaminas<sup>500</sup>. Muito usada na medicina asiática para males diversos, e.g., anti-diarreica, antobesidade, antitúlcera, diurética e antioxidante<sup>500,501</sup>. É rica em diversos compostos bioativos, tais como triterpenos, fenólicos, esteróis e glicosídeos<sup>502</sup>. A casca dos frutos escavados, retirando a polpa, é usada para um prato chinês típico (*lung kwa chung*), sendo cheia com ingredientes de sopa e assada por 2 1/2 horas<sup>49</sup>, carnes e, possivelmente, pedaços da polpa. Folhas jovens, botões e frutos jovens em guisados<sup>49</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Frutos maduros inteiros



Fruto aberto mostrando a polpa

**Abóbora-d'água-japonesa cozida**

Descasque os frutos e corte-os em cubos ou fatias do tamanho que preferir. Doure alho, cebola, pimenta, sal e demais temperos a gosto, agregue os cubos da abóbora-d'água e refogue no azeite. Adicione molho de soja (shoyu) para dar sabor e cor - logo use sal com muita moderação. Deixe cozinhar em fogo baixo (o cozimento é rápido). Acrescente outros ingredientes caso deseje - aqui utilizamos manjubaína (peixinho seco).

**Geleia de abóbora-d'água-japonesa**

Descasque os frutos e corte-os em pedaços e triture com um pouquinho de água para começar a liquidificar. Para cada 1kg de polpa use 500g de açúcar cristal. Coloque na panela a polpa triturada, o açúcar e mexa sempre em fogo baixo até o ponto de geleia, doce cremoso ou de corte, o que preferir. Neste caso deixe secar mais. Pode-se também fazer doce cristalizado dos cubos firmes.

**Sementes torradas de abóbora-d'água**

Utilize as sementes não usadas nas receitas anteriores, porque estas, quando de frutos desenvolvidos, devem ser retiradas antes de preparar as receitas acima. Lave-as e asse com sal a gosto em forno de médio a baixo, mexendo de vez em quando. Ficam crocantes e deliciosas. Estas sementes também podem ser moidas para o preparo de farinha e utilizada para empinar, para fazer farofas, bolos ou pães.



**Coccinia grandis (L.) Voigt**

Syn.: Bryonia grandis L., Coccinia cordifolia (L.) Cogn.

pepino-doce, pepino-vermelho, ivy gourd, scarlet gourd, tindora

**Características** - herbácea perene, glabra, trepadeira, com ramos verdes e lisos, providos de gavinhas, de 3-4 m de comprimento, nativa na Ásia Tropical. Flores axilares, solitárias, pedunculadas, andróginas, de pétalas brancas. Frutos cilíndrico-elipsoides, lisos, do tipo boga, de cor verde com estrias longitudinais mais claras e com polpa esverdeada quando imaturos e vermelhos externa e internamente quando maduros (moles), com sementes estéreis (cultivar 'Sweet') dispersas na polpa.

**Usos** - é cultivada em hortas domésticas, principalmente no interior do Estado de São Paulo e no Amazonas para produção de frutos, os quais são ocasionalmente comercializados em feiras e mercados locais. Usos similares ao pepino-comum quando imaturos e na forma de molhos quando maduros. Folhas e brotos comestíveis. Usos medicinais diversos.

**Propagação** - exclusivamente por estaca que enraíza facilmente em local apropriado (estufas) e mesmo a campo na Amazônia.



**Usos culinários** - também chamada de pepino-listrado, é cultivada em hortas domésticas, inclusive já é oferecida sazonalmente *in natura* em salada ou conserva (picles) em alguns restaurantes e vendida em algumas feiras. É o primeiro registro oficial da ocorrência, mesmo que sob cultivo, da espécie no Brasil, uma vez que não consta na Lista da Flora do Brasil<sup>(27)</sup>, nem nos herbários, ao menos com nome correto. Seus frutos imaturos (interior verde) podem ser usados para saladas inteiras ou fatiados e para picles. Os frutos de vez (interior avermelhado) podem ter os mesmos usos ou cozidos no feijão e os maduros para geleia, molho vermelho ou consumidos como fruta (tipo caqui mole, cultivar 'Sweet' aqui ilustrada). As folhas jovens e brotos tenros ('cambuquira') são comestíveis refogados, em sopas ou cozidos no arroz<sup>(28)</sup>. É uma espécie rica em beta-caroteno e suas folhas secas podem ser consumidas como petisco<sup>(27a)</sup>, para redução de colesterol, da glicemia e como antioxidante<sup>(27b,28)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

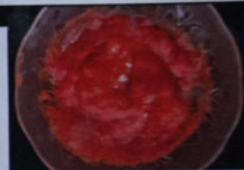
Frutos imaturos



Frutos maduros

**Extrato de pepino-doce**

Colha os frutos totalmente maduros, bem vermelhos e passe-os por peneira para retirar as cascas e sementes. Utilize este extrato como substituto do tomate em molhos vermelhos para massas, para o preparo de suco, geleia ou mousse. Estes frutos também podem ser consumidos diretamente *in natura*, especialmente gelados, similar ao caqui.

**Macarrão com extrato de pepino-doce**

Cozinhe a massa de sua preferência ao dente de forma usual. Escorra. Tempere o extrato da receita anterior com sal, alho e outros temperos a gosto e aqueça com azeite ou manteiga. Adicione sobre a massa e condimento com manjeriço fresco e/ou outras ervas a gosto. Sirva imediatamente.

**Salada de pepino-doce**

Colha os frutos imaturos bem verdes. Os frutos de vez já têm polpa avermelhada. Corte em rodélas finas ou bastões (*baton*) e tempere com o molho de sua preferência, e.g., sal, molho de soja (*soyju*), limão, mel e azeite. Os frutos imaturos e de vez também podem ser utilizados no preparo de saladas (como ilustrado na foto) ou cozidos no feijão, assim como é feito com o maxixe e o quiabo no Norte do Brasil.





**Cucumis anguria L.**Sin.: *Apeckanthusa scaberima* Brandegee, *Cucumis anguroides* M. Roem., *Cucumis longipes* Hook. f.**maxixe, maxixo, maxixe-bravo, maxixe-do-mato, pepino-espinhoso, gherkin**

**Características** - herbácea prostrada ou trepadeira anual, de ramos com pilosidade áspera de 2-3 m de comprimento. Acredita-se que seja nativa nas regiões Nordeste, Centro-Oeste e Norte do Brasil, contudo a literatura especializada a considera nativa na África. Folhas simples, de lâmina profunda e irregularmente lobada, de textura cartácea, pouco discolor e revestida por esparsa pilosidade hispida, de 7-16 cm de comprimento. Flores solitárias ou em racemos curtos com poucas flores amarelas. Frutos elipsoides, lisos, muricados ou muricado-espinhoscentes, de 5-9 cm de comprimento, com polpa suculenta esbranquiçada.

**Usos** - é amplamente cultivada no país em hortas domésticas para produção de frutos e também cresce espontaneamente em algumas regiões. Os frutos são consumidos mais ou menos como o pepino comum, contudo outras formas de preparo podem ser efetuadas (veja na página ao lado algumas receitas).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - os frutos podem ser descaçados e fatiados em rodela fina para salada. Fica delicioso apenas com sal e é ótimo para petisco, acompanhando muito bem uma cerveja. Os frutos podem ser usados para conservas (picles), bem imaturos ou para doces em calda, verdes ou, preferencialmente, bem maduros. No Norte e Nordeste do Brasil é tradicional cozinhar os frutos inteiros ou fatiados no feijão. Também chamadas de *west Indian gherkin* ou *bur cucumber* em inglês. As folhas jovens são ditas comestíveis<sup>45</sup>, cozidas ou ensopadas. A polpa crua é branca e firme e com sabor suave para saladas, sem o leve amargor de alguns pepinos. São composição em base úmida (cru) em 100g: umidade (95%), proteína (1g), carboidrato (3g), fibra dietética (2,2g), cinzas (0,7g), Ca (21mg), Mg (10mg), Mn (0,1mg), P (25mg), Fe (0,4), Na (11mg), K (328mg), Cu (0,02), Zn (0,2mg), tiamina - B<sub>1</sub> (0,06mg), riboflavina - B<sub>2</sub> (0,02mg), Piridoxina - B<sub>6</sub> (0,04mg), Vit. C (10mg) e energia (14kcal)<sup>46</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros muricados****Frutos maduros lisos****Salada de maxixe**

Descasque finamente os frutos ou simplesmente raspe as cascas, se apreciar mais fibras. Corte em fatias finas e uniformes e disponha em uma saladeira ou prato. Tempere apenas com sal um pouco antes de servir para liberar um caldinho. Fica delicioso, mas pode-se também utilizar o molho de sua preferência e ervas finas polvilhadas que dão um toque especial.

**Picles de maxixe**

Limpe e lave os frutos, raspando as protuberâncias espinhoscentes nas variedades que as possuem. Use inteiros ou fatiados. Branqueie-os. Aqueça o vinagre temperado com sal, alho, pimenta, louro e outros condimentos a gosto. Arrume os frutos em vidros esterilizados e cubra com o vinagre quente. Tampe sem apertar até o final. Aqueça em banho-maria por 5 minutos. Pode-se fazer doce em calda também.

**Picles de maxixe com peixe**

Use os picles produzidos no prato anterior, cortando em bastões os que ficaram inteiros. Unte com farinha de trigo um filé de peixe (aqui usamos o linguado) previamente temperado com sal e os temperos de sua preferência. Frite-o até dourar, secando-o em seguida com papel toalha. Disponha-o em uma travessa ou prato (se for individual) e adicione organizadamente as rodela ou fatias de picles de maxixe.



**Cucurbita ficifolia** BouchéSin.: *Cucurbita melanosperma* Gasp.

gila, gila-caiota, chila, chila-caiota, abóbora-chila, figleaf gourd, malabar gourd

**Características** - herbácea prostrada ou trepadeira, anual ou perene (em áreas tropicais), hirsuto-pubescente, robusta (seus ramos podem se estender até 15 m de comprimento), provavelmente nativa no continente Americano, porém sem um local específico. Folhas simples, de lâmina profundamente lobada, cartácea, aparentando em sua forma as do figo (*Ficus carica*) daí a razão do epíteto '*ficifolia*' do seu nome. Frutos oblongos, verde-rajados, lisos, de até 22 cm de comprimento e 5-7 kg de peso, com polpa branca espessa e insípida, contendo sementes grandes de cor preta.

**Usos** - é cultivada em regiões de clima temperado do Sul do país, especialmente no Rio Grande do Sul, para a produção de frutos, os quais podem ser armazenados sem estragar por vários anos quando em lugares secos e sem perderem peso. Estes são consumidos tradicionalmente na forma de doces diversos, contudo muitos outros usos podem ser dados a eles.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - em Bom Jesus (RS) há a Festa da Gila com pratos típicos e eleição de princesa e rainha da gila. Tradicionalmente faz-se um doce de corte crocante por fora e suculento por dentro. Devem usar cal virgem (nixtamalização)<sup>(21)</sup>. Mas, a polpa branca dos frutos pode ser usada para o preparo de purê, sopa com peixes ou carnes, bolo, pudim ou cozida e servida como salada com cebola e demais temperos. As sementes pretas são grandes e ficam deliciosas quando torradas com sal. As sementes torradas<sup>(1)</sup> podem ser consumidas como petisco ou moidas para o preparo de farinha. No Equador se chama *alcayota*, *sambo* ou *zambúmbia*. Suas folhas são usadas como forrageira para *cuyes* (porquinhos-da-índia)<sup>(16)</sup>. Também se chama *chilacoyete* ou *zambú*. Os frutos bem jovens podem ser usados como pepino ou abobrinha<sup>(1)</sup>, cozidos, salados ou assados ou empanados. Os frutos maduros estocados vão tornando-se mais doces. Podem ser comidos cozidos com leite e canela<sup>(1)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros****Polpa e sementes de frutos maduros****Doce de gila em calda**

Descasque os frutos, tire a placenta com as sementes (miolo) e corte-a em cubos. Ferva em igual proporção, e.g., 1kg de gila, 1kg de açúcar cristal e 1l de água. Condimente com canela em pau e cravo a gosto, mas não exagere. Cozinhe até a gila amolecer, mas mantendo a forma e textura. Estes cubos podem ser escorridos e secos ao forno e polvilhados com açúcar para o preparo de doce cristalizado.

**Gila refogada**

Descasque os frutos e pique-os como explicada acima. Doure alho, cebola, orégano e outros temperos que desejar a gosto na manteiga ou azeite e acrescente a gila. Mexa e refogue com a panela tampada em fogo baixo. Não há necessidade de acrescentar água. Se desejar condimente com molho de soja (shoyu), azeite e pimenta-do-reino moída na hora ou ervas finas. Sirva quente.

**Sementes torradas de gila**

Utilize as sementes não utilizadas nas receitas anteriores. Lave-as e asse-as com sal a gosto em forno de médio a baixo, mexendo de vez em quando. Ficam crocantes e deliciosas. Podem ser condimentadas com ervas finas secas, se apreciar. Estas sementes podem ser moidas para fazer farinha para empanar outros alimentos ou para farofas, bolos e pães.



**Cucurbita pepo L.**

Sin.: *Cucurbita aurantia* Willd., *Cucurbita aurantia* Willd., *Cucurbita ovifera* L., *Cucurbita melopepo* L., abóbora, mogango, abóbora-listada, jerimum, jerimum-caboclo

**Características** - herbácea anual, robusta, de ramos rastejantes, ocos e sulcados, revestidos por pilosidade hispida e providos de gavinhas, nativa no continente americano, porém sem um local preciso. Folhas simples, longo-pecioladas, de lâmina cartácea, hirsuto-pubescentes na face inferior, de forma arredondada com margens irregulares e superficialmente lobadas, de até 30 cm de diâmetro. Flores amarelas (diclinas - flores de sexos separados), solitárias, axilares e pedunculadas. Frutos grandes (3-10 kg), do tipo baga, com as mais variadas formas e cores, lisos e de polpa amarela.

**Usos** - é cultivada em todo o mundo, sendo talvez uma das mais antigas plantas em cultivo, com registros fósseis de cerca de 10 mil anos. A grande variação dos frutos nas formas cultivadas pelos ameríndios é uma outra prova da sua origem antiga. Nesta obra vamos mostrar o consumo só de partes não convencionais desta planta: brotos e flores (veja receitas).

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - os brotos jovens ('grelós'), folhas bem jovens e gavinhas tenras dos ramos terminais podem ser consumidos cozidos ou ensopados (cambuquira) ou como bolinhos fritos. As flores jovens são tradicionalmente consumidas empanadas, mas também podem ser usadas para o preparo de bolinhos fritos, salteadas, cozidas no arroz, para risoto e sulfê. Como as flores são diclinas, i.e., têm sexos separados, prefira colher as flores masculinas (sem ovário ou engrossamento na base), pois as femininas, se polinizadas formarão os frutos. Os frutos são convencionalmente usados na alimentação, mas as sementes, via de regra são, descartadas, o que é uma pena, pois as sementes torradas com sal são deliciosas. As sementes podem ser germinadas para obtenção de brotos para saladas<sup>(6)</sup>. As folhas mais velhas podem ser secas e moidas, sendo hoje utilizadas como ingrediente importante no preparo da 'multimistura'. Em inglês se chama *squash, pumpkin*.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Frutos maduros



Flores masculinas



Brotos terminais (grelós)

**Flores de abóbora empanadas**

Colha flores frescas, preferencialmente as masculinas, ou seja, sem a presença de ovário ('frutinho' verde) na base e utilize-as imediatamente, pois duram menos de um dia. Lave suavemente, afinal são limpas. Bata 4 ovos, orégano, alho, sal e outros temperos a gosto. Passe as flores no ovo e em seguida da farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente.

**Cambuquira de abóbora**

Colha apenas os brotos terminais ('grelós') da aboboreira ou jerimumzeiro. Lave e pique bem fininho tudo (folhas, talos e gavinhas tenras). Refogue na manteiga com sal, alho e demais temperos que desejar. Este refogado pode ser triturado para se fazer uma sopa cremosa ou pode ser servido como acompanhamento de outros pratos, e.g., carnes ou peixes assados.

**Flores de abóbora com arroz**

Colha flores frescas, preferencialmente as masculinas, ou seja, sem a presença de ovário ('frutinho' verde) na base e utilize-as imediatamente, pois duram menos de um dia. Lave suavemente, afinal são limpas. Pique e reserve. Cozinhe o arroz de forma usual e ao final do cozimento, mexa ainda com um pouco de água acrescente as flores picadas. Mexa e termine de cozinhar em fogo baixo.





# Cyclanthera pedata (L.) Schrad.

Sin.: *Momordica pedata* L., *Cyclanthera edulis* Naudin

chuchu-de-vento, maxixe-do-reino, maxixe-peruano, boga-boga, caiguá

**Características** - herbácea trepadeira, anual, glabra, de ramos sulcados ou estriados, ocos, providos de gavinhas para se fixarem, de vários metros de comprimento, nativa possivelmente na região dos Andes. Folhas simples, peciolas, de lâmina membranácea e profundamente palmatipartida, com segmentos irregularmente denteados, de 8-18 cm de diâmetro. Flores monóicas, as femininas solitárias e sésseis e as masculinas em racemos corimbiformes pedunculados, ambas axilares e de cor branca. Frutos fusiformes, do tipo boga, lisos, de 10-14 cm de comprimento, com polpa succulenta esbranquiçada, ocos no centro onde estão as sementes.

**Usos** - é cultivada há séculos em muitos países para produção de frutos, consumidos como legume. No Brasil foi introduzida mais recentemente, onde ainda é cultivada em escala doméstica. Além dos frutos verdes, também os brotos podem ser consumidos (veja na página ao lado algumas receitas de uso).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - possui outros nomes populares tais como: maxixe-ingles, caiguá, taitai-de-comer e em outros idiomas: *cayo*, *cahuu*, *achocha*, *korila*, *pepino de rellenar*. Os frutos bem jovens podem ser usados para conservas (picles) ou consumidos em saladas cruas<sup>16</sup>; já os frutos maduros podem ser fatiados e usados como se fosse pimentão em saladas cruas, podem ser salteados ou recheados. As folhas jovens (brotos) podem ser usadas como verdura. Recomenda-se fazer branqueamento antes de usá-las, pois são durinhas e com leve amargor, mas agradável para quem aprecia. Os frutos possuem (g kg<sup>-1</sup>): N (22-26), P (6,8-7,9), K (43,6-51,3), Ca (3,8-4,3), Mg (2,3-2,8), S (1,8-2,4)<sup>17,18</sup> e micronutrientes (mg kg<sup>-1</sup>): B (11,2-14,3), Zn (23,2-27,3), Fe (71,4-81,2), Mn (10,3-13,6) e Cu (6,4-7,8)<sup>19</sup>; variações em função da adubação aplicada. Outras análises para frutos da Bahia (em mg 100 g<sup>-1</sup>): Na (0,91), K (152), P (19,4), Ca (11,9), Mg (8,4), Mn (0,074), Fe (0,21), Cu (0,013), Zn (0,13) e V (0,015)<sup>20</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Frutos maduros

### Chuchu-de-vento refogado

Lave os frutos e corte-os ao meio retirando a placenta e as sementes (as pretas estão prontas para o plantio e podem ser doadas para agricultores). Pique os frutos à juliana (finos e compridos) e refogue na manteiga ou azeite com sal, alho e outros temperos a gosto. Sirva quente. Os frutos assim cortados também podem ser usados para saladas cruas (similar ao pimentão) ou em cubinhos no vinagrete.



### Chuchu-de-vento recheado ao forno

Selecione frutos maiores. Lave-os e corte transversalmente apenas uma tampinha da base do fruto (onde fica preso à planta-mãe). Retire a placenta e sementes. Prepare o recheio de sua preferência, e.g., carne moída refogada com queijo e azeite e preencha a cavidade. Feche com a tampinha cortada, encaixando-a ao contrário. Asse e sirva quente inteiro ou cortado em rodelas.



### Cambuquira de chuchu-de-vento

Colha apenas os brotos terminais ('grelós') do chuchuzero-de-vento. Lave-os e escalde-os. Pique tudo bem fininho (folhas, talos e gavinhas tenras). Refogue na manteiga ou azeite com sal, alho e demais temperos que desejar. O refogado pode ser triturado para se fazer uma sopa cremosa ou pode ser servido como acompanhamento de outros pratos, e.g., carnes ou peixes assados.



## Lagenaria siceraria (Molina) Standl.

Sin.: Cucurbita siceraria Molina, Lagenaria vulgaris Ser., Cucurbita lagenaria L., Lagenaria leucantha Rusby  
**abóbora-d'água, caxi, porongo, cabaça, porongo-chuchu, maxixe-de-metro**

**Características** - herbácea anual, prostrada ou trepadeira, com ramos ocós providos de gavinhas e revestidos por pelos longos e brancos, de 4-6 m de comprimento, nativa na África, mas há variedades de origem incerta. Folhas simples, pecioladas, de lâmina arredondada e de margens quase inteiras, membranácea, com a face inferior densamente branco-tomentosa, de 12-24 cm de diâmetro. Flores solitárias e longo-pedunculadas que se abrem à noite. Frutos de forma e tamanho muito variados, do tipo baga, lisos ou verrucosos (caxi), com polpa branca e succulenta, contendo sementes escuras nela dispersas.

**Usos** - é amplamente cultivada em todo o mundo há séculos, quer para produção de frutos comestíveis, quer para produção de frutos secos (cabaças) para usos como recipientes diversos, e.g., cuias para chimarrão, porta-pênis na Oceania, artesanatos, etc. Os frutos imaturos são consumidos como legumes.

**Propagação** - apenas por sementes.



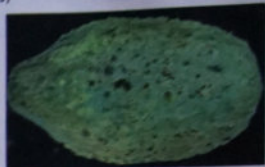
**Usos culinários** - possui diversos nomes em outros idiomas e dependendo das formas de seus usos: *bottle gourd, calabash, lanki, opa*. Algumas variedades tem as folhas jovens e brotos terminais consumidos, na África e China<sup>(7)</sup>. Os frutos bem jovens podem ser recheados e assados, empanados, refogados e ensopados. Podem ser usados para geleias e doces (e.g., caxi ou porongo-chuchu). De algumas variedades pode-se usar as sementes para fazer algo parecido ao tofu e para extração de óleo alimentício<sup>(8)</sup>. A variedade de frutos longos, cultivada na Amazônia e vendida sob o nome maxixe-de-metro, possivelmente pertence à var. 'longissima' (= *L. longissima*). Dizem que a ponta do fruto pode ser cortada para comer e a parte presa à planta continua a crescer<sup>(9)</sup>. Os frutos tenros - caxi (secos) possuem em %: N (1,1), P (0,27), K (2,2), Ca (0,16), Mg (0,16), S (0,12) e em mg/kg: Cu (6), Zn (20), Fe (52), Mn (10), Na (73), B (9), dados inéditos, de plantas cultivadas em Porto Alegre/RS.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos inteiros de abóbora-d'água



Frutos inteiros de caxi

### Abóbora-d'água à parmegiana

Corte em pranchas no tamanho desejado e retire a casca. Faça o empanamento padrão com farinha de trigo, ovo e farinha de rosca temperada. Frite em óleo quente e escorra o excesso sobre papel toalha. Coloque na assadeira, salpique com queijo e gratine no forno quente, servindo-a com molho de tomate. Excelente para consumo em refeição leve servida com saladas ou como entrada. Pode também ser empanada em palitos e servida como petisco.



### Abóbora-d'água recheada ao forno

Selecione frutos tenros. Lave-os e corte pedaços grandes. Use o cabo de uma colher de madeira para retirar a placenta e sementes. Prepare o recheio de sua preferência, e.g., carne moída refogada com queijo e alécrim e preencha a cavidade. Envolve-os em papel alumínio e asse até ficar macia. Sirva quente cortada em rodela. Pode ser servido como petisco ou canapés, inclusive. Se desejar podem ser descascadas antes.



### Abóbora-d'água refogada

Descasque os frutos e pique-os em cubos com a placenta e sementes jovens. Doure alho, cebola e outros temperos que quiser a gosto na manteiga ou azeite e refogue o fruto picado em fogo baixo. Não é necessário acrescentar água. Se desejar condimente com molho de soja (shoyu), azeite e pimenta-do-reino ou ervas finas. Pode-se adicionar carnes, salsichas ou ovos. Os frutos descascados podem também ser cortados em rodela e empanados.



**Luffa acutangula (L.) Roxb.**Sin.: *Cucumis acutangulus* L., *Cucurbita acutangula* (L.) Blume, *Luffa foetida* Cav., *Luffa gosa* Ham.**bucha-de-costela, bucha-angulosa, quiabo-chinês, bucha-riscada, ridge gourd**

**Características** - herbácea anual, prostrada ou trepadeira, com ramos ocos, pubescentes, fixando-se através de gavinhas e subindo até 5 m de altura, nativa na Índia onde foi domesticada. Folhas simples, pecioladas, de lâmina arredondada com margens superficialmente lobadas, de textura cartácea, pubescentes, de 11-21 cm de diâmetro. Flores amarelas, díclinas, solitárias ou reunidas em pequenos racemos axilares e longo-pedunculados. Frutos cilíndrico-alongados, angulados longitudinalmente, verdes, com polpa branca e fibro-esponjosa, de 20-40 cm de comprimento.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada no país, principalmente entre membros da colônia japonesa, para produção de frutos, que são consumidos quando ainda verdes como legume; quando maduros e secos podem ser usados como esponja de limpeza e de banho ou para artesanato. A página ao lado mostra receitas de alguns de seus possíveis usos culinários.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - os frutos jovens (imaturos) são utilizados como legume. Em São Paulo, no Bairro da Liberdade são ocasionalmente comercializados em mercearias orientais. As folhas jovens e flores também podem ser utilizadas como "hortaliça"<sup>72</sup>; as flores e botões florais podem ser empanados e fritos, cozidos no arroz ou para o preparo de omeletes. As folhas jovens podem ser cozidas<sup>45</sup>. Os frutos devem ser descascados (ou na maioria dos casos apenas raspados), podendo ser empanados e fritos, refogados, ensopados ou assados. São ricos em fibras e água, logo tem baixa caloria (20-30kcal/100g), mas são fontes de minerais e nicotinamida<sup>73</sup>. As sementes maduras podem ser torradas com sal e servidas como petisco<sup>45</sup>. As sementes constituem 33,5% do peso dos frutos secos e as amêndoas constituem 50% do peso das sementes<sup>72</sup>. As amêndoas possuem 39% de proteína e 44% de lipídios, sendo 68% de ácidos graxos oleicos e linoleicos<sup>72</sup>. As sementes são boas fontes de P, Fe e Mg e alguns aminoácidos<sup>72</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos inteiros****Frutos inteiros e cortados****Bucha-de-costela gratinada**

Raspe finamente a casca das buchas tenras e corte-as em fatias nos formatos e tamanhos que desejar. Tempere-as com sal, pimenta-do-reino, orégano e demais temperos a gosto. Cubra com o queijo de sua preferência e regue com um fio de azeite. Gratine em forno pré-aquecido. Sirva quente. Pode também ser servida à parmegiana.

**Bucha-de-costela refogada com peixe**

Raspe superficialmente a casca das buchas tenras e corte-as em cubos. Corte em cubos os filés ou polpa de peixe (utilizamos o aruanã, mas pode ser outro peixe ou carne disponível). Doure alho, orégano, 1 colher de chá rasa de açafrão-da-terra ou cúrcuma em pó e sal a gosto na manteiga ou azeite. Agregue o filé e mexa até cozinhar. Adicione a bucha picada e cozinhe mexendo pouco. Não coloque água, pois solta um caldo maravilhoso.

**Bucha-de-costela empanada**

Raspe superficialmente a casca externa de buchas jovens com uma faca de serra, corte em rodelas ou obliquamente. Bata ovos com orégano, alho e sal. Passe as rodelas nos ovos batidos e empane com farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente e seque em papel toalha. Sirva quente. Uma delícia como petisco!





**Luffa aegyptiaca** Mill.

Sin.: *Luffa cylindrica* (L.) Roem., *Momordica cylindrica* L., *Momordica luffa* L.

bucha, bucha-lisa, esponja, bucha-dos-paulistas, quingombô-grande

**Características** - herbácea perene, reptante ou trepadeira vigorosa, com ramos 5-angulados, providos de gavinhas, podendo subir em tutores de até 7 m de altura, nativa na Eurásia. Folhas simples, de lâmina profunda e irregularmente lobada, áspero-pubescente em ambas as faces, de 8-19 cm de comprimento. Flores solitárias, amarelas, grandes, axilares e pedunculadas. Frutos de forma e tamanho variáveis dependendo da cultivar, mas geralmente de formato cilíndrico, de superfície lisa e geralmente lisa, com polpa fibro-carnosa.

**Usos** - é cultivada há séculos em muitos países do mundo para produção de frutos, geralmente tendo escapada ao cultivo e tornando-se subspontânea. Os frutos são consumidos quando ainda imaturos como legume; quando maduros e secos são utilizados como bucha de limpeza, para banho, artesanato e estofamentos, e.g., para proteger equipamentos e aparelhos eletrônicos em caixas, substituindo o isopor.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - os frutos bem jovens podem ser consumidos crus em saladas ou em conservas (picles) tipo pepino, salteados ou usados em sopas. Os frutos jovens (imaturos) são utilizados como legume. Em São Paulo, no Bairro da Liberdade são ocasionalmente comercializados em mercearias orientais. As folhas jovens e flores também podem ser utilizadas como hortaliça<sup>(1)</sup>; as flores e botões florais podem ser empanados, fritos, cozidos no arroz e para omeletes. As folhas jovens podem ser cozidas<sup>(2)</sup>. Os frutos devem ser descascados (ou na maioria dos casos apenas raspados) e podem ser empanados, fritos, refogados, ensopados ou assados. São ricos em fibras e água, logo têm pouca caloria, além de serem fontes de minerais. As sementes maduras podem ser torradas com sal e servidas como petisco<sup>(3)</sup>. Das sementes pode-se extrair óleo alimentício<sup>(4)</sup>, tido como de ótima qualidade, provavelmente similar à espécie anterior. As folhas possuem potencial antimicrobiano, antimicrobiano e anticancerígeno<sup>(5)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Flores destacadas



Frutos imaturos



Frutos imaturos (picles)

**Bucha refogada com filé de aruanã**

Raspe superficialmente a casca das buchas tenras e corte-as em cubos. Corte em cubos os filés de aruanã (pode ser outro peixe ou carne disponível). Doure na manteiga ou azeite alho, orégano, 1 colher de chá rasa de açafraão-da-terra ou cúrcuma em pó e sal a gosto. Agregue o filé e mexa até cozinhar. Adicione a bucha picada, mexa com cuidado e cozinhe. Não coloque água, pois a bucha solta um caldo maravilhosos.

**Bucha-pequena empanada**

Raspe finamente a casca externa de buchas jovens com uma faca de serra e corte-as em rodelas. Bata ovos com orégano, alho e sal. Passe as rodelas nos ovos batidos e empane com farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente e seque em papel toalha. Sirva quente. Ótimo petisco. As flores e botões florais também podem ser empanados e fritos. Uma iguaria!

**Bucha-pequena com almôndegas**

Raspe a casca como nas demais receitas para evitar a desintegração dos frutos e corte em pedaços ou cubos grandes. Doure no azeite alho, ervas finas e sal a gosto. Acrescente as almôndegas e cozinhe até dourar, sempre em fogo baixo. Agregue a bucha. Não acrescente água, pois a bucha já libera muito líquido. Deixe reduzir um pouco o caldo e sirva quente.



## Melothria cucumis Vell.

pepino-melancia, pepino-silvestre, pepininho-do-mato, pepininho

**Características** - herbácea perene, trepadeira, com ramos finos e estriados, revestidos por pelos claros e longos, providos de gavinhas não ramificadas, de 2-3 m de comprimento, nativa desde a Bahia até o Rio Grande do Sul, Minas Gerais e Mato Grosso do Sul. Folhas simples, pecioladas, de lâmina membranácea, arredondada e superficialmente 3-lobada, glabra na face superior e esparso-pubescente na inferior, de 5-12 cm de comprimento. Flores diclinas, axilares, as femininas solitárias e as masculinas em pequenos racemos, com flores amarelas. Frutos elipsoides, do tipo baga.

**Usos** - não é cultivada comercialmente (em larga escala), mas cresce espontaneamente em beira de capoeiras, sobre árvores em pomares e jardins e sobre cercas. Em cultivos experimentais e domésticos tem mostrado boa produtividade e rusticidade<sup>(1)</sup>. Seus frutos, com textura e sabor do pepino comum, são comestíveis *in natura*, em saladas cruas ou em pickles.

**Propagação** - por sementes e pedaços de ramos.



**Usos culinários** - os frutos são de coloração verde com máculas (listras ou faixas) claras, ovoide-oblongos, glabros, 3-6 cm de comprimento e 2-3 cm de diâmetro. São usados para conservas (pickles) no interior do Rio Grande do Sul<sup>(1)</sup>, por indígenas e populações camponesas na Argentina<sup>(11,17,35)</sup>. São consumidos *in natura* pelos Guarani de Misiones, os quais a chamam de *anguyú sandia* (melancia-de-rato). Em Reconquista (Provincia de Santa Fé, Argentina) é chamada de *pepinillo de la india* e os agricultores da região comercializam os frutos na feira<sup>(37)</sup>. Esta espécie pode ser cultivada em cercas, não ocupando espaço no terreno. Sua composição centesimal em base úmida é: umidade (92,72%), lipídios (0,73%), proteína (1,31%), cinzas (0,45%), amido (2,33%), fibra alimentar (2,46%) e energia (21,10Kcal)<sup>(1)</sup>. É mineral em base seca (todos em %): Ca (0,33), Mg (0,53), Mn (0,0016), P (0,65), Fe (0,0113), Na (0,0044), K (3,1), Cu (0,0016), Zn (0,0052), N (2,8), S (0,29), B (0,0016)<sup>(1)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos imaturos inteiros



Frutos imaturos inteiros e cortados

### Picles de pepino-melancia

Colha os frutos imaturos e lave-os coletivamente. Tempere vinagre com sal, alho, pimenta, louro e outros condimentos a gosto. Arrume os frutos em vidros esterilizados e cubra com o vinagre quente. Tampe sem apertar até o final. Aqueça em banho-maria por 5 minutos. Os frutos são crocantes e com sabor suave, podendo ser consumidos como fruta ou em saladas cruas.



### Picles de pepino-melancia fatiado

Os picles da receita podem ser servidos inteiros ou fatiados e servidos puros ou adicionados ao arroz, a carnes assadas ou triturados com adição de mel ou açúcar para se fazer uma pasta agri-doce. Os frutos também podem ser preparados na forma de doce em calda agregando-se frutos e açúcar cristal na proporção de 1/50% (e.g., para cada 500gr de frutos utilize 250gr de açúcar).



### Canapés de pepino-melancia

Utilize os picles das receitas anteriores e sirva-os sobre biscoitos, torradas ou pães em geral, acompanhados ou não de patês de sua preferência, queijos, azeitonas, alcázaras, pimentão ou outra PANC que desejar. Os picles agregados à carne moída ou frango desfiado dão um sabor especial também a recheio de pastéis.



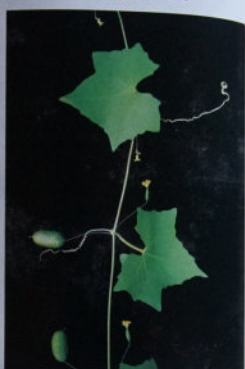
**Melothria pendula L.**

Sin.: *Melothria fluminensis* Gardner, *Bryonia guadalupensis* Spreng., *Melothria guadalupensis* (Spreng.) Cogn., **pepininho**, **pepínulo**, **pepino-silvestre**, **pepino-bravo**, **tauiá-miúdo**

**Características** - herbácea trepadeira, de aspecto delicado, muito prolífica e vigorosa, de ramos finos, estriados e áspero-pubescentes, nativa em quase todo o território brasileiro. Folhas simples, de lâmina cartácea, arredondada de 3-5 superficialmente lobada, discolor, áspera em ambas as faces, de 4-7 cm de diâmetro. Flores solitárias, axilares, longo-pedunculadas e amarelas. Frutos cilíndricos, lisos, do tipo baga, de cor atro-purpúreos quando maduros, de 1,5-2,5 cm de comprimento, com polpa suculenta de cor verde-esbranquiçada.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas abertas, como pomares, lavouras perenes e jardins, onde é considerada planta 'daninha', se você não comer ou até vender os frutos. Os frutos imaturos tem sabor e textura similar (melhor) a do pepino, podendo ser consumidos tanto crus como cozidos da mesma forma que aquele legume. Os frutos maduros são muito amargos.

**Propagação** - por sementes e por ramos enraizados (estaquia).



**Usos culinários** - amplamente utilizada como alimento no México<sup>(6)</sup>, foi cultivada experimentalmente com êxito no Brasil<sup>(1)</sup>, além de ser muito abundante na natureza, especialmente na Amazônia e no Sudeste, sendo interessante o extrativismo para autoconsumo. O picles fica delicioso e tem grande potencial gastronômico. Mini-hortaliças são muito apreciadas na alta gastronomia e esta é uma delas, já que está amplamente disponível na natureza e é de fácil cultivo. A composição centesimal dos frutos frescos é: umidade (91,53%), lipídios (0,86%), proteína (1,24%), cinzas (0,45%), amido (2,93%), fibra alimentar (2,99%) e energia (24,40kcal)<sup>(9)</sup>. E a composição mineral em base seca (todos em %) é: Ca (0,23), Mg (0,33), Mn (0,0021), P (0,67), Fe (0,0058), Na (0,0197), K (3,4), Cu (0,001), Zn (0,0035), N (2,4), S (0,23), B (0,0011)<sup>(9)</sup>. As 3 espécies de pepininhos apresentadas nesta obra têm casca fina e lisa, consistência firme, textura crocante, coloração atrativa e sabor agradável.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos imaturos inteiros****Frutos imaturos cortados****Picles de pepininho**

Colha os frutos imaturos e lave-os. Coloque-os arrumados em um frasco de vidro já esterilizado. Cubra com uma salmoura aromática, preparada com 1l de água, 50g de sal, sementes de mostarda, coentro e *dill* (endro), cebola, cravo, e alho ferveridos. Opcionalmente pode-se acrescentar vinagre e açúcar a gosto. Aqueça em banho-maria por 10 minutos sem tampa e 10 minutos tampado.

**Picles de pepininho com hambúrguer**

Use os picles da receita anterior. Corte e torra o minipão, grelhe o mini-hambúrguer (que pode ser caseiro) e monte o prato, usando os demais ingredientes: picles de pepininho, minitomate e minissalsmela. O minipepino é uma hortaliça versátil e saborosa que pode ser usada para decorar canapés, carpaccio, steak tartare e com grande potencial para usos na culinária japonesa.

**Geleia de pepininho**

Colha e lave os pepininhos, retirando os longos peciolos (cabinhos). Triture os frutininhos no liquidificador com um pouco de água. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa e mexa até dar o ponto desejado. Resulta em uma geleia interessante com ótima consistência (possui pectina), uma cor esverdeada bonita e com sabor agradável.





## Momordica charantia L. 'Goya'

Sin.: *Momordica indica* L., *Momordica unensis* Spreng., *Cucumis argyi* H. Lévl.

góia, goya, nigauri, nigagorí, melãozinho, melão-de-são-caetano

**Características** - herbácea anual, trepadeira, vigorosa, de ramos estriados, finos e pubescentes, de 3-4 m de comprimento, nativa na Malásia. Folhas simples, de lâmina membrácea, profunda e irregularmente lobada, de 4-8 cm de comprimento. Flores solitárias, longo-pedunculadas e de cor amarela. Frutos fusiformes, verde-claros ou verde-escuros, de superfície irregular (com verrugas ou papilas) de 15-25 cm de comprimento, de polpa vermelha e suculenta envolvendo sementes pretas.

**Usos** - é cultivada em todo o mundo para produção de frutos para consumo humano e para uso na medicina caseira, havendo diversas variedades cultivadas com frutos de tamanhos, cores e formas diversas; a forma silvestre cresce espontaneamente em todo o país, onde é considerada uma planta 'daninha', mas é igualmente alimentícia. As formas cultivadas no país com interesse alimentício são as provenientes do Japão, consumidas como legume.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - 'goya' é considerado o 'fruto da longevidade', sendo ao consumo dele atribuída vida longa dos habitantes de Okinawa (Japão). Para consumo como hortaliça os frutos devem estar imaturos. Já para o consumo do arilo carnoso e vermelho os frutos devem estar bem maduros, quando se abrem expondo as sementes recobertas pelo arilo escalaro. Este arilo pode ser consumido diretamente ou extraído passando-se as sementes pela peneira e usado para geleia, mousse ou molho vermelho. É produzido e consumido principalmente por descendentes de japoneses, mas para quem aprecia alimentos amargos ou se acostuma a eles é uma boa pedida. A ideia inovadora apresentada aqui dos frutos empanados ficou bem saborosa. Possui diversos nomes em outros idiomas: bitter melon, balsam pear, bitter gourd, foo gwa, karella. As folhas e brotos jovens também podem ser consumidos<sup>(1)</sup>, mas são levemente amargos e devem ser branqueados. Usualmente são cozidos com leite de coco.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos imaturos inteiros



Frutos imaturos picados

### Goya empanada

Colha os frutos imaturos, lave-os e corte-os em rodelas. Deixe-os de molho em água com sal por algumas horas ou de um dia para outro, trocando a água com sal 1 ou 2 vezes (opcional). Escorra. Bata 4 ovos com orégano, alho, sal e outros temperos a gosto. Passe as rodelas no ovo e em seguida na farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente.



### Salada crua de goya

Lave e corte os frutos imaturos em rodelas bem finas ou tirinhas. Retire as sementes mais velhas. Deixe de molho na água com bastante sal, suco de limão e cebola-roxa fatiada por algumas horas, se possível trocando a água 1 ou 2 vezes, sempre renovando o sal e suco de limão. Escorra e tempere com o molho de sua preferência, e.g., mel, iogurte natural e azeite.



### Refogado de goya com queijo

Lave e corte os frutos imaturos em cubos. Deixe de molho na água como descrito nas receitas anteriores (opcional). Doure alho, sal, orégano e outros temperos a gosto na manteiga. Adicione o queijo de sua preferência ou tofu. Refogue e condimente com azeite, molho de soja (shoyu) e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio. Com o mesmo processamento pode ser usado para sopas.



# Momordica cochinchinensis (Lour.) Spreng.

Sin.: *Murica cochinchinensis* Lour., *Momordica macrophylla* Gage, *Momordica melaniiflora* Hand.-Mazz.

melão-baiacu, melão-amargo, *spiny bitter melon*, *bhat karela*, *fak kao*, *gac*

**Características** - herbácea trepadeira, robusta, perene, dioica, com ramos estriados de cor verde-escuro e providos de pequenas protuberâncias, nativa no Sudeste Asiático, sul da China, Índia e nordeste da Austrália. Folhas simples, longo-pecioladas, de lâmina trilobada, discolor, membranácea, de 10-13 cm de comprimento. Flores solitárias, axilares e longo-pedunculadas de cor amarelada. Frutos globosos ou ovalados, do tipo baga, de 11-14 cm de comprimento, com a superfície externa vermelha, provida de pequenos acúleos ('espinhos'), com mesocarpo espesso e succulento (alaranjado), com poucas sementes envoltas por espesso arilo carnosos vermelho intenso.

**Usos** - de introdução recente no Brasil, vem sendo cultivada em pomares domésticos do Sul e Sudeste, mais como uma curiosidade do que para consumo. Tanto sua polpa como seu arilo e folhas são comestíveis, principalmente após cozimento e processamento.

**Propagação** - por sementes e estacas.



**Usos culinários** - possui outros nomes populares em outros países ou idiomas: *kantala*, no Vietnã é *gac*, *quá gac* ou *gac* e na China é *mo bie zi*. Os frutos imaturos (verdinhos) são cozidos e consumidos como verdura, podendo ser recheados e assados, empanados e fritos ou cozidos em *curries*<sup>(4)</sup>. No Vietnã, os frutos bem maduros (especialmente a polpa da semente - arilo) são cozidos com arroz-doce, no tradicional prato chamado *xôi gac*<sup>(4)</sup>, dando uma coloração fenomenal devido ao licopeno e outros carotenóides, menos intenso no mesocarpo<sup>(20)</sup>. Apesar do nome 'bitter' = amargo, é apenas levemente amargo (mesocarpo cru). O mesocarpo (polpa) pode ser deixado de molho em salmoura e refogado, usado como corante (de arroz ou de purês) ou empanados e fritos (tempurá) - deliciosos. As folhas e brotos jovens podem ser fervidos e usados como verdura (similar à cambuquira) ou sopa. É uma ótima fonte de licopeno, beta-caroteno, luteolina e rutina (arabica), refletido em seu alto potencial antioxidante<sup>(20)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Folhas destacadas (soltas)

### Geleia da polpa de melão-baiacu

Descasque os frutos maduros. A casca é fina, com superfície aculeada, daí o nome proposto, pois é bojudo, parecendo o peixe baiacu inflado. Pique o mesocarpo alaranjado (lembra mamão) e liquidifique com um pouquinho de água e o suco de 2 limões. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total triturado. Cozinhe mexendo sempre em fogo baixo até atingir o ponto desejado. Fica com cor espectral, bem gostosa, de sabor, suave. Não é amargo.



### Folhas refogadas de melão-baiacu

Colha apenas as folhas jovens e brotos terminais (inclusive gavinhas tenras podem ser aproveitadas). Faça o branqueamento, deixe ferver por alguns minutos. Escorra sob água fria. Refina as folhas e pique-as bem fininha como se fosse couve e refogue também como couve: doure alho, azeite e sal a gosto e adicione as folhas picadas e um pouco de água e cozinhe em fogo baixo (é bem durinha) ou triture e peneire para sopa cremosa. Fica bem verde.



### Molho vermelho de melão-baiacu

Abra os frutos maduros e retire as sementes com os arilos intensamente vermelhos. Esmague-as contra uma peneira fina de arame para retirar o arilo (polpa) carnosos. As sementes, geralmente, são chuchas e estéreis no Brasil. Doure alho amassado, cebola, pimenta-do-reino e sal a gosto no azeite ou manteiga e acrescente o extrato (massa) de melão-baiacu, ervas finas frescas e mexa. Prepare sua massa predileta *al dente* e tempere com este molho.



**Sechium edule (Jacq.) Sw.**Sin.: *Chayote edulis* (Jacq.) Jacq., *Sechium americanum* Poir., *Sicyos edulis* Jacq., *Cucumis acutangulus* L.

chuchu, machuchu, machucho, coxixe, machite, maniche, pepinela, chayote

**Características** - herbacínea perene, trepadeira, vigorosa, decídua no inverno, com raízes tuberosas longas e espessas (20-40 (100) cm x 10-15 cm) e ricas em amido, de ramos estriados e ásperos, de 5-12 m de comprimento, nativa na América Central. Folhas simples, de lâmina arredondada com 3-5 lobos superficiais, de textura membranácea, áspera ao tato, de 10-20 cm de diâmetro. Flores monoicas, as femininas solitárias e as masculinas em racemos curtos, ambas pedunculadas e axilares. Frutos piriformes, verde-amarelados ou verde-escuros, contendo uma única semente que chega a germinar dentro do fruto.

**Usos** - é cultivada em muitos países tropicais para produção de frutos destinadas ao consumo, hábito este pré-colombiano, iniciado pelos Astecas no México. Esta obra trata apenas do consumo de suas partes não convencionais, como as raízes tuberosas (quase lendárias) e dos brotos.

**Propagação** - exclusivamente pelos frutos.



**Usos culinários** - o chuchu é uma hortaliça-fruto muito produzida nas regiões serranas do Sudeste onde, em alguns lugares, tornou-se subspontânea. Os brotos tenros, juntamente com as folhas jovens e gavinhas podem ser consumidos como verdura e usados para fazer 'cambuquira'. Os frutos velhos (bem maduros) às vezes já brotados, podem ser consumidos em saladas cozidas, purê, bolo, pudim, doces e outros pratos, sendo pouco usual o seu consumo atual e raramente é comercializado neste estágio, o que desperdiça muitos frutos nas parreiras e deixa de gerar renda para o agricultor. Mas, o mais surpreendente são as raízes tuberosas enormes e grossas que se formam uma vez por ano (em agosto/setembro nas serras do Sudeste) e podem ser extraídas, sem matar o 'pe' de chuchu, pois são formadas num raio próximo ao chuchuzeiro, mas não na cova e são facilmente localizadas pelas rachaduras do solo. É até classificada como hortaliça-tuberosa na Costa Rica<sup>(1)</sup> e rica fonte de amido<sup>(2)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares (brotos e gavinhas)****Raízes tuberosas****Chuchu rôsti**

Colhas as raízes tuberosas do chuchuzeiro. Lave-as e corte-as em pedaços médios. Cozinhe com casca *al dente*. Escorra sob água fria, descasque ainda quente e rale. Aqueça uma frigideira pequena e unte com azeite. Coloque as raízes raladas e polvilhe com sal a gosto. Se apreciar acrescente pimenta-do-reino a gosto. Deixe dourar bem e vire para dourar o outro lado. Passe manteiga a gosto e sirva quente.

**Chips de raízes tuberosas de chuchu**

Processa as raízes como descrito acima. Após descascadas corte em palitos de espessura média e frite em óleo quente. Se preferir pode fazer apenas um branqueamento ou mesmo fritar as raízes cruas. Seque em papel toalha e polvilhe com sal e ervas finas. As raízes podem ser usadas para pães, bolo, purê e pudim. Grande potencial para as padarias nas regiões onde há grandes plantios. Foi testada com êxito.

**Cambuquira de chuchu**

Colha apenas os brotos terminais ('grelós') do chuchuzeiro. Branquee. Lave e pique bem fininho tudo (folhas, talos e gavinhas tenras). Refogue na manteiga com sal, alho e demais temperos que desejar. Este refogado pode ser triturado para se fazer uma sopa cremosa ou servido como acompanhamento de outros pratos, e.g., carnes e peixes assados. As tuberosas podem ser consumidas cruas como fruta.





**Sicana odorifera** (Vell.) NaudinSin.: *Cucurbita odorifera* Vell., *Cucurbita euoicarpa* Hassk.**melão-croá, cruá, croá, melão-caboco, maracujina, berinjala-de-cerca**

**Características** - herbácea trepadeira, perene, ramificada, de hastes anguladas ou fortemente estriadas, nativa principalmente na região Sul do Brasil. Folhas simples, longo-pecioladas, de lâmina arredondada e 3-7-lobada, cartácea, áspero-pubescente em ambas as faces, de 7-18 cm de comprimento. Flores solitárias, axilares, pedunculadas, andróginas e amarelas. Frutos cilíndricos, lisos, vináceos, pardos ou pretos, de 22-35 (100) cm de comprimento, com polpa amarela suculenta mas um pouco dura, com sementes pardas nela dispersas.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em hortas domésticas para produção de frutos, os quais foram outrora muito mais populares. Na Espanha existem cultivos comerciais com desenvolvimento de cultivares mais produtivas. Seus frutos podem ser consumidos *in natura* ou preparados de várias formas em pratos salgados ou doces. As receitas apresentadas na página ao lado ilustram alguns de seus usos.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - possui outros nomes populares em português (e.g., jamelão) e em outros idiomas: *cava banana, melocoton, mel, cucumber, zucchini melon*. Os frutos são comumente vendidos nos Mercados Municipais de Porto Alegre e São Paulo e chegam ocasionalmente até os mercados de Nova York. A polpa amarela pode ser consumida *in natura*, especialmente das variedades de casca preta ou marrom-avermelhada com casca mole, que possui polpa intensamente amarela. A polpa sem as sementes podem ser usadas para suco, mousse e sorvete, que podem ser servidos dentro da própria casca congelada. A polpa também é usada para fazer pratos salgados, e.g., creme ou purê. A casca é fervida para produção de um chá arroxoado, o qual pode ser tomado gelado com suco de limão (chá-suco). As sementes torradas com sal são deliciosas e podem ser consumidas como petisco (*snack*) ou moídas para fazer farinha. Frutos imaturos podem ser consumidos como legume<sup>(1)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros****Sementes frescas****Suco de melão-croá**

Selecione frutos maduros de qualquer uma das variedades. Abra o fruto ao meio no sentido longitudinal com uma faca grande, pois pode-se aproveitar a casca para servir alguns pratos. Retire as sementes para plantio, doação ou para torrar. Triture a polpa amarela como se fosse melancia com a quantidade necessária de água. Adicione gelo e triture novamente. Açúcar é opcional. Delicioso!

**Melão-croá refogado**

Processo o fruto como explicado acima. Retire as sementes e o excesso de placenta. Corte a polpa em pedaços pequenos e triture apenas com um pouquinho de água. Refogue na manteiga ou azeite com alho, pimenta, sal e outros temperos do seu costume a gosto. Sirva quente dentro da própria casca do fruto. Para a casca manter-se firme guarde-a na geladeira ou congelador.

**Creme de melão-croá**

Processo o fruto conforme descrito acima. Triture a polpa (400g) com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída (opcional). Coloque dentro da casca congelada do fruto e leve à geladeira (para creme ou mousse) ou ao congelador (para sorvete caseiro). A polpa também pode ser usada para o preparo de geleia e licor.



## Trichosanthes cucumerina L.

Sin.: *Bichosanthes anguina* L., *Trichosanthes brevibracteata* Kundu, *Trichosanthes pachyrrhachis* Kundu

quiabo-de-metro, cabaça-cobra, abóbora-jibola, snake gourd

**Características** - herbácea anual, trepadeira, de ramos lisos cobertos por pelos longos e claros, providos de gavinhas, de 2-4 m de comprimento, nativa na Índia e Malásia. Folhas simples, peciolasadas, de lâmina arredondada e superficialmente 3-5-lobada, discolor, membranácea, de 7-16 cm de comprimento. Flores monoicas, de pétalas brancas franjadas nas margens que se abrem à noite, reunidas em inflorescências racemosas axilares. Frutos cilíndricos, eretos ou helicoidais, de até 1 m de comprimento, esbranquiçados e rajados quando imaturos e vermelhos quando maduros.

**Usos** - é cultivada há séculos no Sudeste Asiático para produção de frutos e apenas recentemente foi introduzida no Brasil. Estes são consumidos quando ainda verdes como legume, podendo ser também utilizados quando maduros para o preparo de molho vermelho. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos culinários.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - os frutos imaturos (macios e não fibrosos) podem ser consumidos refogados, ensopados, recheados e assados, empadados e até como geleia. Os frutos realmente ficam grandes, justificando o nome 'de-metro', mas para isso as plantas precisam estar tutoradas para os frutos ficarem totalmente pendentes, evitando que se enrolem; é prática usual entre cultivadores tradicionais amarrarem uma pequena pedra na ponta dos frutos jovens em crescimento, estimulando seu crescimento em comprimento. As sementes bem desenvolvidas (mesmo dos frutos verdes) e as maduras podem ser torradas com sal e consumidas como *snack* (petisco) ou torradas para farinha. Já os frutos maduros (alaranjados e molengos) podem ser passados na peneira para se extrair a polpa vermelha, usada para temperar massas e macarronadas em geral, substituindo o extrato de tomate. As folhas e brotos tenros também podem ser consumidas<sup>16</sup>. Já existem algumas diferentes cultivares selecionadas.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos imaturos



Frutos maduros



Sementes

### Anéis de quiabo-de-metro com lula

Selecione frutos imaturos jovens, lave-os, corte-os em anéis e reserve. Doure alho, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou azeite e acrescente os anéis de lula. Refogue e adicione os anéis de quiabo-de-metro, mexa e deixe cozinhar em fogo baixo. Acerte o sal e adicione outros condimentos a gosto com mais um fio de azeite. Sirva quente. Anéis ao quadrado (brancos com verdes). Bonito e gostoso!



### Sopa de quiabo-de-metro com peixe

Lave os frutos jovens e corte em anéis ou fatias. Retire as sementes, as quais podem ser torradas como as de abóbora. Refogue o peixe de sua preferência temperado com azeite de dendê, sal, alho, cebola, orégano e demais temperos a gosto. Agregue o quiabo-de-metro e mexa. Cozinhe, adicione água fervente e deixe reduzir. Acerte o sal. Sirva quente. Uma delícia revigorante.



### Quiabo-de-metro refogado

Selecione frutos imaturos jovens, lave-os e corte-os em anéis, cubos ou tiras e reserve. Doure alho, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou azeite e acrescente presunto picado. Refogue, adicione o quiabo-de-metro, mexa e deixe cozinhar em fogo baixo. Acerte o sal e adicione outros condimentos a gosto. Sirva quente. Os anéis podem ser empadoados e frutos. Ou utilizados para doces ou geleias.



# Cyperus esculentus L.

Sin.: *Chlorocyperus phymatodes* (Muhl.) Palla, *Cyperus auritus* (L.) Nyman, *Cyperus fulvescens* Liebm.

**tiriricão, chufa, tiririca-amarela, tiririca, junça, batatinha-de-junça, tiger nut**

**Características** - herbácea perene, ereta, glabra, rizomatosa e tuberosa, muito prolífica e vigorosa, de caule triangular, sem ramificação e sem nó, de 20-90 cm de altura, nativa na América do Norte e dispersa em quase todos os países do mundo. Folhas lineares, discoloradas, de 12-22 cm de comprimento. Inflorescências amareladas ou douradas, terminais, com flores discretas e sementes marrons.

**Usos** - cresce espontaneamente em solos agrícolas de todo o mundo, onde é considerada séria planta 'daninha'. Seus rizomas arredondados de menos de 2 cm de diâmetro podem ser consumidos crus (deliciosos) ou processados, os quais são industrializados em vários países, havendo inclusive cultivares ou variedades botânicas mais produtivas. A variedade cultivada é *Cyperus esculentus* L. var. *sativus* Boeck.) que tem grande importância em alguns países e com potencial subutilizado no Brasil.

**Propagação** - por sementes e principalmente por rizomas (batatinhas).



**Usos culinários** - mesmo secas (murchas) as batatinhas podem ser consumidas *in natura*. Têm sabor de amêndoa ou castanha (daí a razão dos seus nomes populares em inglês: *almond*, *tiger nut*, *nut-sedge*). As batatinhas são afamadas como afrodisíacas<sup>(19)</sup>. Na Espanha (em especial na região de Valência), os tubérculos são usados no preparo de uma bebida refrescante chamada *horchata* ou *horchata de chufa*<sup>(20)</sup> - com água, baunilha, canela, gelo e açúcar<sup>(21)</sup>. A Espanha importa e também produz cerca de 9.000 toneladas por ano em aproximadamente 900 ha plantados<sup>(22)</sup>. Dados bromatológicos (em base seca) dos tubérculos: lipídios (30,2 g/100g; especialmente oleico-linoleico), amido (35 g/100g), proteínas (12 g/100g), cinzas (1,2 g/100g), fibra dietética (9,8 g/100g), sacarose (11,8 g/100g)<sup>(23)</sup>. Também possuem altos teores de K, Fe e Na<sup>(24)</sup>. Os tubérculos de plantas selvagens têm alto potencial antioxidante devido à existência de flavonoides<sup>(25)</sup>. A base das plantas ('palmito') também pode ser consumida<sup>(26)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Tuberas frescas



Tuberas desidratadas

### Leite de tiriricão

Limpe e lave as batatinhas de tiriricão e deixe-as de molho na água para reidratar, caso estejam já estocadas e murchas. Se fírem recém-colhidas e frescas, apenas lave-as. Em ambos os casos, não tire a casquinha marrom que as envolvem. Triture no liquidificador com uma quantidade necessária de água potável gelada para consumo imediato e coe. O leite (ou extrato) pode ser ingerido *in natura* ou usado em receitas doces ou salgadas diversas.



### Farinha de tiriricão

A farinha é um derivado da extração do leite. O que é retido na peneira é a farinha, que pode ser torrada para farofa ou usada tanto fresca quanto seca para fazer bolos, pães, biscoitos ou pudins. Se fresca, com ou sem o leite (extrato), pode ser utilizada para temperar pratos diversos, e.g., sopas, galinhadas, arroz e outros doces ou salgados. As batatinhas cruas para consumo direto, *in natura*, são deliciosas, lembrando amêndoas.



### Bolo de tiriricão

Use a farinha obtida como explicado na primeira receita. Siga sua receita padrão de bolo, e.g., 2 xíc. de far. de trigo, 2 xíc. de açúcar cristal, 2 xíc. de far. fresca ('castanhas moídas') de tiriricão, 1 xíc. de leite ou água, 4 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento químico. Bata todos os ingredientes. Unte uma forma de bolo, enfarinhe e despeje a massa. Asse em forno pré-aquecido. Fica um bolo maravilhoso e crocante. Muito saboroso.





## *Eleocharis dulcis* (Burm. f.) Trin. ex Hensch.

sin. *Andropogon dulcis* Burm. f., *Eleocharis tuberosa* Schult., *Scirpus tuberosus* Desf.  
**castanha-d'água, castanha-d'água-chinesa, chinese water chestnut, mataj**

**Características** - herbácea perene, tuberosa, aquática, ereta, acaule, cespitosa, de 30-45 cm de altura, com cormos globoso-achatados, negros externamente e branco-amiláceos na parte interna, nativa na Ásia Tropical. Folhas cilíndrico-esponjosas, eretas, glabras, de até 45 cm de comprimento por menos de 1 cm de diâmetro em corte transversal. Inflorescência terminal, solitária, cilíndrica, marrom, com flores esbranquiçadas pequenas.

**Usos** - é amplamente cultivada há séculos na Ásia, principalmente na China e Japão, para produção de cormos comestíveis, sendo inclusive industrializados. O seu cultivo no Brasil é recente e praticado principalmente por chineses, sendo já oferecido, sazonalmente, nos mercados orientais em São Paulo (e.g., no bairro da Liberdade). Podem ser consumidos crus ou cozidos e preparados de várias formas.

**Propagação** - no Brasil apenas por cormos frescos plantados diretamente em lagoas rasas ou vasos encharcados (alagados).



**Usos culinários** - as batatinhas são vendidas em diversos mercados chineses pelo mundo tanto *in natura* quanto processadas ou em conservas. Há alguns anos está sendo cultivada experimentalmente por agricultores chineses no Estado de São Paulo e, felizmente, já chegou ao mercado agora em 2014. É uma iguaria. Para descascar muitas dá um certo trabalho, mas vale a pena. Os cormos são succulentos, adocicados e crocantes e podem ser consumidos frescos crus, cozidos, assados, fritos ou desidratados para usos futuros. Os cormos secos e moídos produzem um amido que pode ser usado para engrossar molhos, fazer mingaus e empanar alimentos para frituras. A planta (possivelmente a parte aérea queimada) é usada para fazer sal vegetal no Zimbábue<sup>16</sup>. Também chamada de *chufa*. Carece ainda de estudos bromatológicos mais aprofundados, especialmente dos materiais cultivados nas condições brasileiras. O amido possui ótimo rendimento, resultando em um mingau maravilhoso.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Cormos frescos inteiros



Cormos frescos descascados

### Leite de castanha-d'água

Lave e descasque as batatinhas (cormos) da castanha-d'água. Triture-as no liquidificador com a quantidade necessária de água potável gelada para consumo imediato e coe. O leite (ou extrato) pode ser ingerido *in natura* puro, parecendo um suco delicioso, ou utilizado em receitas doces ou salgadas diversas.



### Castanha-d'água torrada

Lave e descasque as batatinhas (cormos). Fatie em rodela nas espessuras que desejar. As mais fininhas ficam crocantes e as mais grossinhas ficam assadas por fora e succulentas por dentro (mais saborosas). Assar em forno médio mexendo de vez quando para não grudar muito e queimar. Polvilhe sal e ervas finas secas a gosto. Se preferir frite e produza *chips* deliciosos.



### Castanha-d'água em conservas

Produto comercial importado da China e disponível nos mercados orientais, mas como a conserva é com água, é meio inososo para nossos padrões organolépticos, apesar de crocante. Contudo, podem ser usadas da mesma forma para fazer pickles com condimentos a gosto. As castanhas também podem ser trituradas para fazer bolo, mousse e pudim. É necessário produzi-las mais.



## *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn

Sin.: *Pteris aquilina* L., *Pteris lanuginosa* Boey ex Willd., *Pteris capensis* Thunb.

**samambaia, samambaia-das-taperas, samambaia-dos-campos, feto, bracken**

**Características** - herbácea perene, rizomatososa, ereta, acaule, de 60-150 (230) cm de altura, cosmopolita e disseminada em todo o mundo. Frondes (folhas) bi ou tripinadas, com segmentos glabros e coriáceos, discoloros, os maiores de menos de 2 cm de comprimento, com pecíolo ereto e disposto verticalmente, forte e rígido, glabro, de mais de 1 m de comprimento e originado diretamente do rizoma. A reprodução é efetuada de forma assexuada através de esporos, formados dentro de estruturas denominadas 'soros', dispostas na face inferior dos segmentos da fronde e de cor marrom-escura.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas abertas em quase todo o país, principalmente em solos ácidos, sendo considerada séria planta daninha. Seus brotos (folhas novas), popularmente denominadas de 'munheca', são consumidos após preparo diversos, mas seu uso deve ser ocasional, pois é uma espécie com problemas de toxidez.

**Propagação** - por rizomas e esporos.



**Usos culinários** - é amplamente conhecida como alimentícia no Brasil<sup>13</sup>. Atualmente, é comercializada *in natura* nos mercados orientais de São Paulo e sazonalmente coletada para consumo, especialmente em Minas Gerais e Rio de Janeiro. No Japão é importada da China, Rússia e Espanha<sup>109</sup>. É realmente bem gostosa, mas seu consumo deve ser muito casual, à luz dos estudos recentes<sup>13</sup>. Contudo, ela não é o único alimento tradicional com fortes indícios de ação carcinogênica. No Japão 30 frondes jovens são consumidas em conservas enlatadas e os rizomas produzem um amido que também é consumido<sup>64,72</sup>. Alguns autores citam os modos de preparo para consumo das frondes jovens, e.g. Crowhurst<sup>109</sup>, que afirma que devem ser cozidas por 30 minutos com sal e que a água de fervura deve ser trocada várias vezes, substituindo-a por água fervente. Possui substâncias tóxicas, tiaminases e ptaquilosídeo<sup>109,181,182</sup> (detalhes em Kinupp<sup>13</sup>). Carece de mais estudos no Brasil.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Brots ou frondes jovens (munheca)



Maços comerciais de brots

### Brots de samambaia refogados

Os brots ('munhecas') devem ficar, no mínimo, por 24 horas de molho em água com bicarbonato de sódio (1 colher de chá bem cheia) e, se possível, trocando de duas a três vezes este molho (sal uma água marrom), adicionando mais bicarbonato à água. Ferva e troque água pelo menos três vezes. Escorra e refogue os brots em uma frigideira com alho espremido, azeite de oliva ou manteiga a gosto, sal e condimentos a gosto. Sirva quente. Esculento!



### Brots de samambaia com javali

Asse um bom corte de javali (ou de porco) do tamanho desejado, e.g., para uma peça de 800g a 1kg utilize ca. de 3kg de sal grosso envolvendo toda a carne (ou envolva-a em papel-alumínio, temperando-a antes). Coloque a carne em uma assadeira e regue com água só para selar, grudar. Asse em forno baixo por ca. de 1h. Remova o excesso de sal grosso. Coloque o javali em uma travessa e arranje os brots refogados nas laterais. Delicioso, mas casual.



### Salteado de samambaia com tainha

Processe os brots como descrito na primeira receita. É essencial deixar de molho e trocar a água e depois aferventar por três vezes. Tempere as postas de tainha, passe na farinha de trigo e frite. Incorpore os brots refogados feitos como na primeira receita. Acompanha muito bem o pirão, ou melhor ainda, pode ser colocado no angu em cozimento dando um sabor maravilhoso.



## Dillenia indica L.

Sin.: *Dillenia speciosa* Thunb., *Dillenia elliptica* Thunb.

**maçã-de-elefante, árvore-da-pataca, árvore-do-dinheiro, flor-de-abril, dilênia**

**Características** - árvore caducifolia, de copa densa e arredondada, de 10-12 m de altura, nativa na Ásia Tropical, de tronco espesso, ereto, com casca muito partida e descamante, expondo um fundo avermelhado. Folhas concentradas na porção terminal dos ramos, simples, pecioladas, com lâmina coriácea, fortemente marcada pelas nervuras impressas (plissadas), de margens uniformemente denteadas, de 16-24 cm de comprimento. Flores solitárias, grandes, terminais, de pétalas carnosas brancas. O fruto (pseudofruto), globoso, grande e amarelado é representado pelas sépalas que recobrem a si mesmas, mais desenvolvidas e carnosas, no interior do qual está o fruto propriamente dito com a forma de um cone suculento, marrom-escuro e mucilaginoso.

**Usos** - é cultivada para fins ornamentais e seus 'frutos' podem ser consumidos após preparo culinário, tanto na forma doce como salgada. Usos medicinais, e.g., artrite e reumatismo.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - esta espécie recebe outros nomes pelo Brasil e sempre desperta a curiosidade das pessoas, e.g., fruta-de-cachorro. Em outros idiomas é: *elephant apple*, *chalta*. As pétalas, quando as flores estão jovens (abertas), podem ser consumidas ou usadas para decoração comestível. O fruto verdadeiro é a parte mucilaginoso com pequenas sementes que fica do interior do pseudofruto. O fruto é aromático, suculento, ácido e pode ser usado para molhos (*curries*), geleias, *drinks* (e.g., caipirinha), sucos ou fermentado para vinagre<sup>(1)</sup>. O cálice (sépalas carnosas) dos pseudofrutos imaturos (macios e verdinhos) têm sabor acidulo e podem ser fatiados para salada crua ou para omeletes acidulos, podendo ser usados para suco verde (mas, oxida rápido, logo triture com suco de limão), molhos agradoces, mousses, sorvetes ou *sorbet*. É uma hortaliça florifera (afinal é parte da flor que se come) hindu tradicional. Tem potencial antileucemia em humanos, talvez devido ao ácido betulínico<sup>(17)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



'Frutos' (pseudofrutos) bem jovens



Sépalas jovens destacadas (soitas)

### Refogado de maçã-de-elefante

Colha os pseudofrutos imaturos (verdinhos e macios), abra-os e retire as sépalas carnosas e corte em cubos ou à *julienne*. Salteie cebola, alho e outros temperos usuais a gosto, e.g., salsão e adicione a maçã-de-elefante e refogue por alguns minutos. Finalize com cheiro-verde e sirva quente acompanhando carne de porco ou aves em diversas preparações. Os 'frutos' são ricos em fenólicos antioxidantes<sup>(17)</sup>.



### Geleia de maçã-de-elefante

Use os cálices frescos (sépalas) e triture-as no liquidificador com um pouco de água (opcionalmente, antes pode-se fazer um rápido branqueamento para amenizar a oxidação e, apesar de ácida, pode-se acrescentar o suco de 1 limão como antioxidante). Adicione 50% de açúcar cristal em relação ao volume do triturado. Em fogo alto vá mexendo até dar o ponto desejado. Pode-se usar como molho agriçode para carnes. Apurar bem para doce de corte.



### Maçã-de-elefante gratinada

Seleciona as sépalas carnosas inteiras e as recheie com molho branco com queijo e leve ao forno para gratinar. Sirva quente como molho pesto. Pode ser gratinada com carne suína, kofta (cordeiro) ou peixe. O sabor acidulo é um contraste para carnes gordurosas e queijos gordos. O formato coclear das sépalas constitui um recipiente natural para servir alimentos, como geleia, sorvete ou *sorbet* desta espécie.





**Dioscorea alata L.**

Sin.: *Dioscorea antipureana* Roxb., *Dioscorea purpurea* Roxb., *Dioscorea globosa* Roxb., *Dioscorea rubella* Roxb., *cará-roxo*, *cará-de-asa*, *cará-roxo-do-ar*, *air potato*, *greater asiatic yam*

**Características** - herbácea perene, tuberosa, trepadeira, caducifolia, muito vigorosa, providas de tubérculos muito grossos e alongados e tuberas aéreas roxas menores (dois na base de cada par de folha), com ramos finos, glabros e tri-alados (asas membranáceas transparentes), nativa no Sudeste asiático e ilhas do Pacífico. Folhas simples, opostas, de pecíolos também alados, de lâmina em forma de coração, membranácea, glabra, com nervuras principais salientes na face inferior e impressas na superior, de 10-14 cm de comprimento. Inflorescências em racemos axilares longos, com flores discretas de cor amarela.

**Uso** - é amplamente cultivada em todos os países tropicais para produção de tubérculos aéreos e subterrâneos, incluindo o Brasil. São ocasionalmente comercializados nas feiras e mercados e consumidos de várias formas.

**Propagação** - exclusivamente pelos órgãos de reserva aéreos (melhor, pois são vários e menores) ou subterrâneos (cortados).



**Uso culinários** - Na Amazônia chega a produzir batatas subterrâneas de 25 a 30 kg por cova e ca. de 10 kg de tubérculos aéreos (roxo mais intenso) por planta, cultivada em sistema orgânico utilizando árvores como suporte. As batatas aéreas são muito práticas para colher, pois caem quando a planta completa o ciclo. Os tubérculos duram meses pós-colheita se armazenados em ambiente seco e protegido. Devem ser cozidos com casca tanto para facilitar o processamento como para evitar desperdício de 'polpa'. Tubérculos subterrâneos e aéreos ('bulbilhos') na realidade têm a mesma estrutura morfológica, apenas formados em ambientes distintos, logo podem ser usados da mesma maneira: cozidos, assados, purê, fritos (chips), ensopados, transformados em farinha ou usados para fazer pães, bolos ou pudins. Existem diferentes cultivares. Os tubérculos têm antocianinas<sup>(176)</sup>, *purple yam*. Possuem, em base seca, substancial conteúdo de proteína (10,4-13g/100g) e carboidratos (70,5-85,3g/100g<sup>(177)</sup>).

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Túberas aéreas (bulbilhos)****Túberas subterrâneas****Nhoque de cará-roxo**

Cozinhe 1kg de túberas subterrâneas de cará-roxo com casca na panela de pressão com água e sal por 25 minutos. Escorra, descasque e amasse. Faça um purê e deixe esfriar. Adicione 2 xícaras de farinha de trigo e, aos poucos, 2 xícaras de amido de milho, até que a massa fique menos grudenta. Faça rolinhos e corte no formato de nhoque. Cozinhe em água fervente com sal até ferver. Retire e escorra. Sirva quente com o molho predileto.

**Purê das túberas aéreas de cará-roxo**

Colha as túberas aéreas, lave-as e cozinhe-as com casca. Escorra, descasque ainda quente e amasse ou liquidifique com um pouco de leite. Doure alho, sal e demais temperos a gosto no azeite. Acrescente o cará-roxo amassado e misture. Agregue creme de leite e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Pode também ser feito com os tubérculos subterrâneos. Tem potencial promissor para panificação.

**Cará-roxo cozido e frito**

Lave os tubérculos subterrâneos ou aéreos de cará-roxo e cozinhe com casca. Descasque e corte em rodélas finas, pedaços ou em triângulos e frite em óleo quente. Escorra e seque em papel absorvente. Polvilhe com sal e ervas finas secas a gosto. Se preferir pode fatar (e só então descascar) e fritar os tubérculos crus (*chips*). Também pode ser usado para o preparo de bolo ou pudim e até sorbet. É rico em antocianinas com atividade antioxidante.



**Dioscorea altissima** Lam.

Sin: *Dioscorea chondrocarpa* Griseb., *Dioscorea marianensis* R.Knuth, *Dioscorea rajonoides* Ulline ex R.Knuth, **cará-de-espinho, cará-espinho, cará-japecanga, cipó-jacaré**

**Características** - herbácea perene, trepadeira, muito vigorosa, de folhagem decídua em regiões não tropicais e nos trópicos quando a planta completa o ciclo, com tubérculos enormes, que, dependendo da idade e manejo da planta, podem ultrapassar os 150 kg, com ramos lisos, finos e providos de acúleos ('espinhos') curtos, nativa principalmente nas regiões Norte, Centro-oeste e Sudeste do Brasil. Folhas simples, pecioladas, de lâmina cordada, cartácea, glabra e brilhante na face superior, de 7-14 cm de comprimento. Inflorescências axilares, em espigas cilíndricas de 7-10 cm de comprimento, com flores de cor creme-amarelada.

**Usos** - é raramente cultivada, exceto em aldeias indígenas do Baixo Amazonas e hortas e roças familiares, sendo ocasionalmente oferecidos nas feiras regionais. Atualmente, vem sendo alvo de cultivos experimentais, pesquisas e extensão no IFAM-CMZL (Instituto Federal do Amazonas) e parceiros.

**Propagação** - por pedaços dos tubérculos.



**Usos culinários** - tubérculos cultivados sob manejo agroecológico analisados para tese de doutorado de Lorisa Simas (UFPE) revelaram promissores teores do aminoácido triptofano, o qual tem potencial atividade no bem-estar e na qualidade do sono. As batatas são enormes e com formato irregular, mas possuem a casca fininha e cozinham rapidamente, são altamente amiláceas. Possui 'polpa' branca e amarelada, bem enxuta e ideal para panificação, purê, farinha e chips. Infelizmente, quando os tubérculos ficam expostos (fora do solo) ou dependendo da idade e estágio fenológico, as batatas ficam bem amargas, mesmo após o cozimento ou fritura. Isto precisa ser mais bem avaliado. É uma espécie muito rústica e robusta que atinge a copa das árvores recobrimdo-as com seus ramos, daí o epíteto específico '*altissima*' do seu nome científico, mas quando jovem precisa estar na sombra, logo é ideal para Sistemas Agroflorestais e cultivo em capoeiras. Carece de mais estudos.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Túbera inteira****Túberas quebradas****Escudinho de cará-de-espinho**

Cozinhe ca. de 1,5kg de cara, triture-o, acrescente leite (1l) e manteiga (250g) até a consistência de purê. Tempere com leite de coco (200ml) e sal a gosto. Cozinhe a carne-de-sol (ca. de 2kg), desfie-a e refogue-a com azeite, verduras e temperos a gosto (e.g., cebola, pimentões). Coloque a carne em forma refratária e cubra com o purê. Rale 400g de queijo coalho e espalhe-o por cima do purê. Leve ao forno até dourar. Rende de 15 a 20 porções.

**Chip de cará-de-espinho**

Lave os tubérculos e cozinhe com casca. Descasque e corte em rodela finas, em tirinhas ou fatias e frite em óleo quente. Escorra e seque em papel absorvente. Polvilhe com sal e ervas finas secas a gosto. Se preferir pode fatiar (e só então descascar) e fritar os tubérculos crus. Pode ser usado para o fabrico de pães, purês e sopas. Grande potencial para a indústria alimentícia na Amazônia e como forrageira.

**Consumé de cará-de-espinho**

Cozinhe as túberas (ca. de 1,5kg). Descasque e triture. Acrescente 1l de leite e 100g de manteiga até a consistência de purê. Tempere com leite de coco (200ml), creme de leite (200ml) e sal a gosto. Refogue alho e cebola com pimentões em cubos, paio em rodela e bacon em cubos e adicione o purê. Acrescente água até chegar à consistência de sopa cremosa, tempere com sal e pimentas a gosto. Leve ao fogo e desligue quando ferver. Adicione salsinha.



## Dioscorea bulbifera L.

Sin.: *Dioscorea heterophylla* Roxb., *Dioscorea latifolia* Benth., *Dioscorea pulchella* Roxb., *Dioscorea tamifolia* Salub., **cará-do-ar, cará-moela, batata-do-ar, air potato, potato yam**

**Características** - herbácea perene, trepadeira, tuberosa, pouco vigorosa, com tubérculos subterrâneos maiores e tuberas aéreas menores ('bulbilhos') em forma de moela (interior amarelado a arroxeado) inseridos na axila das folhas, provida de ramos finos e fibrosos, nativa no oeste da África e Ásia Tropical. Folhas simples, longo-pecioladas, alternas, com lâmina cordada, cartácea, discolor, glabra, com a face superior brilhante e fortemente marcada pela nervação impressa que a deixa quase bulada, de 8-15 cm de comprimento. Inflorescências axilares, em racemos longos com flores esbraiçadas discretas.

**Usos** - é regularmente cultivada em muitos países do mundo tropical, inclusive no Brasil. Aqui seu cultivo é apenas em escala doméstica para produção de tuberas, principalmente aéreas, destinadas ao consumo próprio e para comercialização em mercados locais.

**Propagação** - apenas por tubérculos aéreos ou divisão dos subterrâneos.



**Usos culinários** - os tubérculos subterrâneos também podem ser processados e usados como alimento, mas é usual e só devem ser colhidos no final do ciclo, pois a prioridade são as batatas aéreas que, quando maduras, caem e são colhidas no chão. As batatas têm sabor agradável após cozidas ou cozidas e fritas. Algumas variedades podem ser levemente amargas. Os tubérculos duram meses pós-colheita se armazenados em ambiente seco e protegido. Devem ser cozidos com casca tanto para facilitar o processamento como evitar desperdício de 'polpa'. Os tubérculos são bem distintos dos subterrâneos na forma e no sabor. A maior produção é de batata aérea, mas as subterrâneas são mais macias. Podem ser usados para purê, fritos (chips das batatas cruas ou cozidas), ensopados, transformados em farinha ou usados para fazer pães, bolos ou broas. As inflorescências bem jovens são comestíveis<sup>10</sup>, cozidas como verdura, farofa, picles e decoração comestível de pratos diversos.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Tuberas aéreas (bulbilhos)



Tuberas subterrâneas

### Purê de cará-do-ar

Cozinhe as batatas aéreas com casca. Escorra e descasque ainda quente e amasse ou liquidifique com um pouco de leite. Doure alho, sal e demais temperos a gosto no azeite. Acrescente o cará amassado e misture. Agregue creme de leite e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Pode também ser feito com os tubérculos subterrâneos.



### Chip de cará-do-ar

Lave os tubérculos aéreos e cozinhe com casca. Descasque e corte em rodélias finas ou em tirinhas e frite em óleo quente. Escorra e seque em papel absorvente. Polvilhe com sal e ervas finas secas a gosto. Também pode ser usado para o preparo de bolo, pão e sopas. Espécie rústica e resiliente, que pode substituir a batata-inglesa nos trópicos, inclusive as usadas na maionese e possui potencial para panificação.



### Pão de cará-do-ar na panificadora

Use ca. de 200g de tubérculos aéreos cozidos. Triture com n.q. de água, resultando em ca. de 2 copos-medida. Coloque na forma da panificadora com 2 colheres de sopa de manteiga, 1 colher de chá de sal, 3 colheres de sopa de açúcar, 4 copos-medida (720ml) de farinha de trigo e 2 colheres de chá de fermento biológico para um pão com ca. de 900g. Ovos são opcionais, mas fica mais nutritivo.





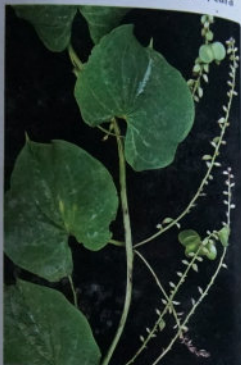
## Dioscorea dodecaneura Vell.

Sin.: *Dioscorea bangsi* R.Knuth, *Dioscorea discolor* Kunth, *Dioscorea dodecandra* Steud., *Dioscorea racemosa* Rusby  
**caratinga, cará-branco, cará-do-mato, cará-da-folha-roxa, cará-barbado, cará**

**Características** - herbácea perene, trepadeira, tuberosa, caducifolia, nativa em quase todo o território brasileiro, com ramos finos e glabros, provida de tubérculos ou rizóforos (parece mais correto, pois saem raízes) grandes (3-6 kg) ou menores (200g a 1,5 kg), de cor branca externa e internamente. Folhas inteiras, pecioladas, de lâmina membranácea, geralmente de cor verde-escuro com faixas claras ao longo das nervuras principais na face superior e inteiramente roxas na inferior, de 9-17 cm de comprimento. Inflorescências em racemos longos e raios, axilares e terminais, com flores pequenas de cor amarelo-creme, com frutos alados.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada como ornamental pela beleza de sua folhagem, porém sua importância maior está no aproveitamento dos caules subterrâneos (rizóforos) para consumo humano, geralmente coletados de plantas da natureza (veja receitas de seu uso ao lado).

**Propagação** - apenas por rizóforos, segmentados ou não e sementes na natureza.



**Usos culinários** - não possui sapogeninas, sendo utilizada para tratar diabetes e problemas cardíacos<sup>(184)</sup>. A composição bioquímica (em base úmida) é a seguinte: umidade (68,43%); amido (18,46%); carboidratos solúveis (0,35%); proteínas (1,50%) e mucilagem (3,18%)<sup>(184)</sup>. Os rizóforos podem ser fatiados, dessecados ao sol<sup>(20)</sup> e então podem ser moídos para farinha. Dos 'tubérculos' saem raízes finas, daí um dos nomes populares - cará-barbado. As batatas devem ser colhidas quando a planta começa a secar as folhas. Detalhes em Kinupp<sup>(1)</sup>. Espécie com grande potencial para cultivo. Também é chamado de cará-mimoso, inhame-branco, caratinga-roxa e em Guarani de *cará-pyta*. A caratinga produz de 3-4 batatas por planta na natureza. Em geral, as *Dioscorea* cultivadas produzem um ou mais tubérculos por planta em cada ciclo e os compostos de reserva são translocados do tubérculo-semente para o novo tubérculo formado<sup>(184)</sup>, parece que isso ocorre nesta espécie também<sup>(1)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Túberas inteiras



Túberas descascadas

### Chip de caratinga

Lave os tubérculos e fatie em rodelas (cru) e só então descasque individualmente as rodelas (minimizando a mucilagem). Frite as rodelas ou corte estas em tirinhas e frite em óleo quente. Escorra e seque em papel absorvente. Polvilhe com sal e ervas finas secas a gosto. Se preferir pode cozinhar e fritar, assar ou até caramelizear. Pode ser usado para o preparo de bolo, pudim, pão, broa, purê e sopa.



### Sopa cremosa de caratinga

Descasque o tubérculo e pique em pedaços irregulares. Doure sal, alho e demais temperos na manteiga e refogue a caratinga. Acrescente água fervente e cozinhe até amolecer bem. Triture no liquidificador. Acerte o tempero e acrescente manteiga e ervas frescas a gosto. Sirva quente, mas após resfriamento também fica com consistência firme e saborosa. Se preferir pode cozinhar, amassando para a sopa.



### Renda de caratinga

Descasque os tubérculos e cozinhe no micro-ondas dentro de um saco plástico especial para cozer ou assar alimentos. Fica firme, *al dente*. Rale-o e o amido maravilhoso desta tuberosa manterá as fatiazinhas unidas, formando uma renda, tipo um *rôsti*, mesmo antes de colocar na frigideira. Frite em óleo, escorra e seque sobre papel toalha, ficando bem sequinho e crocante. Fenomenal!



## *Dioscorea trifida* L.f.

Sin.: *Dioscorea affinis* Kunth, *Dioscorea angustifolia* Rusby, *Dioscorea quinquelobata* Vell., *Dioscorea brasiliensis* Willd.  
**cará-roxo-amazônico, cará-branco, cará-roxo, ãame morado, ãame branco**

**Características** - herbácea trepadeira volúvel, perene, tuberosa (com túberas de 300-400 g), provida de ramos finos que se enrolam para a esquerda, com 2-8 expansões aladas membranáceas, geralmente em maior número e desenvolvimento na parte inferior do caule, nativa principalmente na região amazônica. Folhas simples, alternas, longo-pecioladas, de lâmina cartácea, com 3-7 lobos, sendo o central maior, de 21-25 cm de comprimento. Inflorescências masculinas em racemos simples ou muito ramificadas e as femininas consistem de dois racemos simples afixados na mesma axila. Fruto cápsula com três loculos.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas abertas, sendo também amplamente cultivada na Amazônia para produção de túberas comestíveis. Suas túberas roxas, amarelas ou brancas podem ser consumidas após cozimento e preparo culinário apropriados. (veja na página ao lado receitas de seu uso).

**Propagação** - em cultivo por tubérculos.



**Usos culinários** - é uma das hortaliças tuberosas nativas mais conhecida e apreciada na Amazônia. Em Manaus/AM, é item obrigatório nos famosos cafés regionais, que são o ponto de encontro aos finais de semana e feriados, bem como no café da manhã e merenda da tarde nas padarias. Tem a variedade da 'polpa branca e da roxa. O cará-roxo é o mais apreciado pelos consumidores, o que é uma ótima escolha, pois é rico em antocianinas, substâncias com atividades antioxidantes. Nos cafés regionais o cará é normalmente servido apenas cozido na água com sal. Mas isto é muito limitado, pois do cará-roxo pode-se fazer pudim, bolo, pães e doces variados. Há inclusive a Festa do Cará no município de Caaporanga (AM). Pode-se fazer também *chicha* (mistura) <sup>ym</sup>. Composição nutricional em 100g (base seca): umidade (72g), energia (100-112kcal), proteína (1,8-2,4g), lipídios (0,2-1,5g), carboidratos (24g), fibras (0,4-0,6g), cinzas (1g), P (30-43mg), Fe (0,7-1,3mg) <sup>ym</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



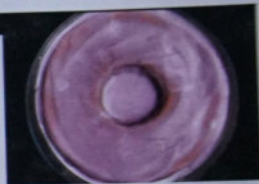
Túberas inteiras



Túberas descascadas

### Pudim de cará-roxo-amazônico

Descasque as túberas e triture com a quantidade necessária de água apenas para o liquidificador funcionar. Use 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 1 xícara de cará e 3 ovos. Liquidifique tudo. Para a calda use 6 colheres de açúcar cristal derretida na forma em fogo baixo até caramelizar. Coloque a massa na forma em banho-maria com água quente em forno baixo, cobrindo-a com papel-alumínio.



### Purê de cará-roxo-amazônico

Lave e cozinhe os tubérculos com casca. Esconda e descasque ainda quente e amasse ou liquidifique com um pouco de leite. Doure alho, sal e demais temperos a gosto no azeite. Acrescente o cará amassado e misture. Agregue o creme de leite, mexa e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Pode ser usado também para fazer sopas, mingaus, escondidinho e caxiri, uma bebida fermentada tipo chicha.



### Cará-roxo-amazônico frito

Lave os tubérculos e fatie em rodelas (cru) e só então descasque individualmente as rodelas (minimizando a mucilagem, que escorrega e dificulta descascar). Frite as rodelas ou corte estas em tirinhas e frite em óleo quente. Esconda e seque em papel absorvente. Polvilhe com sal e as crvas finas secas a gosto. As rodelas devem ter espessura média para ficar crocante por fora e suculenta por dentro.



**Aleurites moluccana (L.) Willd.**Sin.: *Jamapaha moluccana* L., *Aleurites triloba* J.R. Forst. & G. Forst.

nogueira, nogueira-de-iguape, noz-da-índia, noz-das-molucas, candlenut tree

**Características** - árvore caducifolia, de copa globosa, de 10-15 m de altura, nativa na Índia, Indonésia e Malásia, com tronco revestido por casca acinzentada quase lisa, de 40-60 cm de diâmetro. Folhas simples, longo-pecioladas, de lâmina cartácea, inteira ou trilobada, verde na face superior e prateada na inferior, com duas glândulas na base, de 13-26 cm de comprimento. Inflorescências terminais, ferrugíneo-pubescentes, em panículas largas e curtas, com flores pequenas de cor creme. Frutos globosos, verde-amarronzados, com polpa carnososa branca e duas sementes (castanhas) marrons.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada na arborização e paisagismo<sup>6</sup> e, em sua região de origem, é usado há séculos o óleo de suas sementes para iluminação. Suas sementes maduras (castanhas) são comestíveis após cozimento e preparo culinário adequado. As castanhas torradas constituem comida tradicional de Java. A página ao lado apresenta algumas receitas.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - os frutos podem ser colhidos no pé ou, pela facilidade, as castanhas recém-caídas podem ser coletadas no chão. Deve-se aproveitar apenas castanhas jovens (da safra) pois as antigas tornam-se rançosas. Inclusive as castanhas devem ser armazenadas na geladeira imediatamente após a colheita para evitar o ranço. As castanhas bem torradas são processadas para extração de óleo alimentício<sup>4,5</sup>. Estas quando frescas são tóxicas (purgativas) e nunca devem ser consumidas cruas<sup>7</sup>. Devem ser longamente fervidas e então torradas. Após a torrefação as castanhas podem ser consumidas diretamente ou moídas/granuladas para receitas diversas. No Havai são usadas para condimento com sal e pimentas (*inimona*) e na Indonésia no *sambal kemiri* (com adição de molho de peixe)<sup>6</sup>. São ricas em óleo (65%), logo em energia também (630kcal/100g) e são boas fontes de proteína e Fe<sup>7</sup>. *Kemiri* e *Idukai* (Indonésia) e *buah keras* (Malásia) são seus nomes na região de origem e *avellano* em espanhol.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros inteiros****Castanhas (sementes)****Castanhas torradas de nogueira**

Colete os frutos ou sementes caídos no chão, tomando o cuidado de coletar somente as desta safra. Limpe e deixe as sementes secarem ao sol ou estufa, pois facilita a abertura. Quebre a casca com martelo. Ferva longamente as sementes e escorra. Disponha as castanhas em uma fôrma e torra em forno médio com sal a gosto, mexendo de vez em quando. Estão prontas para consumir ou fazer outras receitas com elas.

**Farinha de nogueira torrada e farofa**

Triture no liquidificador ou pule as castanhas fervidas e torradas da receita anterior e peneire. As sementes são muito oleíferas e em algum momento chegam a grudar e ficar úmidas de óleo. Esta farinha pode ser pilada para se fazer paçoca, similar à de amendoim ou novamente torrada para ficar crocante e temperada com sal, alho, cebola e misturada com farinha para farofa crocante. Dado o nome em espanhol, às vezes, é chamada de *avellá* (RS).

**Castanhas de nogueira caramelizada**

Use as castanhas fervidas e torradas. Misture 1 parte (e.g., 100ml) de água para 2 de açúcar cristal (200g) e ferva. Adicione as castanhas e mexa para caramelizá-las e deixando reduzir mais a calda. Derreta chocolate (amargo) em banho-maria, coloque as castanhas caramelizadas e misture bem. Disponha as castanhas em um prato e deixe esfriar e então passe-as no chocolate ou cacau em pó.





## *Cnidoscolus aconitifolius* (Mill.) I.M. Johnston.

Sin.: *Cnidoscolus chayamansa* McVaugh, *Astrophya aconitifolia* Mill., *Cnidoscolus chaya* Lundell

**chaya, chayamansa, espinafre-arbóreo, espinafre-selvagem, urtiga-branca**

**Características** - arbusto grande ou arvoreta perrenifolia, ramificada, lactescente, de ramos lisos e engrossados (verdes), de 2,0-3,0 (5,0) m de altura, nativa no México. Folhas simples, longo-pecioladas, de lâmina membranácea, arredondada e profundamente tri ou pentalobada, de superfície superior lisa, brilhante e marcada pelas nervuras e a inferior glabra sem pelos urticantes na variedade cultivada como verdura, de 12-23 cm de comprimento. Flores pequenas, brancas, reunidas em racemo corimboforme axilar e longo-pedunculado. Frutos do tipo cápsula arredondada e deiscente, ainda não vistos no Brasil.

**Usos** - cultivada em escala doméstica na América Central e América do Sul para produção de folhas comestíveis (hortaliça). No Brasil é cultivada como medicinal (panacea) em SC e como verdura em outras regiões, mas com conhecimento restrito a poucas pessoas.

**Propagação** - alpenas por estaquia que enraíza facilmente.



**Usos culinários** - em inglês é chamada *tree spinach*, pois pode ser consumido das mesmas formas que os espinafres. Mas, na realidade é mais similar à couve. As folhas jovens, eliminando-se os longos e finos pecíolos podem ser refogadas ou salteadas. Até os brotos terminais tenros (com abundante miolo ou parênquima medular) podem ser cozidos e consumidos<sup>(1)</sup>. As folhas podem ser usadas para sopas, caldos verdes e um delicioso e bem verde tapenade. No México é usada nos *atoles*, com cebola e ovos para deliciosas *tortillas*, para envolver (proteger) os *tamales* ou adicionada à massa dos *tamales*<sup>(2)</sup>. Contém ácido hidrocianídrico (HCN) e não deve ser consumida crua<sup>(3)</sup>, mas deve ser em teor muito baixo, pois fizemos tapenade (folhas cruas, apenas intensamente triturada com azeite) e não sentimos nada. Mas, realmente é uma verdura para se comer após cozimento. O branqueamento também é recomendável para algumas receitas. Boa fonte de proteína, Fe, Ca e vitaminas A e C<sup>(4)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas (soltas)



Ramos foliares bem jovens

### Folhas de chaya refogadas

Colha apenas as folhas jovens, retire os longos cabos (pecíolos) e reúna as folhas e pique fininho igual couve. Refogue com de costume: doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou azeite. Acrescente as folhas, mexa e abafe, sempre em fogo baixo. Deixe murchar e, se necessário, adicione um pouquinho de água. Sirva quente pura ou incorpore a outros pratos, e.g., farofas, arroz e pratos a base de carnes, peixes ou feijoadas.



### Pão de chaya na panificadora

Use ca. de 200g de folhas. Triture com a quantidade necessária de água, resultando em ca. de 2 copos-medida. Coloque na forma da panificadora com 2 colheres de sopa de manteiga, 1 colher de chá de sal, 3 colheres de sopa de açúcar, 4 copos-medida (720ml) de farinha de trigo e 2 colheres de chá de fermento biológico para um pão com ca. de 900g. Ovos são opcionais, mas fica mais nutritivo.



### Folhas de chaya refogadas com salame

Proceda da mesma forma da primeira receita. Acrescente o salame em rodelas ou cubos e deixe fritar na sua própria gordura e só então agregue os demais temperos e deixe dourar. Incorpore as folhas finamente picadas e refogue. As folhas também podem ser usadas para sopa, caldo verde, patê, cozidas com arroz, no angu ou polenta. As folhas branqueadas produzem 'clorofila' bem verde.



**Plukenetia volubilis L.**Sin.: *Plukenetia macrostyla* Ule, *Plukenetia peruviana* Müll. Arg.**sacha-inchi, ticazo, amendoim-amazônico, wild peanut**

**Características** - herbácea anual ou semi-perene, trepadeira, vigorosa, de ramos finos, glabros e desprovidos de gavinhas para se fixarem, de 4-6 m de comprimento, nativa na região amazônica em matas de terra-firme e várzeas (e.g., Bacia do rio Solimões, em Tefé). Folhas simples, pecioladas, de lâmina ovalada, com a face inferior mais clara que a superior, de textura cartácea, com nervação proeminente, de 9-15 cm de comprimento. Inflorescências axilares, em racemos longos e finos, com flores pequenas de cor esbranquiçada. Frutos em forma de estrela, do tipo cápsula deiscente, contendo 4-6 sementes (castanhas).

**Usos** - é ocasionalmente cultivada para produção de suas castanhas comestíveis (torradas), hábito este que vem aumentando nos últimos anos, tanto no Brasil como em vários outros países da América Latina (onde se extrai um azeite muito saudável, e.g., Bolívia, Equador e Peru - onde já é adulterado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - as folhas são consumidas como verdura<sup>(6)</sup> mas, como a *chaya* deve ter um pouco de ácido hidrocianídrico (HCN), não deve ser consumida crua. Recomenda-se branquear antes de refogar ou fazer outros pratos, e.g., sopas ou bolinhos. Carece de mais estudos para as diferentes variedades/cultivares. As sementes torradas são muito saborosas, mas também deve-se tomar cuidado na estocagem, pois podem tornar-se rançosas. Colha os frutos maduros e seque-os bem, ao sol ou em estufa (o calor estoura os frutos, liberando as sementes com sua casca dura). Podem ser torradas com casca e depois cada qual descasca a sua na hora de comer, igual se faz com pistache. É uma das ou a mais rica espécie vegetal em ômega 3 e 6<sup>(8)</sup> e 9. Um alto conteúdo de ácido graxo  $\alpha$ -linoléico foi encontradas nas 16 cultivares avaliadas (m3, 12,8-16,0 g/100 g de sementes), seguido linoleico (m6, 12,4-14,1 g/100 g de sementes)<sup>(8)</sup> e antioxidante<sup>(9)</sup>. É rica em vit. A e E e proteção cardiovascular<sup>(10)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Folhas destacadas****Fruto maduro****Castanhas (sementes)****Sementes de sacha-inchi torradas**

Colete os frutos maduros ou de vez. Seque-os ao sol ou em estufa. Com o calor os frutos se abrem liberando as sementes. Quebre as sementes cuidadosamente com martelo (ou torre com casca e cada qual descasca a sua no momento do consumo como fazemos com pistache). Disponha as castanhas com ou sem casca em uma fôrma e torre em forno médio com sal a gosto, mexendo de vez em quando. Estão prontas para consumir ou fazer outros pratos.

**Empanado com farinha de sacha-inchi**

Liquidifique ou pule as castanhas torradas sem casca da receita anterior e peneire. As sementes são muito oleíferas e em algum momento chegam a grudar e ficarem úmidas de óleo. Esta farinha pode ser pilada para fazer paçoca, similar à de amendoim ou novamente torrada para ficar crocante e temperando-a com sal, alho, cebola e misturando-a com farinha para farofa. A farinha peneirada (fina) pode ser usada para empanar, e.g., peixe e para fazer bolo.

**Folhas de sacha-inchi à dorê**

Selecione folhas jovens, lave e escorra (opcionalmente, é recomendável branquear). Bata 4 ovos em um prato com sal, orégano, alho e demais temperos a gosto. Passe as folhas no ovo e na farinha de trigo. Se desejar repita o processo (opcional). Frite no óleo quente. Escorra e seque em papel toalha. Sirva quente. É ótima como aperitivo e vai muito bem com uma cerveja gelada. As folhas carecem de estudos químicos e nutricionais.



## Caesalpinia pulcherrima (L.) Sw.

Sin.: *Poinciana pulcherrima* L., *Poinciana bijuga* Lour.

flamboianzinho, flamboian-de-jardim, barba-de-barata, flor-de-pavão

**Características** - arbusto lenhoso grande ou arvoreta semidecídua, de ramos com 'espinhos' (acúleos) esparsos formando pequena copa globosa, de 3-4 m de altura, nativo nas Antilhas. Folhas compostas bipinadas e pecioladas, com 6-10 pares de pinas opostas, cada uma com igual número de par de folíolos e igualmente opostos, elíptico-ovalados. Inflorescências em panículas terminais grandes, com flores de pétalas e estames longos de cor vermelha e amarela (há variedades de flores amarelas - var. *flava* Hort., ou magenta). Frutos do tipo legume (vagem) achatada de 8-11 cm de comprimento, com sementes igualmente achatadas.

**Uso** - é amplamente cultivada na arborização urbana em todo o país e também utilizada na medicina popular. Suas flores e sementes imaturas podem ser consumidas, principalmente após cozimento e preparo culinário adequados (veja receitas de seu uso na página ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Uso culinários** - possui diversos outros nomes populares em português, e.g., breu-de-estudante e em outros idiomas: *peacock flower*, *pride of barbados*. As sementes imaturas são consumidas em saladas cruas ou cozidas e têm sabor adocicado<sup>41</sup>, mas é recomendável o seu consumo após ferventadas ou processadas, e.g., cozidas com arroz, puré ou sopas. As flores cozidas também são comestíveis<sup>42</sup>. Para colher as sementes deve-se selecionar as vagens bem desenvolvidas, mas ainda verdes, pois já têm os grãos bem formados e cheiros. Nas vagens mais jovens as sementes ainda estão diminutas em fase de enchimento de grãos e não tem nada para comer. Os grãos imaturos cozidos liberam uma mucilagem fenomenal que precisa de estudos fitoquímicos, farmacológicos e bromatológicos. Potencialmente espessante alimentar, galactomanana<sup>43</sup>, pode ser fonte de fibras em alimentos e bebidas<sup>44</sup>. Preferencialmente, deve-se descascar os grãos como se faz com as favas e grãos-de-bico.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Vagens imaturas



Sementes imaturas



Flores

### Salada dos grãos de flamboianzinho

Colha somente as vagens imaturas (verdes), mas bem desenvolvidas com as sementes perceptíveis. Debulhe as vagens e deixe os grãos de molho. Se preferir pode tirar a película das sementes como se faz com as de grão-de-bico e fava. Afervente e escorra. Tempere com seu molho preferido ou somente com sal, molho-de-soja (shoyu), azeite e ervas finas. Sirva quente ou frio. Podem ser cozidos no arroz ou usados para sopas, caldos e bolinhos.



### Purê dos grãos de flamboianzinho

Processe as sementes como explicado na receita anterior. Triture bem as sementes ferventadas e passe por peneira. Doure alho, sal e demais temperos a gosto no azeite. Agregue o creme de leite. Acrescente a pasta dos grãos (que fica mucilaginoso) e misture. Deixar reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Esta viscosidade (galactomanas) dos grãos tem grande potencial como espessante alimentar. Quem sabe é chia de árvore...? Vamos plantar mais!



### Flores de flamboianzinho com arroz

Colha as flores jovens (pode-se usar de todas as tonalidades). Lave-as e retire os pecíolos (cabos). Refogue-as com bastante azeite para quase fritar com sal, alho e demais temperos a gosto. Prepare o arroz (ou angu ou massa) de forma usual e acrescente as flores refogadas. Podem ser trituradas também para liberar mais o corante. É levemente similar ao acarário. As flores podem ser cozidas em sopas, usadas em omeletes, pães e bolinhos fritos.





**Cassia fistula L.**

Sin.: *Bacetyllobium fistula* (L.) Willd., *Cassia bangladesiana* DC., *Cassia fistuloides* Collad., *Cathartocarpus fistula* (L.) Pers., **chuva-de-ouro, cássia-imperial, cássia-fistula, canafistula, golden shower**

**Características** - árvore caducifolia, de copa globosa e muito florífera, com tronco e ramos esbranquiçados e quase lisos, de 10-13 m de altura, nativa na Índia. Folhas compostas pinadas, pecioladas, com 4-8 pares de folíolos epostos e ovalado-alongados, cartáceos, verde-claros, de 8-13 cm de comprimento. Flores de cor amarelo-ouro, reunidas em inflorescências racemosas longas e pêndulas. Frutos do tipo legume (vagem) cilíndrica e lenhosa, de 17-35 cm de comprimento, quebrando-se transversalmente em segmentos unisseminais.

**Usos** - é amplamente cultivada em todo o território brasileiro, tanto na arborização urbana como em jardins em geral com fins ornamentais. Seus frutos são empregados na medicina caseira, suas folhas bem jovens (brotações) e flores podem ser consumidas após cozimento e preparo culinário adequados. As receitas apresentadas na página ao lado ilustram alguns de seus possíveis usos culinários.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - as flores são comestíveis<sup>63</sup> em saladas cruas e podem usadas como decoração magnífica e comestível de pratos doces ou salgados. As flores podem ser salteadas puras ou com carnes e peixes. As flores combinam bem com massas, especialmente adicionadas à yakissobas. As flores (ou pedaços das inflorescências) podem ser empanadas e fritas. Também podem ser cozidas no arroz ou usadas para lindos risotos, bem como empregadas na panificação, resultando em pães com a massa amarelada. As folhas bem tenras de brotações jovens podem ser usadas como verdura folhosa cozidas, ensopadas, usadas em bolinhos fritos (tempurá) e cremes ou caldos verdes. O consumo das folhas pode ser interessantes para pessoas que sofrem prisão de ventre, pois são tidas como levemente laxantes<sup>64</sup>. E têm usos medicinais, e.g., hepatoprotetoras<sup>(67)</sup>, *Indian laburnum* em inglês. As folhas têm boa atividade antioxidante e as flores menos<sup>(68)</sup>, mas, são gostosas e bonitas, até no prato.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Folhas compostas destacadas



Flores destacadas (soltas)

**Pão de flores de chuva-de-ouro**

Colete as inflorescência e retire as flores jovens e botões, lave-os e triture-os (ca. de 300g) com um pouquinho de água. Coloque o líquido na forma da panificadora com 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite, 1 colher de chá de sal, 3 colheres de sopa de açúcar cristal, 4 copos-medida (720ml) de farinha de trigo e 2 colheres de chá de fermento biológico. Isto para um pão de 900g. Assa em 3 horas. As flores frescas podem ser usadas na decoração.

**Refogado de flores de chuva-de-ouro**

Colha e processe as flores como indicado acima e então coloque na frigideira ou panela já com os temperos (cebola, alho, pimenta e outros) e sal dourados no azeite ou manteiga. Deixe refogar por alguns minutos e está pronto para servir. Pode ser refogado puro ou com carnes, peixes, linguças ou incorporado ao arroz ou massas, e.g., yakissoba. Também podem ser usados em fritadas, omeletes ou tempurá.

**Refogado de folhas de chuva-de-ouro**

Colha somente as folhas bem jovens (pode podar para induzir a brotação), tire os cabinhos (pecíolos) lave, branqueie e reúna as folhas em maço e pique bem fininho. Refogue na manteiga com os temperos de costume. Pode-se colocar uma pitada de bicarbonato de sódio para manter a coloração verde e um pouco de água. Este refogado pode ser triturado para se fazer uma sopa cremosa muito boa. As folhas são durinhas, mas podem ajudar o seu fígado.



## Cassia leiandra Benth.

Sin.: *Cassia cowani* var. *guanensis* (Sandwith) H.S. Irwin & Barneby

mari-mari, marimari, mari-mari-da-várzea, fava-mari-mari, seruaiá, ingá-mari

**Características** - árvore caducifolia, de copa ampla e rala, de tronco geralmente tortuoso com casca quase lisa, de 4-8 (15) m de altura por 25-35 cm de diâmetro, nativa na região amazônica (ocorre em várzeas inundáveis, ficando dentro da água por longos períodos) e na Mata Atlântica da Bahia. Folhas compostas pinadas, pecioladas, de 20-30 cm de comprimento, com 18-24 folíolos alternos ou opostos, membranáceos, glabros e discolores, de 5-6 cm de comprimento. Inflorescências em racemos terminais pendentes, de 25-45 cm de comprimento, com flores amarelas. Frutos cilíndrico-estriados, lenhosos, do tipo legume (vagem), de 40-70 (100) cm de comprimento, com muitas sementes imersas numa polpa verde, carnosa e agridoce (parecem pastilhas).

**Usos** - apesar de bastante ornamental quando em flor, raramente é cultivada, pois tem crescimento lento, especialmente na terra-firme. A polpa carnosa é alimentícia.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - os frutos são tradicionalmente vendidos durante a safra nas feiras de várias cidades amazônicas e também nas ruas junto aos sinais de trânsito. São longas vagens, que mesmo maduras continuam com a casca verde-amarelada. Os frutos devem ser torcidos com as duas mãos para abri-los e geralmente as sementes (ou a maior parte delas) ficam em apenas um dos lados torulosos dos frutos, separadas por septos transversais (tabiques). Para retirar as sementes com a polpa (arilo) da vagem basta derrubá-las com a ponta de uma faca ou colher dentro de uma bacia. Daí pode-se guardar na geladeira, congelar, consumir ou servir em coquetéis e confraternizações. Para extrair a polpa basta esmagar com amassador de batatas (estilo soquete) numa peneira grossa de arame sobre uma bacia ou usar despoldador. Tem potencial para sorveteria e indústria alimentícia. Pode ser usada para purê salgado, *chutney*, balas, recheios, cobertura de bolos e confeitaria em geral.

## partes utilizadas e receitas (pratos)



Vagens maduras



Sementes com a polpa



Polpa pura

### Geleia da polpa de mari-mari

Selecione frutos maduros (casca verde-amarelada), abra torcendo-os com as mãos e, com uma faca, retire as sementes com a polpa para dentro de um pote (pode-se guardar na geladeira ou consumir diretamente chupando a polpa). Esmague as sementes contra uma peneira grossa de arame para remoção da polpa. Para 1kg de polpa utilize 500g de açúcar cristal. Mexa em fogo baixo até o ponto desejado. Fica um creme agridoce delicioso. Espetáculo!



### Mousse da polpa de mari-mari

Extraia a polpa como descrito. Siga sua receita tradicional de mousse ou creme. Sugestão: para ca. de 400g de polpa concentrada use 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor (em pó) diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência. Com ou sem gelatina congele e obterá um sorvete rústico refrescante. Tem grande potencial para sorveteria e indústria alimentícia em geral.



### Suco da polpa de mari-mari

Utilize a polpa obtida como a orientação da primeira receita. Coloque ca. de 200g de polpa em um copo de liquidificador e complete com água gelada. Bata e adicione açúcar e gelo a gosto. Se preferir pode adicionar leite (meta-de do volume líquido). A polpa pode ser usada para purê salgado (mesclando com batata-inglesa ou aipim/macaxeira), bem como para licor cremoso, frisanite, drinks (e.g., caipirinha de mari-mari) e como aromatizante de cerveja.



**Hymenaea courbaril L.**

Jatobá, jatai, jutai, jutai-açu, jatai-amarelo, jatai-peba, jatai-vermelho, jataiba

**Características** - árvore perenifolia, de copa alongada, com tronco revestido por casca lenhificada, de 15-22 (50) m de altura por 60-90 (200) cm de diâmetro, nativa em quase todo o território brasileiro. Altura e diâmetro excepcionais na Amazônia. Folhas compostas bifolioladas, pecioladas, com folíolos glabros, cartáceos e brilhantes na face superior, de 6-14 cm de comprimento. Flores terminais curtos. Frutos marrons, do tipo legume indiscente, sublenhosos, de 10-15 cm de comprimento, com 2-6 sementes envoltas por uma polpa farinácea adocicaba e com forte odor.

**Usos** - é muito cultivada com fins ornamentais no Norte e a polpa farinácea utilizada regularmente para consumo em algumas regiões do país, e.g. Norte e Centro-Oeste, tanto como alimento funcional quanto como remédio. Também fornece resina (jutaica ou copal) para usos nas indústrias de vernizes e outros.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - a casca do tronco é amplamente utilizada na Amazônia por suas propriedades medicinais, especialmente para problemas respiratórios e urinários<sup>(2)</sup>, por isso é raro encontrar um indivíduo que não tenha grandes feridas. O chá da casca é popularmente usado como alimento, sendo bebido com leite, substituindo o café durante jornadas na floresta ou a falta de pó de café nas casas. Todos ressaltam seu aroma e sabor, mas o uso deve ser ocasional e moderado. Da farinha pode-se fazer pães, bolos, pudins, farofas, bebidas em geral, inclusive fermentadas e alcoólicas, cremes, sorvetes e doces diversos. A espécie têm muitos nomes em diferentes idiomas: *west indian locust*, *locust*, *courbaril*, *guapinol*, *stinking toe*, *algaroba*, *rade lokus*, *coraboré*, *abati*, *avati*, *simiri*. A farinha é uma boa fonte de proteína<sup>(3)</sup>. A farinha (seca) possui em %: N (1,5), P (0,11), K (2,2), Ca (0,19), Mg (0,13), S (0,08) e em mg/kg: Cu (7), Zn (51), Fe (18), Mn (74), Na (5), B (18), dados inéditos.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros inteiros****Farinha da massa ou polpa amarela****Cookie de jatobá**

Junte a manteiga (80g) com açúcar (40g) e bata até virar um creme. Acrescente 1 gema e incorpore. Adicione os ingredientes secos: noz-moscada a gosto, farinha de trigo (40g) e farinha de jatobá (40g). Misture levemente até formar uma massa homogênea. Faça as 'bolinhas' e disponha numa assadeira e aperte-as com um garfo para adquirir a forma desejada e asse em forno pré-aquecido à 160 graus até dourar. Sirva no chá da tarde. Iguaria!

**Bolo de jatobá**

Colha os frutos maduros recém-caídos. Lave-os e quebre-os com martelo para retirada das sementes com a polpa. Passe os caroços contra uma peneira grossa de arame, obtendo a farinha amarela. Use sua receita ou: 2 xícaras de farinha de trigo, 1/2 xíc. de farinha de jatobá, 1 xíc. de açúcar, 2 xíc. de leite, 3 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento. Bata tudo. Unte uma fôrma de bolo, enfarinhe e despeje a massa. Asse no forno.

**Pudim de jatobá**

Utilize a farinha da receita anterior. Bata no liquidificador 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 1 xícara da farinha, 3 ovos. Para a calda use 6 colheres de açúcar cristal diretamente na fôrma aquecida ao fogo baixo. Despeje a massa na fôrma caramelizada e asse em banho-maria dentro de outra fôrma já com água quente durante ca. de 30 minutos, cobrindo a fôrma com papel-alumínio. Retire da fôrma e sirva gelado.





Partes utilizadas e receitas (pratos)

**Tamarindus indica L.**

Sin.: *Tamarindus occidentalis* Gaertn., *Tamarindus officinalis* Hook., *Tamarindus umbrosa* Salisb.  
 tamarindo, tamarino, tamarinho, tamarindeiro, jibai, jaabão, tâmara-da-índia

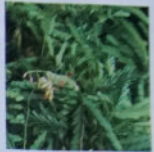
**Características** - árvore perenifolia, de copa frondosa e baixa, com tronco curto revestido por casca fendilhada irregularmente, de 10-15 m de altura por 40-60 cm de diâmetro, nativa na África Tropical e Índia (como indica o epíteto específico dado por Lineu). Folhas compostas pinadas, curto-pecioladas, cada pinná com 10-15 pares de folíolos opostos, elíptico-ovados, membranáceos e glabros. Inflorescências terminais, em racemos curtos, com flores pequenas, amarelas com estrias vermelhas. Frutos marrons, do tipo legume indeiscente, de 5-9 cm de comprimento, com 2-7 sementes enroladas por polpa suculenta, doce-acidulada de cor marrom. Há uma cultivar de polpa-doce.

**Usos** - é cultivada em todo o mundo tropical para produção de frutos e para fins medicinais e ornamentais, produzindo uma ótima sombra. Os frutos maduros são consumidos *in natura*. Os frutos imaturos, suas folhas e flores jovens também podem ser consumidos.

**Propagação** - principalmente por sementes.



Frutos imaturos



Ramos foliares



Foliolos destacados

**Sopa de frutos de tamarindo**

Colha apenas os frutos imaturos e lave-os. Faça uma sopa de peixe ou de carne seguindo sua forma tradicional de preparo e adicione, a gosto, os frutos jovens inteiros ou apenas quebrados com as mãos. Os frutos ficam bem moles e dá para comer tudo, pois as sementes ainda estão em formação. Mas, dão um sabor acidulo. Logo, não exagere muito na quantidade de frutos. Estes podem ser cozidos e triturados para fazer doce: 'tamarinada-cascão'.



**Geleia de tamarindo**

Colha frutos maduros e deixe-os de molho em água morna para facilitar o descascamento e a remoção da polpa. Ou utilize polpa congelada disponível em alguns mercados. Para 1kg de polpa fresca ou congelada utilize 500g de açúcar cristal. Mexa em fogo baixo até o ponto desejado. Fica uma geleia cremosa e agríndice deliciosa. A polpa pode ser diluída e usada para calda e condimento de pratos diversos. Inclusive há o molho comercial Worcester.



**Salada de folhas e flores de tamarindo**

Colha apenas as folhas terminais jovens, bem tenras, as flores e os botões florais. Lave-os e prepare a salada como de costume: pura ou mista com outras verduras. Tanto as folhas jovens quando as flores têm sabor e aroma do fruto de tamarindo, logo são acidulas, dispensando limão e vinagre no molho. Tempere com molho de iogurte natural, sal, mel e azeite ou com o molho de sua preferência. Podem ser usadas no suco verde, mousse ou para geleia.



**Usos culinários** - em inglês é *tamarind* e em francês *tamarinier*. Tamarindo significa tâmara-da-índia (*tamar hindi* - árabe). A polpa acidula é usada para fazer as tradicionais balas (RJ), sucos, chutneys, geleias e molhos em geral. A polpa prensada (tablete) é vendida em alguns países<sup>(9)</sup>. Os frutos imaturos (bem jovens) com casca e sementes embrionárias são usados para sopas, temperos e molhos variados. As sementes maduras são torradas e moídas para obtenção de um pó usado para bebida similar ao café<sup>(10)</sup> (necessita de moedor de café, pois são bem duras). Das sementes é possível extrair óleo alimentício, goma e amido<sup>(11)</sup>. Até a casca dos ramos e caule pode ser mascada<sup>(12)</sup>. As flores e folhas jovens (brotinhos) são iguarias para saladas (sucos e mousses) e têm o mesmo gosto dos frutos. As sementes germinadas (brotos) são usadas como hortaliça. A polpa tem 2% de proteína, 30-40% de açúcar e 12% de ácidos orgânicos, especialmente ácido tartárico e apenas 3mg de vitamina C em 100g<sup>(13)</sup>.



# Cajanus cajan (L.) Huth

Sin.: *Cajanus melanos* Spreng., *Cajanus cajan* L., *Cajanus luteus* Bello  
**guandu, andu, guando, feijão-andu, feijão-guandu, guandeiro, ervilha-do-congo**

**Características** - arbusto ereto, perene, muito ramificado, pubescente, de folhagem decídua no inverno, de 80 cm a 5 m de altura, nativa na Índia. Folhas compostas trifolioladas, pecioladas, com folíolos cartáceos, tomentosos em ambas as faces, com a inferior bem mais clara que a superior, de 4-7 cm de comprimento. Inflorescências em racemos axilares curtos, com flores amarelas. Frutos do tipo legume (vagem), gibbros, curvos e um tanto achatados e simétricos entre as sementes, estas em número de 4-7 de cor cinza, marrom ou pintada quando maduras e verdes, tipo ervilha imaturas.

**Uso** - é amplamente cultivada em todo o mundo tropical para produção de grãos, principalmente na Ásia Tropical onde foi domesticada há séculos. No Brasil é mais cultivada no Nordeste, porém em escala doméstica, mas é bastante utilizada em sistemas agroflorestais. Além de suas sementes maduras, são comestíveis suas sementes imaturas (sempre cozidas).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.

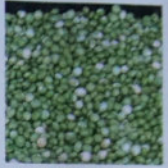


**Usos culinários** - em inglês é *pigeon pea* ou *pigeonpea*, nome proveniente de Barbados onde o feijão (ervilha) era usado para alimentar pombos e em espanhol é *gandul*. As sementes imaturas são cozidas e consumidas como as ervilhas verdes<sup>(4)</sup>, inclusive têm potencial para picles e conservas enlatadas ou vendidas dos grãos congelados prontos para cozinhar. Nas feiras do interior do RJ é encontrado já debulhado. As sementes germinadas produzem brotos consumidos na Indonésia<sup>(6)</sup>, tipo broto de feijão japonês (*moyashi*), totalmente desconhecidos dos produtores de brotos no Brasil que, certamente, terão aceitação dos *chefs*. É mais um uso promissor para esta rústica espécie cultivada nos Sistemas Agroflorestais como fixadora de nitrogênio, mas ainda subutilizada como alimento. As folhas jovens e vagens imaturas bem jovens também são citadas como comestíveis<sup>(4,7)</sup>, mas são um pouco duras nas variedades conhecidas no país. Tem ca. de 20% de proteína e 307 kcal/100g<sup>(7)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Vagens secas e verdes



Sementes imaturas



Grãos maduros

### Sopa de guandu com suíno

Colhas as vagens secas e debulhe. Ou compre nas feiras e mercados, retirando impurezas e grãos estragados. Deixe os grãos maduros de molho na água de um dia para o outro. Escorra e cozinhe como feijão, na panela de pressão. Pode-se usar folhas de louro. Frite barriga suína com sal, alho, limão, pimenta-do-reino e outros temperos que desejar. Adicione o guandu cozido e misture bem. Deixe reduzir um pouco. Sirva quente. Uma delícia!



### Purê de guandu imaturo

Debulhe as vagens imaturas, mas com os grãos bem cheios. Deixe em repouso por ca. de 12 horas. Escorra a água quantas vezes puder (use para regar as plantas). Ferva bem os grãos e escorra o caldo de cozimento (ou faça como se faz com o feijão, socando um pouco os grãos para engrossar - bem gostoso). Triture os grãos e tempere com sal, alho e demais condimentos a gosto. Adicione requeijão cremoso e deixe reduzir. Uma delícia! Bom apetite.



### Salada de guandu imaturo

Debulhe as vagens imaturas (peça ajuda da família, vizinhos ou vá fazendo aos poucos). Deixe de molho como indicado acima. Escorra. Cozinhe e use apenas os grãos. Doure cebola, alho, orégano e pimenta no azeite e jogue sobre os grãos misturados a tomates. Sirva quente ou frio. Plante no seu quintal, no jardim, na calçada ou na praça vizinha e terá um feijão perene por muito tempo, além de ser uma planta medicinal e com flores lindas.



## *Canavalia ensiformis* (L.) DC.

Sin.: *Dalmanella ensiformis* L., *Dalmanella ensiformis* Jacq., *Melolichia ensiformis* (L.) Savi

feijão-de-porco, feijão-espada, jack bean, chickasaw lima, frijol de sabre

**Características** - arbusto inicial anual, vigoroso e robusto, glabro, de ramos sublenhosos na base, de hábito trepador ou escandente, de 5-8 m de comprimento, nativa provavelmente na América Tropical (Índias Ocidentais), mas um cultígeno. Folhas compostas trifolioladas, pecioladas, com folíolos cartáceos, de cor verde mais claro na face inferior, o terminal de 11-17 cm de comprimento e os laterais de 7-13 cm. Flores brancas, rosáceas ou púrpuras, reunidas numa inflorescência racemosa axilar e longo-pedunculada. Frutos do tipo vagem induscente e achatada, de 20-34 cm de comprimento, com 12-16 sementes brancas ou cinzas quando maduras.

**Usos** - é amplamente cultivada em todas as regiões tropicais do mundo como recondicionador de solos agrícolas (adubo verde) e em escala doméstica para produção de grãos. Além de suas sementes maduras, também podem ser consumidas as vagens e sementes imaturas.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - as partes principais de interesse alimentício são as vagens imaturas<sup>(1)</sup> (bem jovens e pequenas, ainda sem sementes cheias) e as sementes imaturas de vagens já mais desenvolvidas<sup>(2,3)</sup>. Estas sementes verdes podem ser cozidas, torradas com sal ou peladas usadas como fava<sup>(4)</sup>. Cruas (frescas) são consideradas tóxicas<sup>(5)</sup>. As sementes secas (maduras) são citadas como alimentícias, mas possuem mais restrições (cautela) e exigem processamento com exaustivas fervuras com trocas de água e seu uso é menos comum<sup>(7)</sup>. Contudo torradas e moídas são ocasionalmente usadas como substituta do café<sup>(4,7)</sup>. Neste aspecto carece de mais estudos pois, com processamento distinto, pode não ter os mesmos problemas de lectinas. As sementes maduras contêm ca. de 25% de proteína, 2% de lipídios e 50% de carboidratos<sup>(7)</sup>. Apesar de nutritivas, contêm canavanina, um tipo de aminoácido não proteico que imita a arginina na sua estrutura química<sup>(7)</sup>, portanto prejudicial à saúde. São fontes comerciais de enzimas urease<sup>(7)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos (vagens) imaturas/tenras



Sementes imaturas

### Purê de feijão-de-porco imaturo

Colha as vagens imaturas (tenras), mas já bem grandes, tendo os grãos bem formados, e debulhe. Retire as sementes imaturas e deixe de molho por 12 horas. Descasque-as e deixe de molho por 12 horas. Descasque-as como se fosse grão-de-bico ou fava, retirando a casca durinha. Cozinhe como feijão e triture no liquidificador. Doure alho, sal e demais temperos a gosto no azeite e agregue creme de leite. Acrescente a pasta dos grãos e misture. Deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio.



### Vagens de feijão-de-porco refogadas

Selecione apenas as vagens imaturas bem jovens (pequenas e tenras). Limpe-as retirando o cabo (pecíolo) e linha lateral puxando como se faz com vagem de feijão. Corte fininho e escalde bem na água fervendo por alguns minutos com uma pitada de bicarbonato de sódio e escorra. Doure alho, cebola, sal e demais temperos a gosto no azeite ou na manteiga e refogue as vagens. Se preferir pode adicionar linguiças, ovos, peixes ou carnes. Sirva quente.



### Salada de grãos de feijão-de-porco

Colha as vagens imaturas (tenras), mas já bem grandes, tendo os grãos bem formados, e debulhe. Retire as sementes imaturas e deixe de molho por 12 horas. Descasque-as como se fosse grão-de-bico ou fava, retirando a casca durinha (foto). Aferverte em água com sal e escorra. Tempere com seu molho especial ou com azeite, sal, limão e semente natural ou molho de soja. Pode agregar em saladas mistas ou no arroz ("baião de feijão-de-porco").





## Clitoria ternatea L.

(Syn. *Suriana vulgaris* Karst.)

cumbá, feijão-borboleta, ervilha-borboleta, ismênia, palheteira, butterfly pea

**Características** - herbácea, trepadeira volutiva, perene, totalmente glabra, com ramos finos desprovidos de estruturas de fixação, de 2-3 m de comprimento, nativa na Ásia Equatorial. Folhas compostas imparipinadas, pecioladas, com 5-7 folíolos cartáceos, elipsoides, geralmente discolors, de 3,5-6,0 cm de comprimento. Flores curto-pedunculadas, axilares, solitárias ou em curtos racemos de 2-3 flores, de cor azul-violeta com a garganta branca. Frutos do tipo legume deciscente, oblongo e quase reto, de 5-10 cm de comprimento.

**Usos** - é frequentemente cultivada para fins ornamentais e para o preparo de remédios caseiros diversos (para diabetes e protetora do fígado) em vários países, incluindo o Brasil. Suas flores são comestíveis após preparos culinários adequados, hábito este tradicional no Sudeste Asiático, onde são usadas como corante alimentício. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus principais usos.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - também é chamada de clitória (devido à semelhança das flores com o clitório) e em inglês de *kordofan pea*. As flores constituem um raro corante natural azul. Usualmente são empregadas para tingir de azul bolos de arroz ou mesmo arroz cozido<sup>(3)</sup>. As vagens jovens (bem imaturas) e parecidas com feijão-vagem ou feijão-de-corda são citadas como comestíveis<sup>(4)</sup>, mas nos pareceram um pouco duras e fibrosas demais. As folhas podem servir como corante alimentício também ou quando bem tenras usadas como verdura cozida<sup>(5)</sup>. O risoto azul feito com as flores frescas fica fenomenal e seria um grande atrativo nos eventos culinários e restaurantes. É uma espécie rústica e de fácil cultivo, uma trepadeira que demanda pouco espaço e ainda pode ser consorciada com outras espécies, e.g., milho, usando este como tutor. É um adubo natural pela fixação de nitrogênio. As flores têm flavonoides e antocianinas, com atividades antioxidantes e hepatoprotetora. É bem estudada<sup>(10)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



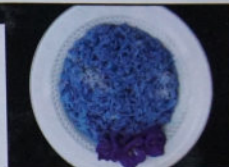
Flores destacadas (soltas)



Flores fervidas (corante)

### Arroz azul com flores de clitória

Lavar 1 copo de arroz e escorrer. Numa panela refogar o alho até dourar; adicionar o arroz e um pouco de cebola picada. Colocar 1,5 copo de água e 7 flores frescas de clitória. Cozinhar o arroz com a panela semitampada em fogo baixo até a água secar. Na hora de servir, retire as flores (mas podem comê-las também) e o arroz estará azul (antocianinas). *The blue rice*. Ficarão azuis de fome só de vê-lo! Que tenham uma vida azul...com o arroz funcional.



### Mousse de flores de clitória

Colete as flores e lave coletivamente em bacia com água. Triture no liquidificador cerca de 100g de flores frescas, 200g de leite condensado e 200g de creme de leite ou de iogurte natural, 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira e sirva gelado. Se não tiver gelatina congele e sirva como sorvete. Para se extrair o corante, esquite as pétalas com um pouco de água; quando a temperatura atingir 80°C o corante sai abruptamente deixando a água azul.



### Frisante e chá-suco de clitória

Lave as flores. Ferva 10l de água, 1kg de açúcar cristal e 100g de flores. Deixe esfriar (demora) e acrescente 300ml de suco de limão. Mexa. Imediatamente com alteração do pH a cor passa de azul para róseo-violeta. Coe e envasa em garrafas PET; use fúmil e peneira. Aperte a garrafa no meio, segure até o líquido transbordar e tampe. Fermente e sirva gelado. Para o chá-suco (azul, sem limão) ferva as flores com água, coe e adoce a gosto.



# Dipteryx alata Vogel

baru, baruju, cumaru, cumbaru, cumarurana, coco-feijão, baru nuts

**Características** - árvore semidecídua, de copa globosa e densa, com tronco revestido por casca pubescente e tuberosa, de 15-25 m de altura por 40-70 cm de diâmetro, nativa principalmente no região Centro-Oeste e no Estado de Minas Gerais, no Cerrado e na Floresta Atlântica Semidecidual. Folhas compostas pinadas, de raque e pecíolo alados, com 6-12 folíolos glabros e cartáceos, de 8-12 cm de comprimento. Frutos oblongo-acchatados, leñosos, de cor parda, do tipo legume, contendo uma única semente (castanha) de cor marrom.

**Usos** - é raramente cultivada, contudo seus frutos caídos no chão após a maturação nas regiões de origem são consumidos pelo gado ou aproveitados para consumo humano de suas castanhas (sementes), polpa (geleia, licor e *in natura*) e óleo<sup>(1)</sup>, constituindo-se em importante componente da culinária da região Centro-Oeste, sendo inclusive industrializados.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é uma castanha maravilhosa e só recentemente começou a ser mais valorizada na alta gastronomia, processada e comercializada em maior escala. Seu nome indígena já diz tudo: 'cumbaru', que significa 'alimento que alegria', que excita a língua<sup>(2)</sup>, i.e., que dá prazer de comer. Infelizmente, o Cerrado vem sendo destruído para o plantio de monoculturas exóticas (e.g., soja, milho e algodão, cana e até árvores) e nossas fabulosas plantas alimentícias autóctones são deixadas de lado e acabam ficando quase folclóricas. Suas sementes tem ação antioxidante, especialmente se consumidas e processadas com a casquinha marrom<sup>(3)</sup>, além de serem ricas em vários nutrientes importantes. Sua produção e comercialização ainda é pequena para que mais pessoas possam consumir com o mínimo de regularidade. As castanhas de baru são ricas em proteínas (não tendo deficiências nos aminoácidos essenciais), lipídios, fibras, Fe e Zn<sup>(4)</sup>. Podem ser usadas para o preparo da rapadurinha, pé-de-moleque<sup>(5)</sup> e outras tantas<sup>(6)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos e amendoas crus



Farinha das amendoas peladas

### Castanhas de baru torradas

Colete os frutos recém-caídos sob a planta-mãe. Limpe-os e corte-os com facão (exige cuidado e prática) ou compre as sementes nas feiras e mercados regionais (comum na região Centro-Oeste). A polpa dos frutos maduros frescos também é comestível e muito apreciada pelo gado. Adicione sal a gosto e torra em forno médio, mexendo de vez em quando. Assim podem ser estocadas em potes e consumidas diretamente ou transformadas em farinha.



### Bolo de baru

Descasque ou não as sementes torradas da receita anterior (mas caso tire a 'casquinha' perderá os compostos fenólicos) e moa em moinho específico ou liquidifique aos poucos e peneire, obtendo uma farinha especial. Use 2 xícaras de far. de trigo, 2 xic. de far. de baru, 2 xic. de açúcar, 1 ou 2 xic. de leite ou água, 4 ovos, 3 colh. de sopa de azeite e 1 colh. de chá de fermento. Bata tudo. Unte uma forma de bolo, enfarinhe e despeje a massa. Assa.



### Farofa com baru

Obtenha a farinha de baru como descrito acima ou compre a farinha já disponível em mercados especializados. A farinha integral (com casquinha) é melhor. Se a farinha estiver estocada (não for fresca) seque um pouco no forno para ficar mais crocante. Doure alho, sal e demais temperos a gosto na manteiga, coloque a farinha de baru e refogue. Agregue a farinha de mandioca de sua preferência, também previamente torrada, e mexa até o ponto desejado.



## *Dipteryx odorata* (Aubl.) Willd.

Sin.: *Cavanillesia odorata* Aubl., *Dipteryx tetraphylla* Spruce  
**cumaruzana, cumaru-do-amazonas, muimapagé, cumaru-de-cheiro, tonka**

**Características** - árvore perenifólia, de copa globosa, com tronco ereto e cilíndrico revestido por casca acuminada e descamante, de 20-30 m de altura por 50-70 cm de diâmetro, nativa na região amazônica, na floresta de terra-firme e de várzea. Folhas compostas bipinnadas, alado-pecioladas, com 7-9 folíolos alternos, cortáceos e glabros em ambas as faces, brilhantes na face superior, de 10-20 cm de comprimento. Inflorescências em panículas terminais densas e ferrugineo-pubescentes, com flores rosáceas perfumadas. Fruto do tipo legume drupáceo, ovalado, de mesocarpo lírio-esponjoso, contendo uma única semente de cor marrom e com forte aroma de cumarina.

**Uso** - não é cultivada em larga escala (há plantas comerciais pequenos, e.g., em Obidos - PA). Os frutos maduros são recolhidos no chão para a extração das sementes que são utilizadas para remédio e condimento (aromatizante), mas com muita moderação.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Uso culinários** - em inglês é *tonka bean*. As sementes secas têm forte sabor e aroma de cumarina. E são bem amargas, mesmo torradas. Seu extrato tem sido usado como substituto (adulterante) da baunilha para aromatizar chocolate, bolos, produtos de confeitaria em geral, sorvetes, bebidas e licores<sup>(4)</sup>. É usado em vários países em alguns produtos, e.g., na chamada 'baunilha mexicana'<sup>(4)</sup>. Contudo, é proibida sua comercialização nos EUA<sup>(6)</sup>. No Brasil já foi muito utilizada no passado com fins medicinais e aromatizantes e, atualmente, ressurgiu com a alta culinária em águas aromatizadas, licores, chocolates finos e até cerveja artesanal. Contudo, cumarina em excesso é tóxica (mas, há teores altos em biscoitos e similares com canela<sup>(23)</sup>). É tida também como anafrodisíaca, não sentimos nada, mas estamos acima da média, pois a maioria das PANC's que consumimos são afrodisíacas. Não foram encontrados estudos robustos sobre toxicidade e dosagens. Uso casual e com parcimônia.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Sementes cruas



Farinha (semente torrada)

### Sementes torradas de cumaru

Colete os frutos recém-caídos sob a planta-mãe. Limpe-os e corte-os com facão (exige cuidado e prática) ou compre as sementes nas feiras (comum na região Norte). Estraga fácil, mesmo na geladeira. Para conservá-las para uso futuro torre em forno médio até desidratar bem. Se desejar polvilhe com sal (mas, é amargo!). Assim mantém a textura e o aroma por meses ou anos em pote fechado na geladeira. Use com parcimônia como aromatizante.



### Água aromatizada com cumaru

Use sementes frescas ou torradas como recomendado na receita anterior. Use 1 ou 2 sementes por litro de água potável. Deixe em garrafa tampada na geladeira por pelo menos 24 horas antes do primeiro uso. Pode ser bebida com água com moderação e com consumo casual ou usada em receitas diversas, e.g., licores, sopas, sucos. As sementes podem ser raladas e adicionadas à calda de pudim, bolo, salada de frutas e outros molhos como condimento.



### Cerveja com cumaru

Cerveja comercial artesanal produzida em Belém (PA), Amazon Beer® - 'Cerveja IPA\* Cumaru'. Cerveja inovadora ... traz notas frutadas e cítricas harmonizadas perfeitamente com o inigualável aroma das sementes de cumaru, a baunilha da Amazônia. Cerveja altamente lupulada e com final seco. É bem encorpada e amarga. Muito gostosa. Composição: água, maltes, lúpulos, leveduras e cumaru. \*Índia Pale Ale.





## *Erythrina falcata* Benth.

Det. *Convolvulus falcatus* (Benth.) Kuntze, *Erythrina murii* Colla, *Erythrina crista-galli* var. *inermis* Speg.  
**corticeira-serrana, corticeiral-da-serra, mulungu, sanandu, sanandui, suinã**

**Características** – árvore caducifolia, de copa tola e estreito-globosa, ligeiramente espinhosas, com tronco revestido por casca acinzentada e rugoso-partido, de 20-30 m de altura por 30-60 cm de diâmetro, nativa em áreas de altitude das regiões Sul e Sudeste do Brasil. Flores compostas trifolioladas, longo-pecioladas, com folíolos oblongos a elípticos, coriáceos, glabros, de 10-15 cm de comprimento. Flores de cor vermelho-tijolo, curvas como uma foce ( daí a razão do epíteto *falcata* do seu nome), reunidas em racemos terminais. Frutos do tipo legume dessecante, pretos com sementes cinzas.

**Uso** – é ocasionalmente cultivada no paisagismo em geral pela beleza de sua florada exuberante. Suas flores caem das árvores em grande quantidade antes de fenecerem, ou seja, em ótimo estado, podendo ser recolhidas e consumidas após cozimento e preparo culinário adequados (veja receitas na página ao lado de alguns de seus possíveis usos).

**Propagação** – principalmente por sementes.



**Usos culinários** - esta espécie ocorre na Bolívia e possui flores que variam de um vermelho vivo até um rosado muito claro<sup>(30)</sup>. No Brasil é mais comum encontrar árvores com as flores rosadas (salmão) a alaranjadas. As flores desprovidas do estandarte são consumidas e muito saborosas, em um prato chamado de 'aji de chulliche'<sup>(30)</sup>. As flores cozidas e temperadas com pimenta e cebola são consumidas na Argentina (Salta, Jujuy e Tucumán)<sup>(30)</sup>. As flores (pétalas carnosas) podem ser consumidas refogadas com temperos usuais (sal, alho, molho de soja,...) ficando com uma consistência similar à dos cogumelos comestíveis comerciais. As pétalas destacam-se pelos altos de teores de Mn (220 mg/100g) e B (2,3 mg/100g)<sup>(1,2)</sup>. É uma espécie com florescimento abundante e que pode e deve ser cultivada em agroecossistemas e agroflorestas, pois além de sombra pode contribuir significativamente com a qualidade nutricional do solo. Potencial fonte de antocianinas, t.g., pelargonidina e cianidina<sup>(30)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Inflorescências



Flores destacadas (soltas)

### Flores refogadas de corticeira-serrana

Recolha as flores frescas no chão logo que caídas ou diretamente da árvore. Retire os cabinhos (pedúnculos) mas mantenha o cálice (sépalas) e lave-as. Salteie cebola, alho, orégano e demais temperos a gosto na manteiga ou azeite. Acrescente cerca de 1 litro das flores e misture para incorporar e mesclar os sabores. Refogue rapidamente e sirva quente. Pode ser servida pura, como acompanhamento ou usada para recheios de tortas salgadas e pastéis.



### Corolas de corticeira-serrana salteadas

Recolha as flores frescas no chão sob a planta-mãe logo que caídas ou preferencialmente colete diretamente da árvore. Retire os cabinhos (pedúnculos) e o cálice (parte verde). Salteie cebola picada, alho, orégano ou demais temperos de sua preferência, na manteiga ou no azeite. Acrescente cerca de 1 litro das corolas separadas acima e misture bem. Refogue tudo rapidamente e sirva quente, pura ou com acompanhamento. Pode ser empanada e frita.



### Corticeira-serrana com linguça

Colha as flores frescas recém-caídas no chão (ou no pé). Lave-as e limpe-as retirando os cálices. Pique a linguça fresca em rodela e frite na própria gordura. Salteie cebola, alho, orégano e demais temperos de costume na manteiga. Acrescente uma boa quantidade de flores e misture para mesclar os sabores. Refogue rapidamente e sirva quente. Pode ser servida pura ou como acompanhamento de carnes ou usadas para recheios de tortas ou pastéis.



**Glycine max (L.) Merr.**

sin.: *Dalmania japonica* L., *Glycine hispida* (Moench) Maxim., *Phaseolus max* L., *Soja max* (L.) Piper, *Soja hispida* Moench  
soja, feijão-soja, soya, soybean, soyabean, frijol soya, eda mame, edamame

**Características** - herbácea anual de crescimento rápido e determinado (80-120 dias para completar um ciclo vital e atingindo 35-90 cm de altura, dependendo da variedade), de porte ereto e muito ramificado, inteiramente denso-subescente, nativa na China e Japão. Folhas compostas trifolioladas, longo-pecioladas, com folíolos membranáceos, curto-peciolados, de cor verde mais clara na face inferior, de 6-14 cm de comprimento. Flores brancas ou amil-claras, axilares, solitárias ou reunidas em racemos curtos, ambos quase sésseis. Fruto do tipo legume oblongo, com 2-3 (4 ou mais) sementes cremes, brancas ou pretas.

**Usos** - é talvez a planta mais cultivada no mundo para produção de grãos, principalmente para a industrialização. Como este livro trata apenas do uso não convencional das plantas, estamos apresentando o uso alimentício de seus grãos, maduros e imaturos cozidos e as folhas jovens que podem ser empingadas.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - as vagens imaturas (mas com os grãos cheios) são tradicionais na alimentação oriental. Inclusive pés verdes de soja, desprovidos das folhas são reunidos em maços e vendidos em supermercados como hortaliça. Nas feiras, agricultores orientais costumam vender as vagens imaturas já separadas da planta em saquinhos ou caixinhas. Basta lavá-las e cozinhá-las com água e sal e cada qual debulha suas vagens quentinhas na hora de comer. É até peíscio ou *snack* servido como entrada em alguns restaurantes ou bares orientais. Estes grãos verdes se debulhados e a ferventados podem ser usados para purê e saladas como substitutos da fava ou da ervilha<sup>46</sup>. As sementes torradas com sal e condimentos como peíscio também não é tão convencional e usual no Brasil. Na Indonésia as folhas jovens são consumidas em saladas cruas ou cozidas (melhor) e servidas com arroz<sup>46</sup>. As folhas à milanesa ou à dorê são servidas em restaurantes no RS (e.g., São Leopoldo) e resultam em ótimos tempurás.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Vagens imaturas****Grãos imaturos****Grãos maduros****Soja imatura cozida**

Colha os cachos imaturos de soja, mas já com os grãos bem desenvolvidos, porém ainda totalmente verdes. Retire as vagens e lave-as coletivamente. Cozinhe com água e sal a gosto. Escorra e sirva quente. Cada um descasca (debulha) sua vagem na hora de comer suas preciosas sementes. Combina com cerveja! As vagens podem ser debulhadas (foto) e os grãos cozidos e utilizados em outras receitas: no arroz, bolinho, sopa, caldo verde ou salada.

**Purê de soja imatura cozida**

Processo os frutos (vagens) como descrito acima, utilizando preferencialmente soja orgânica com os grãos totalmente desenvolvidos, mas verdes. Triture no liquidificador os grãos imaturos cozidos. Doure alho, sal e demais temperos a gosto no azeite. Agregue o creme de leite. Acrescente a pasta dos grãos e misture. Deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Os grãos verdes têm potencial para o preparo de conservas ou pieles similar à ervilha.

**Salada de grãos de soja madura**

Se possível utilize grãos orgânicos como os ilustrados aqui. Deixe os grãos maduros de molho de um dia para o outro ou, se possível, em bacia com água no sol para acelerar a fermentação e liberação de substâncias indesejáveis. Pode-se trocar a água quantas vezes puder (use para molhar as plantas nos vasos). Cozinhe bem com sal a gosto. Tempere com limão, molho de soja e azeite ou óleo de gergelim torrado. Acompanha a refeição trivial.



## *Lablab purpureus* (L.) Sweet

Sin.: *Chenopodium latifolium* L., *Dalichos purpureus* L., *Lablab vulgaris* Savit., *Lablab niger* Medik.  
**lablab, feijão-lablab, bonavista bean, hyacinth bean, dolicho, frijol caballero**

**Características** - herbácea perene, trepadeira volúvel, decídua no inverno, inteiramente pubescente, com ramos fibrosos que podem atingir 6 m de comprimento, nativa na região tropical do leste da África. Folhas compostas trifolioladas, pecioladas (8-12 cm de comprimento, com líbulas oblongo-triangulars, membranáceas e de tamanhos mais ou menos iguais (8-11 cm de comprimento). Flores brancas ou purpúreas, reunidas em racemos terminais longo-pedunculados. Legumes (vagens) achatados, de 4-6 cm de comprimento, com 3-4 sementes marrons, brancas ou vermelhas.

**Usos** - é frequentemente cultivada nas regiões tropicais do mundo para recondicionamento dos solos agrícolas (adubo verde) ou para produção de grãos, consumidos em muitas regiões. Também são consumidas as folhas jovens e as vagens e sementes imaturas após cozimento e preparo culinário adequados (veja receitas de alguns usos na página ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - as vagens imaturas bem jovens de algumas variedades podem ser processadas e consumidas como ervilha-torta. E as sementes imaturas também podem ser usadas similarmente à ervilha verde. Inclusive há grãos enlatados<sup>(5)</sup> em alguns países. As folhas jovens frescas podem ser consumidas como espinafre<sup>(6)</sup>. As flores são comestíveis cruas ou cozidas<sup>(4)</sup>. As sementes secas (maduras) podem ser consumidas cozidas como se fosse feijão (deixe de molho de um dia para o outro) ou usadas para tofú<sup>(6)</sup>, por processos similares ao tradicionais usados para soja. As sementes podem ser germinadas para produção de brotos similares ao broto de soja ou de feijão<sup>(6)</sup>. As grandes raízes tuberosas e amiláceas são comestíveis<sup>(6)</sup>, como o jacatupé, mas talvez para formá-las seja necessário podar e eliminar as inflorescências bem jovens para não haver translocação de nutrientes. Há diversas variedades/cultivares. Grãos secos contêm ca. de 25% de proteína, 60% de carboidratos e energia de 340kcal/100g<sup>(1)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Vagens jovens (roxas)



Vagens jovens (verdes)



Grãos maduros

### Vagem refogada de lablab com peixe

Colha as vagens bem jovens, preferencialmente da variedade de frutos roxos ou purpúreos (como as da foto acima). Limpe, removendo os fiapos ou linhas laterais e corte do tamanho desejado. Cozinhe no vapor ou refogue na manteiga com sal, alho, cebola e demais temperos de costume. Adicione molho de soja (shoyu) a gosto. Pode ser servido puro ou como acompanhamento de peixes ou carnes de sua preferência.



### Grãos de lablab cozido - sopa

Use grãos maduros de sua horta ou adquiridos no mercado. Retire as impurezas e os grãos estragados. Deixe-os de molho na água de um dia para o outro. Escorra e cozinhe como feijão comum na panela de pressão com água. Cozinhe com folhas de louro a gosto. Tempere com os temperos usuais: sal, alho, pimenta-do-reino e outros que desejar a gosto. Adicione ao lablab cozido e misture bem. Deixe reduzir um pouco. Sirva quente. Uma delícia!



### Purê dos grãos de lablab

Cozinhe os grãos maduros, como descrito na receita anterior. Retire os grãos apenas quando estiverem bem cozidos e triture no liquidificador com a quantidade necessária de leite. Derreta manteiga com sal, alho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto, agregue creme de leite e em seguida o purê de lablab. Mexa e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio.





**Pachyrhizus tuberosus (Lam.) Spreng.**

Siu, Duilichan tuberosus Lam., Cassia tuberosa (Lam.) Britton, Stizolobium tuberosum (Lam.) Spreng.  
jacatupé, feijão-de-batata, feijão-batata, feijão-macuco, jicama, yam bean

**Características** - herbácea perene, prostrada ou trepadeira volúvel, vigorosa, provida de raízes tuberosas arredondadas de mais de 3 kg (até 6 kg), com ramos fibrosos de 3-6 m de comprimento, nativa na Amazônia extratropical. Folhas compostas trifolioladas, pecioladas, com folíolos membranáceos e glabros, com o terminal de tamanho um pouco maior que os laterais (9-17 cm de comprimento). Flores axiais ou brancas, dispostas em racemos axilares curtos e longo-pedunculados. Vagens retas, negras, de 9-16 cm de comprimento, com sementes marrons.

**Usos** - ocasionalmente cultivada em hortas domésticas, especialmente na região amazônica (notadamente no Alto rio Solimões), para produção de raízes tuberosas utilizadas localmente no consumo humano (demais partes da planta são tóxicas). Podem ser consumidas cruas ou cozidas e preparadas de várias formas.

**Propagação** - por raízes tuberosas (órgão muito similar à batata-doce) e sementes.



**Usos culinários** - o nome feijão-macuco é muito usado no AM. É um nome carinhoso que tomou-se hábito e, segundo o Dr. Hiroshi Noda (com. pess.), foi dado pelo Dr. W.E. Kerr ao ver uma ave comendo suas sementes (ou perto ao menos), em roçado ou quintal durante uma expedição. Esta ave era um macuco e daí virou feijão-do-macuco...feijão-macuco. É uma espécie altamente produtiva e pode chegar a produzir 36 toneladas/ha de batatas com remoção das inflorescências jovens<sup>(27)</sup>. Produz melhor em solos parcialmente arenosos, mesmo sem calagem. Suas batatas são versáteis na culinária e têm grande potencial para indústria alimentícia e soberania alimentar. Apesar das pesquisas do INPA nunca foram encontradas à venda nas feiras de Manaus. As batatas são ricas em amido (52,3%) e proteínas (9,4%)<sup>(27)</sup>, em base seca. Sementes maduras são tóxicas, têm alto nível de rotenona<sup>(2)</sup>. Carece de mais estudos bromatológicos e de processamento, além de extensão e fomento para sua produção.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Raízes tuberosas inteiras****Raízes tuberosas raladas****Salada crua de jacatupé**

Selecione raízes tuberosas jovens, lave-as e descasque. Corte-as em tiras ou cubinhos e tempere com molho de limão, sal, azeite e mel. Ou utilize o molho de sua preferência. Pode ser servida pura ou mesclada com outras verduras, e.g., como substituta da maçã na salada alemã. As raízes podem ser temperadas apenas com limão ou consumidas diretamente como se fosse fruta. Também pode ser incluída na maionese, usada para panificação e farinha.

**Bolo de jacatupé**

Descasque e rale as raízes tuberosas cruas. A raiz é bem molinha e pode ser ralada até em ralador caseiro. Pode ser congelada para uso futuro. Siga sua receita usual de bolo, e.g., 2 xícaras de farinha de trigo, 2 (ou 1) xíc. de açúcar cristal, 2 xíc. de raiz ralada, 4 ovos, 1 xíc. de leite ou água, manteiga e fermento. Bata tudo e asse. Decore por cima com tirinhas da batata. Para se fazer pudim, triture as raízes raladas no liquidificador.

**Purê de jacatupé**

Selecione raízes tuberosas jovens, lave e descasque. Corte em cubos e cozinhe até amolecerem bem (ca. de 30-45 minutos). Triture no liquidificador com um pouco de leite. Derreta manteiga e doure sal, alho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto, agregue o creme de leite e o purê de jacatupé. Mexa e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Fica com uma coloração intensamente branca e textura levemente arenosa (tipo coco) e adocicada.



# *Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC.

Sin.: *Dalichos tetragonolobus* L., *Bator tetragonolobus* (L.) Kuntze

feijão-de-asa, feijão-alado, winged bean, winged pea, goa bean

**Características** - herbácea perene, provida de raízes tuberosas, com ramos prostrados ou trepadores, de 3-5 m de comprimento, nativa na África Tropical, mas domesticada na Ásia Tropical há séculos. É um cultígeno. Folhas compostas trifolioladas, pecioladas, com folíolos oblongos, membranáceos, glabros, de cor verde bem mais clara na face inferior e de tamanho mais ou menos similares (6-14 cm de comprimento). Flores azul-claras, reunidas em racemos curtos, axilares e longo-pedunculados. Vagens curvas, de 10-18 cm de comprimento, 4-anguladas com uma expansão alada em cada quina.

**Usos** - é amplamente cultivada na Ásia em escala doméstica como cultura de subsistência, tendo sido introduzida na região amazônica para o mesmo fim. Podem ser consumidas as suas sementes maduras, vagens e sementes imaturas, além de flores e folhas jovens e raízes tuberosas.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - a parte principal de interesse são as vagens imaturas (não fibrosas), seguido das sementes imaturas (sucodénea da ervilha) que podem ser usadas para sopas e purês. Mas as flores e botões são comestíveis, inclusive crus e podendo ser usados como corante<sup>(9)</sup> azul similar a *Clitoria ternatea*. As folhas jovens podem ser usadas como verdura cozida e as raízes tuberosas (pequenas, se as inflorescências jovens não forem podadas) são muito saborosas cruas ou cozidas. Inclusive é cultivada comercialmente para produção de batatas na Nova Guiné e Myanmar<sup>(7)</sup>, as quais têm ca. de 14% de proteína<sup>(8)</sup> ou mais de 20%<sup>(4,9,21)</sup> (mandioca tem ca. de 1% apenas). As sementes maduras (secas) não são muito saborosas, mas podem ser processadas, inclusive para óleo similar quimicamente ao óleo de amendoim com ácidos graxos oleicos e linoleicos<sup>(9)</sup>. As sementes maduras têm 35% de proteína, 15-20% de lipídios e 5-10% de carboidratos<sup>(7,21)</sup>. E as vagens verdes (frescas) têm ca. de 2,5% de proteína<sup>(7)</sup> e palatáveis<sup>(21)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Vagens imaturas



Grãos maduros



Flores soltas

### Tempurá de feijão-de-asa

Colha frutos imaturos e tenros (grande quantidade). Limpe, retirando os fiapos (linhas) laterais, como se faz com vagem. Pique as vagens obliquamente ou em cubinhos. Bata 4 ovos, sal e temperos (orégano, alho, pimenta) a gosto e 12 colheres de sopa de farinha de trigo (a farinha já com fermento deixa o bolinho maior e mais bonito). Incorpore os frutos picados à massa e misture bem. Frite em óleo bem quente. Deixe sobre papel toalha e sirva quente.



### Vagens refogadas de feijão-de-asa

Colha vagens jovens, lave e pique bem fininha igual vagem de feijão comum. Refogue no azeite, óleo ou manteiga e temperos usuais. As flores podem ser consumidas em saladas cruas, adicionadas à saladas de frutas, refogadas e usadas para decoração comestível e como corante azul. As batatas podem ser usadas similarmente ao jacatupé, mas são bem menores e, para crescerem, as flores precisam ser todas eliminadas assim que começam a se formar.



### Bolinho dos grãos maduros

Debulhe as vagens secas. Limpe e deixe as sementes de molho por 24 horas, trocando água algumas vezes. Retire o máximo possível das cascas das sementes. Cozinhe com folhas de louro a gosto com bastante água em panela de pressão como se fosse feijão comum. Escorra o caldo. Triture as sementes no liquidificador ou amasse com soquete ou amassador de batatas. Prepare e frite os bolinhos como na primeira receita. Se desejar use azeite de dendê.



**Vicia faba L.**

Sin.: *Faba vulgaris* Moench, *Faba bona* Medik., *Faba major* Desf., *Faba sativa* Bernh.

**fava, feijão-fava, fava-comum, fava-silvestre, fava-italiana, feijão-largo**

**Características** - herbácea rígido-ereta, anuál, ramificada, vigorosa, com ramos espessos e arredados por quatro costelas ou quintas (quadradado em corte), de 40-90 cm de altura, nativa no Oriente Médio e norte da África. Folhas compostas pinadas, pecioladas, de 10-25 cm de comprimento, com 2-7 folíolos membranáceos, glaucos e de cor mais clara na face inferior, de 4-8 cm de comprimento. Flores brancas com uma mancha negra, perfumadas, reunidas em racemos curtos, axilares e curto-pedunculados. Frutos do tipo legume (vagem) cilíndrico e igualmente velutinoso, de 10-20 cm.

**Usos** - acredita-se que a planta é cultivada nas regiões de origem há mais de 5 mil anos. No Brasil é cultivada apenas na região Sul do país, sempre em escala doméstica, para produção de favas (sementes). Além das favas maduras, também podem ser consumidas quando imaturas, após cozimento e preparo culinário apropriados (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - em inglês é *broad bean* ou *fava bean* e *haba* em espanhol. São usadas como alimento as sementes maduras (secas) e imaturas (verdes) e, quando bem jovens, as vagens<sup>5,7)</sup>. O seu consumo é particularmente importante na Itália. As sementes secas contêm 25% de proteína, 55% de carboidratos e 2% de lipídios, com energia de 340 kcal/100g, além de bons teores de outras substâncias nutricionamente importantes, como aminoácidos, minerais e vitaminas B e E<sup>(2)</sup>. As sementes secas podem ser cozidas e usadas no preparo de saladas (salada de favas), purê, para farinha e usadas para fazer algo similar ao tofu, misô e até extrato (leite)<sup>(1)</sup>. As sementes podem ser torradas igual amendoim<sup>(4)</sup>. As folhas jovens seriam comestíveis como verdura cozida<sup>(1)</sup>. As sementes germinadas produzem brotos grandes que podem ser consumidos cozidos. Já as vagens bem jovens podem ser consumidas igual ao feijão-vagem como verdura refogada ou adicionada à sopas.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**



Vagens imaturas



Sementes imaturas



Sementes maduras

**Sopa cremosa de fava**

Deixe de molho as favas maduras de um dia para o outro. Escorra e descasque as sementes, retirando manualmente a grossa película que envolve o grão. Cozinhe como feijão com folhas de louro a gosto e pouca água (cozinha bem rápido). Refogue alho, sal e demais temperos corriqueiros na manteiga e acrescente a fava cozida. Se desejar triture. Sirva quente.



**Fava tropeira**

Debulhe as vagens imaturas. Cozinhe com água e sal e retire a película resistente de cada semente. Refogue bacon cortado em tiras, cebola em cubos e acrescente a farinha de milho, fazendo uma farofa. Tempere com cheiro-verde e demais temperos corriqueiros que desejar. Agregue as favas peladas na farofa.



**Fava branqueada**

Debulhe as vagens imaturas. Cozinhe com água e sal e escorra sob água fria e retire a película resistente de cada semente. Estas favas podem ser consumidas diretamente com os temperos usuais ou trituradas para se fazer uma espécie de *homus* ou um patê. Também podem ser adicionadas ao arroz cozido, fazendo um 'baíão-de-fava'.





## Vigna unguiculata (L.) Walp.

Sin.: *Dolichos unguiculatus* L., *Dolichos sinensis* L., *Vigna sinensis* (L.) Savt ex Hassk.

**feijão-de-praia, feijão-caupi, feijão-guai, feijão-fradinho, feijão-de-corda**

**Características** - herbícea anual, glabra, vigorosa, de ramos angulados, ásperos e de hábito prostrado ou trepador volúvel, de 3-5 m de comprimento, nativa na África Tropical e domesticada no oeste deste continente. Folhas compostas trifolioladas, pecioladas, com folíolos cartáceos, de cor verde mais clara na face inferior e de tamanhos mais ou menos similares (8-15 cm de comprimento). Flores solitárias ou em grupos de 2 ou 3, azuis ou brancas, longo-pedunculadas e dispostas acima da folhagem. Vagem ereta, cilíndrica, indeiscente, de 16-23 cm de comprimento, com sementes de cor branca ou parda, com um hilo preto.

**Usos** - é cultivada na África há mais de 2 mil anos na agricultura tradicional para produção de grãos para consumo humano. É cultivada comercialmente na Amazônia e Nordeste e naturalizada em algumas regiões do Brasil. Também pode ser consumidas as folhas jovens, além das vagens e sementes imaturas.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - *cowpea*, *black-eyed bean*, *lobia*, *protopea*, *southern pea* (inglês) e *frijol de vaca* (espanhol). Na Amazônia é cultivada nas praias dos rios (feijão-de-praia), plantada para autoconsumo e comercialização das vagens e comumente dos grãos verdes debulhados nas próprias feiras. No Nordeste (tolerante à seca e calor) há produção mais para grãos que para uso convencional. Mas, os grãos tostados e moidos são substitutos do café<sup>41</sup>. Os grãos imaturos são muito gostosos e podem, como o feijão, ser usados para saladas, purês, bolinhos e caldos. Podem ser congelados e usados em conservas (picles), inclusive com potencial fabuloso na Amazônia para substituir a ervilha, podendo ser congelado ou enlatado<sup>42</sup>. Tem potencial para brotos (*red pea* ou *chinese red bean* nos EUA)<sup>43</sup>. As vagens tenras podem ser usadas como verdura e as folhas têm usos similares à couve. É uma boa fonte de energia, proteínas, minerais e aminoácidos essenciais (e.g., lisina)<sup>44</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Vagens bem imaturas



Grãos verdes (imaturos)

### Vagens de feijão-de-praia refogadas

Lave e corte em pequenos pedaços ou obliquamente as vagens bem tenras e novas do feijão-de-praia (as mais velhas são duras e fibrosas). Branqueie e refogue de forma padrão; doure os temperos de costume e sal a gosto na manteiga ou azeite e adicione à verdura. Recomenda-se colocar uma pitada de bicarbonato de sódio para manter a cor verdinha. Sirva quente puro ou acompanhando outros pratos como carnes e farofa. Se desejar triture para caldo.



### Salada de sementes de feijão-de-praia

Debulhe as vagens verdes do feijão-de-praia. Isto, geralmente é feito pelo feirante, nos intervalos entre os atendimentos aos fregueses. Portanto, na Amazônia você pode comprar as sementes verdes debulhadas por litro ou kg. Lave-as e cozinhe em panela de pressão. Esconda o caldo e tempere os grãos como se fosse uma salada de feijão-branco, com cheiro-verde, sal, azeite, pimenta ou seu molho desejado.



### Vagens de feijão-de-praia com linguça

Lave e pique as vagens no tamanho que desejar. Refogue a linguça picada na manteiga ou azeite com os temperos usuais a gosto até dourar. Acrescente as vagens picadas e uma pitada de bicarbonato de sódio (recomendável) para ajudar a manter a cor mais verde. Sirva quente. Se preferir pode fazer com ovo mexido ou cozinhe as vagens com arroz (bailão-de-dois com vagem). Os grãos maduros são usados no célebre bailão-de-dois (feijão-fradinho).



## *Vigna unguiculata* subsp. *sesquipedalis* (L.) Verdc.

*Vigna unguiculata* subsp. *sesquipedalis* (L.) Franforth, *Vigna sinensis* subsp. *sesquipedalis* (L.) Van Eselt, *Ses. Sesquipedalis* (L.) Vign. *Vigna unguiculata* (L.) Franforth, *Vigna sinensis* subsp. *sesquipedalis* (L.) Van Eselt, feijão-de-metro, feijão-cobra, feijão-asparago, asparagus bean, yard long bean

**Características** - herbácea anual, trepadeira voltável, muito vigorosa, com ramos finos, ásperos e entoados de mais de 3 m de comprimento, nativa na África Tropical. Folhas alternas, compostas trifolioladas, longo-pecioladas, com folíolos glabros e de textura cartácea, lãmeas e marcados pelas nervuras na face superior, de 8-13 cm de comprimento. Flores geralmente em racemos axilares e longo-peciolados, com 2-3 flores de cor branca. Frutos pébuloas, do tipo legume (vagem), cilíndricos, finos, muito longos e flexíveis (30-60 cm de comprimento).

**Uso** - domesticada há séculos e hoje bastante cultivada na maioria dos países tropicais, incluindo o Brasil, onde é mais cultivada na região Norte. Geralmente são consumidas as longas vagens imaturas como legume após cozimento e preparo culinário adequados. A plágota ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Uso culinários** - em inglês chamada ainda de *dow gawk* e *snake bean*. As longas vagens imaturas (colhidas bem tenras) podem ser consumidas em saladas cruas ou branqueadas, cozidas, fritas (temperá) ou *sauté*. As vagens cruas são adocicadas, crocantes e têm delicioso sabor de cogumelo. As vagens são encontradas nas principais feiras e grandes supermercados na safra e, inclusive, servidas basicamente em saladas nos restaurantes locais (populares e mais refinados). As folhas jovens podem ser processadas similar à couve ou aos espinafres e consumidas refogadas, ensopadas, cozidas no arroz ou para temperá. As sementes imaturas podem ser usadas para saladas ou conservas e os grãos (sementes secas) podem ser cozidos como feijão, cozidos no arroz (bailão-de-dois-de-feijão-de-metro) ou em purês. As sementes germinadas têm potencial para produção de brotos, uma grande oportunidade para os trópicos. É chamado também feijão-verde. Potencial para jardineiras (saladas)<sup>21</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Vagens imaturas na feira



Grãos secos (sementes)

### Feijão-de-metro cozido com arroz

Lave e corte em pequenos pedaços ou obliquamente, como é usual com vagem de feijão comum, as longas vagens do feijão-de-metro. Cozinhe o arroz como de costume (prefira arroz integral - foto) e durante o cozimento adicione as vagens picadas, misture e deixe terminar de cozinhar em fogo baixo. Se preferir pode refogar as vagens antes (opcional). Sirva quente.



### Bolinho de feijão-de-metro

Pique as vagens obliquamente ou em cubinhos. Bata 4 ovos, sal e temperos (orégano, alho, pimenta) a gosto com 12 colheres de sopa de farinha de trigo (a farinha já com fermento deixa o bolinho maior e mais bonito). Incorpore as vagens picadas (bastante) à massa e misture bem. Frite em óleo bem quente. Deixe sobre papel toalha e sirva quente. As vagens podem ser branqueadas e mescladas em saladas, como é usual na região Norte do Brasil.



### Feijão-de-metro refogado com ovo

Lave e pique as vagens no tamanho que desejar. Refogue na manteiga com os temperos usuais a gosto. Quebre os ovos e cozinhe sobre as vagens sendo refogadas em fogo baixo. Fica similar ao ovo *pochê* ou, se preferir faca, os ovos *pochê* (vide receitas diversas na internet) e agregue as vagens. Polvilhe com ervas finas e pimenta-do-reino ou puxuri moídos na hora a gosto. Sirva quente.



# Inga edulis Mart.

Sin.: *Inga triflorocalyx* Benth., *Mimosa inga* Vell., *Inga inga* (Vell.) J.W. Moore

ingá-de-metro, ingá-cipó, ingá-macarrão, ingá-doce, ingá-rabo-de-mico

**Características** - árvore perenifólia, de copa ampla e barba, com tronco curto e quase liso, de 6-25 m de altura por 30-60 cm de diâmetro, nativa na região amazônica e ao longo da Costa Atlântica do Rio Grande do Norte à Santa Catarina. Folhas compostas pinadas de raque lada, com 4-6 pares de folíolos cartáceos e um pouco discolorados, brilhantes e marcados pela nervação na face superior, os basais de 4-8 cm de comprimento e os terminais de 12-18 cm, bulbosescências em racemos axilares de espigas, com flores tubulosas de estames brancos e longos. Vagem estriada, verde-amarronzada, revestida por pelos hirsutos, de 15-80 (150) cm de comprimento, indeiscente, com sementes envoltas por arilo espesso, flocoso e doce.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em pomares domésticos na região amazônica para produção de frutos, os quais são consumidos localmente *in natura* e oferecidos nas feiras regionais. É sítima para sombra e adubação verde (N.).

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - tem vários nomes em outros idiomas: *guamo* (Colômbia e Costa Rica), *pois sucre* (Guiana Francesa), *guamo bejuco* (Venezuela), *shimbile*, *guaba* (Peru), *guavo machê* (Panamá), *ice cream bean* (inglês), *pois doux* (Martinica). O uso típico dos ingás é o consumo *in natura* da polpa, retirando as sementes. Esta é maravilhosa, pois a polpa é solta da semente, carnosa, succulenta e doce. Algumas espécies têm as sementes processadas comestíveis, e.g., por indígenas Araracuara<sup>(85)</sup> e no Equador<sup>(82)</sup>. As espécies brasileiras precisam de estudos fitoquímicos e bromatológicos das sementes processadas. O ingá-de-metro é muito comum na Amazônia, mas subutilizado gastronômicamente. Tem grande potencial para processamento. Sua composição média em 100g: umidade (84,9mg), energia (53kcal), proteína (1g), lipídios (0,1g), carboidratos (13,6g), fibras (0,8g), Ca (24mg), P (18mg), Fe (0,4mg), tiamina (0,05mg), riboflavina (0,1mg), niacina (0,5mg), ácido ascórbico (1,4mg)<sup>(81)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos (vagens) maduras



Sementes com arilo



Sementes limpas

### Bolo das sementes de ingá-de-metro

Colha os frutos maduros e abra-os torcendo com as mãos. Retire a polpa branca que reveste as sementes (consoma *in natura* ou reserve para outras receitas). Lave as sementes e torra em moído especializado ou liquidifique e peneire. Use esta farinha para o bolo: 2 xic. de far. de trigo, 2 de açúcar cristal, 2 de far. de ingá, 1 ou 2 xic. de leite ou água, 4 ovos, manteiga e fermento. Bata tudo e asse. Crocante!



### Geleia da polpa de ingá-de-metro

Retire a polpa manualmente como mencionada na receita anterior. Triture no liquidificador com apenas a quantidade necessária de água para permitir o trabalho do aparelho. Para cada 1kg de polpa adicione ca. de 400g de açúcar cristal e mexa até dar o ponto desejado, sempre em fogo baixo. A polpa pode ser triturada com água ou leite para o preparo de suco, ou pode ser usada pura para ser curtida na aguardente e então usada para o preparo de licor.



### Creme congelado de ingá-de-metro

Obtenha a polpa como indicado nas receitas anteriores. Triture no liquidificador ca. de 400g de polpa com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina (em pó) sem sabor diluída. Bata tudo e refrigere até obter consistência. Com ou sem a gelatina congele e obterá um sorvete rústico refrescante (foto). As sementes podem ser escaldadas algumas vezes e servidas cozidas como fava ou trituradas como purê.





***Erodium cicutarium* (L.) L'Hér. ex Aiton**Syn. *erodion-cicutarium* L.**gerânio-silvestre, red-stemmed flairee, affilerea, heron's bill, alfilerillo, alfilaria**

**Características** - herbácea anual ou bianual, erecta ou decumbente, muito ramificada, com forte aroma característico, totalmente revestida por pilosidade glandulosa que a deixa glutinosa, especialmente os ramos e pecíolos, de 20-40 cm de altura, nativa na região Mediterrânea (Eurasia). Folhas compostas trifolioladas, pecioladas, de 2,5-4,5 cm de comprimento, com folíolos membranáceos e irregularmente lobados. Flores rosáceas, dispostas em racemos pedunculados, axilares e terminais, com duas flores divergentes. Frutos do tipo cápsula dehiscente com a base globosa e um aguilão ou lança curta no ápice de ca. de 2 cm de comprimento.

**Usos** - não é cultivada, contudo cresce espontaneamente em áreas antropizadas (hortas, jardins e terrenos baldios) no Sul do Brasil, onde chega a ser considerada "indesejável", quando vive não a usa como alimento. A planta inteira, especialmente quando fresca (verde), é comestível, principalmente na forma de temperos.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - no sul do Brasil (RS) há outra espécie (*Erodium geoides* A.St.-Hil.) também potencialmente com as mesmas formas de uso, sendo inclusive usado como forrageira pelo gado. As folhas jovens podem ser consumidas cruas ou salteadas<sup>(4,7)</sup>. Podem ser adicionadas à saladas, molhos diversos, omeletes, sanduíches e sopas<sup>(6)</sup>. Suas folhas pequenas e fininhas podem ser usadas para decoração comestível de pratos diversos. Tem diversos outros nomes em outros idiomas<sup>(7)</sup>: *alfilerillo común*, *alfilerillo hembra*, *geranio silvestre*, *peludilla* (Argentina); *relojito*, *tachuela* (Chile); *alimisque* (Bolívia); *pico de cigüeña*, *ogwjas* (Espanha); *bec de grue* (francês); *redstem flairee*, *storksbill* (inglês). As folhas podem ser usadas para o preparo de refrescos com suco de limão<sup>(7)</sup>, bem como para condimento de sucos em geral, e.g., com abacaxi. Tem usos medicinais diversos: para febre tifoide, diurética, sudorífica, para hemorragia/fluxo menstrual intenso e para disenteria<sup>(7)</sup>.

**partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (soltas)****Bolinho de gerânio-silvestre**

Colha, limpe bem e lave as folhas jovens. Pique bem fininho. As flores jovens podem ser picadas juntas. Bata 4 ovos, sal e temperos (orégano, alho, pimenta) a gosto com 12 colheres de sopa de farinha de trigo (a farinha já com fermento deixa o bolinho maior e mais bonito). Incorpore muitas folhas picadas à massa e misture bem. Frite em óleo bem quente. Deixe sobre papel toalha e sirva quente. Esta é uma erva condimentar, bem aromática.

**Chá de gerânio-silvestre**

Colha as folhas jovens (e flores), limpe-as bem e lave-as. Podem ser desidratadas para uso futuro como chá seco, assim como se faz com outras ervas medicinais e aromáticas. Utilize as folhas frescas em processo usual para se fazer chá alimentício: esquite a água (não deixe ferver) com a quantidade necessária de folhas. Experimente e veja se prefere mais forte ou mais suave (ca. de um punhado de folhas para 1l de água está bom). Gostoso e suave.

**Lingüiça com gerânio-silvestre**

Colha, limpe bem e lave as folhas jovens. Pique bem fininho. As flores jovens podem ser picadas juntas. Frite a lingüiça de sua preferência na própria gordura, se necessário despeje um fio generoso de azeite. Acrescente uma boa quantidade de folhas de gerânio-silvestre, mexa e apenas deixe murchar levemente. Sirva imediatamente. É uma verdura condimentar muito gostosa. Pode ser empregada para sopa, caldo verde, molhos e omelete e sucos.



# Myriophyllum aquaticum (Vell.) Verdc.

Myriophyllum aquaticum (Vell.) Verdc. *Myriophyllum proserpinacoides* Gillies ex Hook. & Arn.  
pinheirinho-d'água, milfolhas-da-água, bem-casados, cauda-de-zorro

**Características** - herbácea aquática emergsa, eretizada, perene, totalmente glabra, provida de hastes ocas, verde-avermelhadas e sem ramificação, de 1-2 m de comprimento, com a parte emersa de cerca de 20 cm, nativa principalmente nas regiões Sul e Sudeste do Brasil. As folhas compostas pinadas, verticiladas, delicadas, pectinadas, cerosas que não se molham quando submersas, de 1,5-2,5 cm de comprimento, com folíolos filiformes de menos de 1 cm. Inflorescências discretas e pouco frequentes, em glomerulos axilares densos com flores de cor esbranquiçada (foto ao lado).

**Usos** - é ocasionalmente cultivada com fins ornamentais em lagosinhos decorativos e aquários, frequentemente escapando ao cultivo e tornando-se subespontânea, algumas vezes considerada "indesejável", se não dermos usos antropocêntricos para ela. Seus ramos e folhas emersos são comestíveis.

**Propagação** - principalmente por estacas e menos frequentemente por sementes.



**Usos culinários** - é uma hortaliça muito promissora tanto para extrativismo em regiões onde ocorre em abundância (ambientes aquáticos não poluídos) quanto para cultivo em lagos em consórcio com peixes e também em sistemas hidropônicos. Apesar das facilidades de cultivo e da beleza de suas microfollhas (folíolos), é uma espécie totalmente negligenciada como hortaliça. Esta planta, no Brasil, carece de estudos bromatológicos e fitoquímicos. É uma hortaliça comercialmente cultivada em algumas partes do mundo, tendo nomes populares em quatro línguas<sup>(10)</sup>: *parrot's feather* (inglês) *millefolgio d'acqua* (Itália); *cola de zorro* (Uruguai) e *papegoejerjer* (Dinamarca). Os ramos apicais jovens são comumente cozidos<sup>(1,4,10,11)</sup>. Sua composição (em base seca) é : umidade (86,3%); cinzas (12,2%); proteína (14,1%); lipídios (3,78%); celulose (20,6%); tanino (11,9%) e energia (3,69 kcal/g)<sup>(12)</sup>. Nota-se um alto teor de taninos, o que é facilmente perceptível ao se provar os brotos e folhas cruas desta espécie.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares frescos



Pontas escolhidas de ramos foliares

### Pinheirinho-d'água refogado

Colha apenas os brotos terminais jovens (*tips*). Faça o branqueamento e pique fininho. Refogue com adição de uma pitada de bicarbonato de sódio para amenizar a alteração da coloração, que tende a ficar amarronzada nesta espécie. Doure os temperos (e.g., alho, cebola, orégano) e sal a gosto na manteiga. Adicione as folhas picadas, mexa, tampe e deixe cozinhar sempre em fogo baixo por alguns minutos até murchar. Sirva quente. Também para farofa.



### Pinheirinho-d'água com linguça

Mesma receita anterior. Mas, antes de refogar as folhas branqueadas, frite a linguça na própria gordura até selar de ambos os lados e adicione as folhas picadas e mexa para agregar o sabor. Sirva quente. O pinheirinho também pode ser usado em sopas, caldos e, especialmente, para decoração de pratos diversos, tanto os brotos inteiros ou somente as folhinhas soltas. De fácil cultivo nas regiões Sul e Sudeste, em aquíários, até na cozinha ou quintal.



### Bolinho de pinheirinho-d'água

Colha apenas os brotos terminais jovens (*tips*). Faça o branqueamento e pique fininho. Bata 4 ovos, sal e temperos (orégano, alho, pimenta) a gosto e 12 colheres de sopa de farinha de trigo (a farinha já com fermento deixa o bolinho maior e mais bonito). Incorpore muitas folhas picadas à massa e misture bem. Frite em óleo bem quente. Escorra e em papel toalha e sirva quente. Pode-se empanar os ramos terminais.



# Duckesia verrucosa (Ducke) Cuatrec.

Syn. *Sarcopuntia verrucosa* Ducke  
uxi-coroa, uxi-coroa, uxi-curuá, uxicuruá, uchi

**Características** - árvore alta, perenifolia, com raízes tabulares ou sapopemas na base, de copa densa, com tronco revestido por ritidoma resinoso, fissurado e marrom-avermelhado, descascando em placas, de 15-23 (30) m de altura por 50-80 (100)cm de diâmetro, mas sob cultivo é bem menor, nativa na região amazônica em matas de terra-firme. Folhas simples, alternas, de lâmina elíptico-lanceolada, coriácea e glabra, inflorescências cimoso-paniculadas, axilares, de flores brancas com 20-25 estames. Frutos ovoides, do tipo drupa, amarelados, com mesocarpo (polpa) carnosa e comestível, e endocarpo (caroço) lenhoso-verrucoso, pétreo e fivelado, com 1-3 (5) sementes.

**Usos** - não é cultivada (há plantas ou manejo de plantas em quintais ou roçados), seus frutos são recolhidos no chão da floresta nas regiões de ocorrência para consumo próprio e para comercialização em feiras regionais, cujo consumo pode ser in natura e após preparo culinário.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - na região de Óbidos (PA) seus frutos são tradicionalmente vendidos nas feiras. Em Manaus (AM) também aparece nas feiras maiores durante a safra. Aumentando o conhecimento e demanda, espera-se que os próprios agricultores e extrativistas comecem a manejar melhor ou mesmo a cultivar a espécie experimentalmente, até que políticas públicas de fomento sejam implementadas. A polpa (mesocarpo) é carnosa, abundante e oleosa com sabor e aroma *sui generis*. É consumido in natura puro ou com farinha de mandioca<sup>(90)</sup> ou cozido<sup>(91)</sup>, bem como utilizada para o preparo de sorvetes, licores e doces. Os frutos são compostos por ca. de 12,4% de casca, 32,9% de polpa e 54,7% de caroço<sup>(92)</sup>. Carece de estudos bromatológicos. Imerso na polpa há grânulos pétreos que precisam de estudos químicos. Trabalhos agrônômicos de propagação (e-gestxertia) e fitoquímicos similares aos disponíveis para uxi-liso(383) precisam ser conduzidos para aumentar sua produção.



## partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa dos frutos

### Bolo de uxi-coroa

Colha frutos caídos no chão. Lave e descasque-os (deve-se conservar em vasilha com água na geladeira para amolecer e facilitar a retirada da casca, podendo ficar assim por vários dias). Corte a polpa carnosa e triture (possui grânulos sílicos típicos). Use 2 xic. de far. de trigo, 2 xic. da polpa, 2 xic. de açúcar, 1 ou 2 xic. de leite ou água, 3 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento. Bata tudo. Asse em fôrma untada e enfarinhada.



### Pudim de uxi-coroa

Extraia a polpa como descrito acima. Use 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 1 lata (mesma medida) de polpa triturada e 3 ovos. Liquidifique tudo. Para a calda derreta 6 colheres de açúcar cristal na fôrma em fogo baixo até caramelizar. Asse a massa na fôrma em banho-maria com água quente em forno baixo, cobrindo a fôrma com papel-alumínio. Fica muito bom. Usado também para sorvetes.



### Suco de uxi-coroa

Utilize a polpa obtida como orientado na primeira receita. Coloque ca. de 200g de polpa em um copo de liquidificador e complete com água gelada. Bata e coe, pois na polpa há muitos grânulos pétreos típicos que permanecem na polpa pura e concentrada, permanecendo também no bolo e no pudim (sem comprometer a qualidade). Adicione açúcar e gelo a gosto. Se preferir pode-se adicionar leite - metade do volume líquido - (jarra e copo à esquerda).





# Endopleura uchi (Huber) Cuatrec.

Nov. Annonaceae Huber

uxi, uxi, uxi-amarelo, uxi-liso, uxi-liso, uxi-pucu, uxipucu

**Características** - árvore perenifólia, de copa densa e subglobosa, de tronco revestido por tríplice camada fibrosa e acinzentado, de 20-30 m de altura por 60-90 cm de diâmetro, nativa na região amazônica em matas de terra-firme. Folhas simples, de lâmina elíptica, coriácea, verde-brilhante na face superior (cor rósea típica quando jovem), com margens serradas, de 10-20 cm de comprimento. Inflorescências em cimeiras axilares curtas, com muitas flores perfumadas e amareladas. Frutos elipsóide-oblongos, do tipo drupa, amarelos, com mesocarpo fino, oleoso, aromático, resinoso e comestível.

**Usos** - é raramente cultivada, contudo o maior volume de frutos consumidos na região amazônica provém de plantas da natureza, os quais são também comercializados em feiras e mercados regionais. Estes são normalmente consumidos *in natura*, mas aqui apresentamos outras formas de processamento.

**Propagação** - por sementes e enxertia (garfagem, em fenda cheia)<sup>(20)</sup>.



**Usos culinários** - a polpa do uxi é oleosa, com sabor e cheiro peculiares, muito apreciado pelos amazônidas. Em Manaus (AM) é comum encontrá-la à venda nas feiras e barracas, mas basicamente para o consumo direto. Com as ideias de uso aqui propostas esperamos que surjam produtos prontos nos cafés regionais, padarias e restaurantes. Da polpa é possível extrair óleo alimentício que necessita de mais estudos, mas é de cor amarelo-limão e sem sabor marcante, similar ao azeite de oliva<sup>(2,28)</sup>. Os frutos devem ser conservados na água, em vasilhame tampado na geladeira, para amolecerem, não mumificarem e nem mofarem (o que acontece se mantidos fora d'água). Dados fantásticos são apresentados por Carvalho et al.<sup>(28)</sup> Composição (%/100g): umidade (48,6), proteína (2,2), cinza (0,6), lipídios (10,1), fibra (20,5), glicídios (38,2) e energia (253kcal)<sup>(28)</sup>. Teor de fitosterol (1.378mg/100g), 6,2 vezes mais que oliva<sup>(28)</sup>. Potencial anticâncer (colón, próstata, mama)<sup>(29)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa de frutos maduros

### Bolo de uxi

Lave os frutos e conserve-os em vasilha com água na geladeira para amolecerem e facilitar a retirada da casca (opcional); assim podem ficar vários dias, trocando-se a água. Raspe a polpa oleosa com a casca (rende mais e é fonte de fibras, mas é opcional retirá-la). Use 2 xíc. de far. de trigo, 2 xíc. da polpa, 2 xíc. de açúcar, 1 ou 2 xíc. de leite ou água, 3 ovos, 3 colh. de sopa de azeite e 1 colh. de chá de fermento. Bata tudo. Asse em forma untada.



### Suco de uxi

Raspe os frutos maduros lavados ou os estocados como orientado na receita acima. Coloque ca. de 200g de polpa com casca (ou sem) em um copo de liquidificador e complete com água gelada (depois pode-se diluir mais, se preferir mais suave). Bata e coe para retirar o excesso de fibras da casca (opcional, mas recomendável). Adicione açúcar e gelo a gosto. Se preferir pode-se adicionar leite (metade de volume líquido).



### Doce pastoso de uxi

Raspe os frutos moles, preferencialmente deixados na água na geladeira por pelo menos 12 horas. Se preferir pode-se descascar antes, mas aqui aproveitamos a casquinha. Cozinhe em fogo baixo uma parte de polpa para meia parte de açúcar cristal. Mexa constantemente até atingir o ponto desejado, e.g., pastoso (foto), doce de corte ou tablete (uxi-casão). O uxi pode ser consumido *in natura* com ou sem casca, puro ou com farinha de mandioca.



## *Hypoxis decumbens* L.

Sin.: *Hypoxis brevicauda* Kunth, *Hypoxis curatibola* Salisb., *Hypoxis elongata* Kunth, *Hypoxis gracilis* Lehmann.

**Tiririca-de-flor-amarela, falsa-tiririca, mariçó-bravo, mariçó-silvestre**

**Características** - herbácea perene, ereta, aculeate, cespitosa, rizomatosa-tuberosa, de 15-25 cm de altura, nativa em quase todo o território brasileiro, porém comum no Sul e Sudeste e provida de cormos ou tubérculos lisos de cor rubrocastanho de até 6 cm de comprimento. Folhas simples, linear-lanceoladas, paralelinérvias, um tanto plissadas, brilhantes na face superior e de cor mais clara na inferior, quase glabras, ásperas nas margens, de 20-30 cm de comprimento. Inflorescências dispostas entre as folhas e originadas diretamente nos cormos, em racemos ralos com longo pedúnculo pubescente, de flores amarelas vistosas. Frutos do tipo cápsula fusiforme e estriada, com sementes inconspícuas pretas.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas antropizadas, como lavouros, hortas, pomares e jardins, onde é (ou era, espera-se) considerada planta "daninha". Seus cormos são comestíveis após cozimento e preparo culinário adequados.

**Propagação** - por sementes e cormos.



**Usos culinários** - é uma espécie promissora em relação ao potencial alimentício (hortaliça tuberosa) direto e como fonte de substâncias para a indústria alimentícia ainda desconhecido, pois a parte de interesse é subterrânea. Estudos de coletas e caracterização de germoplasma desta espécie no Brasil, em busca de acessos com características agrônomicas e nutricionais desejáveis são encorajados. Em solos férteis e úmidos produz cormos com dimensões consideráveis (ca. de 6 cm). Mas, o "rizoma tubuloso" pode atingir até 12,5 cm de comprimento<sup>(1)</sup>, o que justifica trabalhos de coleta de germoplasma em diferentes regiões para confirmar ou não. As batatinhas são muito saborosas e enxutas. Em relação ao teor proteico e de minerais é superior a muitas outras tuberosas convencionais, com destaque (em base seca) para o teor de proteína (8,6%), P (740 mg/100g) e Zn (9,4 mg/100g)<sup>(2)</sup>. Necessidade de ensaios agrônomicos para avaliar a produtividade a partir de cultivos via sementes. Detalhes em Kinupp<sup>(1)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Maço de plantas inteiras com cormos



Cormos destacados e lavados

### Tiririca-de-flor-amarela frita

Colha os cormos (batatinhas subterrâneas) de pés bem desenvolvidos desta tiririca (comum em jardins e quintais do Sul e Sudeste). Ou cultive a espécie em canteiros (via sementes). Limpe (tire as raízes ou "barba") e lave com escovinha. Corte em rodelas ou tirinhas. Faça branqueamento rápido (opcional), escorra e frite em óleo quente. Seque em papel absorvente. Polvilhe com sal e ervas finas desidratadas a gosto. Uma iguaria, muito saborosa.



### Cozido de tiririca-de-flor-amarela

Repita as etapas básicas da receita anterior. Amasse ou triture no liquidificador, com a quantidade necessária de água, as batatas cozidas e peladas. Doure os temperos como de costume na manteiga ou azeite e acrescente o creme das batatinhas. Ajuste a água, caso queira a sopa mais líquida. Pode-se acrescentar carnes ou ovos, a gosto. Se preferir pode-se fazer o cozido (ou sopa) com batatinhas inteiras ou cortadas em pedacinhos menores (foto).



### Tiririca-de-flor-amarela salteada

Colha e processe como na receita anterior. Lave os cormos. Cozinhe e escorra sob água e descasque ainda quente, como fazemos com batata-inglesa. Se preferir faça com casca. Salteie no azeite com sal, alho e outros temperos e ervas aromáticas de sua preferência. Bom apetite! Potencial para extração de amido para mingau, panificação e outros usos, inclusive medicinais e cosméticos<sup>(1)</sup>, a serem avaliados.



## Poraqueiba sericea Tul.

umari, mari, umari-amarelo, umari-roxo, umari-preto, *umari*, *guacure*, *mary*

**Características** - árvore perenifólia, dotada de copa piramidal, com tronco revestido por casca grossa e rugosa, de 15-25 m de altura por 30-50 cm de diâmetro, nativa na região amazônica em matas de terra-firme. Folhas simples, pecioladas, de lâmina coriácea, distintamente fasciada, glabra, fortemente marcadas pelas nervuras, de 12-28 cm de comprimento. Inflorescências em panículas racemosas axilares, de 2-8 cm de comprimento, com flores pequenas de cor esbranquiçada. Frutos elipsoides, amarelos ou roxo-escuros, glabros, do tipo drupa, de 6-8 cm de comprimento, com polpa fina, amarela e carnosa, com caroço grande.

**Uso** - é tradicionalmente cultivada nos quintais na região amazônica para produção de frutos, os quais são muito populares e oferecidos nos mercados e feiras locais. São consumidos *in natura*, mas aqui apresentamos ideias inovadoras de processamento, além de divulgarmos uso alimentício dos caroços (sementes).

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Uso culinários** - a polpa é escassa, por isso deve-se comer (roer) sem descascar. A polpa tem uma cor intensamente alaranjada, oleosa e com aroma e sabor peculiar muito apreciados pelos amazônidas. O endocarpo é lenhoso e constitui a maior parte do fruto, que contém uma só semente com endosperma carnoso, de cor branca. A polpa é tão oleosa e tem uma consistência tão boa que substitui a manteiga para passar no pão<sup>(68)</sup>, dando um ótimo patê amarelo com ricota. A semente possui amido que, ralado e seco, é usado na alimentação<sup>(69)</sup>; é um alimento tradicional Baniwa<sup>(12,11)</sup>. Tem ca. de 25% de lipídios. Composição de ácidos graxos de umari-amarelo (%): palmítico (22,1), palmítico (0,7), esteárico (2,8), oleico (73,1), linoleico (0,4), outros (0,2) e acidez (4,7-5,5)<sup>(68)</sup>. Composição em matéria seca (%) na polpa com casca: proteína (2,9-4,5), lipídios (47,8-49,5), amido (9,5), cinzas (1,6-1,8); e nas sementes: proteína (4,5-5,2), lipídios (0,4-0,5), amido (62,8-67,8) e cinzas (1,8-1,9)<sup>(68)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos



Polpa dos frutos (com as cascas)

### Doce de umari

Colha os frutos de umari recém-caídos no chão. Deixe-os terminar de amadurecer até ficarem com a polpa mole ou deixe em vasilhas com água, se necessário. Lave-os e raspe com uma colher a polpa juntamente com a fina casca (roxa ou amarela). Triture a polpa e mescle metade (50%) de açúcar cristal e cozinhe em fogo baixo, mexendo sem parar até dar o ponto desejado. Pode ser pastoso ou de corte, tipo goiabada-cascão ('umarizada-cascão').



### Mousse de umari

Retire a polpa como descrito acima. Triture no liquidificador ca. de 400g de umari (com a casquinha, é uma película, tipo maçã) com 200g de leite condensado e 200g de creme de leite ou de iogurte natural, 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira e sirva gelado. Se não tiver gelatina disponível congele e sirva como sorvete. A alta oleosidade da polpa deixa a consistência muito boa. A polpa pode ser usada para fazer bolo, pão ou purê salgado.



### Bolo das sementes de umari

Use os caroços das receitas anteriores. Deixes-os de molho por 7 dias em água dentro de um vasilhame grande, trocando a água todos os dias. Os caroços se abrem ou ficam moles, facilitando a retirada da semente, que fica pubada (rôsea) igual mandioca. Amasse ou triture as sementes. Use 2 xíc. de far de trigo, 2 de açúcar cristal, 2 de massa pubada, 4 ovos, manteiga, fermento 1 ou 2 xíc. de leite ou água. Bata tudo e asse. Ótimo e lindo... rôseas.





**Ocimum campechianum Mill.**Syn. *Ocimum macranthum* Willd.**alfavaquinha, alfavaca, alfavaca-do-mato, Peruvian basil, married man pork**

**Características** - subarbusto ereto de base leñosa, perene, ramificado, fortemente aromático, de caule e ramos quadrangulares e ásperos-pubescentes, de 40-80 cm de altura, nativo em quase todo o Brasil. Folhas simples, pecioladas, opostas, de lâmina cartácea, glabra, com face superior verde-escura e marcada pela nervação e a inferior de cor bem mais clara, de 6-9 cm de comprimento. Inflorescências em racemos terminais densos, eretos e de mais de 15 cm de comprimento, com flores labiadas ricas a lilases.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em hortas domésticas em várias regiões do país para uso de suas folhas como tempero, mas também cresce espontaneamente em áreas antrópicas em muitas regiões do país. Na Amazônia brasileira é bastante cultivada e inclusive comercializada nas feiras. Suas folhas são empregadas como condimento ou tempero de vários tipos de pratos, especialmente a base de peixes.

**Propagação** - principalmente por sementes.



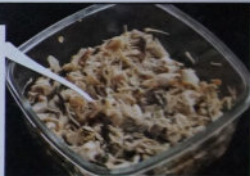
**Usos culinários** - esta espécie é muito vendida nas feiras e mercados das cidades da região amazônica, especialmente em Manaus (AM), onde é inclusive subspontânea, ocorrendo, ocasionalmente, nas calçadas e terrenos baldios. É ingrediente muito importante em sopas, caldeiradas e outros pratos com carnes e peixes. É uma espécie com grande potencial para ser desidratada e comercializada seca, assim como se faz atualmente com orégano e manjerição, por exemplo. Folhas e brotos terminais com flores foram desidratados a 50-55 °C e moídos para usos em algumas das receitas aqui ilustradas e para consumo rotineiro, ficando muito bom e com a manutenção do aroma típico. Infelizmente ainda não está no mercado de ervas aromáticas secas. Esperamos que esta obra estimule a produção no campo e processamento desta espécie. Na região Sudeste (litoral) ocorre uma planta classificada com o mesmo nome, contudo é bastante diferente tanto morfológica como gastronômica.

**partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares frescos****Folhas secas parcialmente moídas****Pirarucu com alfavaquinha**

Destaque as folhas (flores e frutos jovens podem ser aproveitados), seque à sombra ou em estufa a 50 graus centígrados e triture para guardar para uso futuro. Tempere os filés de pirarucu fresco (ou outro peixe disponível) com sal, pimenta e outros temperos usuais. Polvilhe com alfavaquinha desidratada (ou folhas frescas, se preferir, o que é melhor) e asse em forno envolvido em papel-alumínio.

**Jaca-verde com alfavaquinha**

Colha os frutos pequenos a médios e totalmente verdes. Cozinhe-os inteiros em água, pois se cortar libera muito látex e gruda muito na panela. Após bem cozidos, escorra sob água fria e retire a casca. Desfie, aproveitando tudo. Doure alho e alfavaquinha fresca (ou seca) na manteiga ou azeite, adicione a jaca desfiada e cozida e refogue. Decore com folhas e flores frescas da alfavaquinha.

**Proteína de soja com alfavaquinha**

Cozinhe a proteína texturizada de soja com bastante água fervente. Ferva bem e escorra. Doure alho, sal e alfavaquinha fresca (ou seca) na manteiga ou azeite, adicione a soja cozida e refogue. Decore com folhas e flores frescas da alfavaquinha. Fica bem aromática e gostosa.



## *Ocimum gratissimum* L.

sin.: *Ocimum graveolens* Schumacher & Thonn., *Ocimum suave* Willd., *Ocimum urticifolium* Roth, *Ocimum viride* Willd., **alfavaca-cravo, alfavacão, alfavaca, East Indian basil, tree basil, clove basil**

**Características** - subarbusto ereto, perene, de base lenhosa, ramificado, com forte aroma de cravo-da-índia, de caule e ramos estriadados, tomentoso-pubescentes e arroxeados, de 80-120 (300) cm de altura, nativa na Ásia e naturalizada em muitos países do mundo. Folhas simples, peciolas, opostas, de lâmina ovalado-lanceolada, membranácea, tomentoso-pubescente em ambas as faces, distintamente discolor, de 4-8 cm de comprimento. Inflorescências em racemos paniculados tomentosos, terminais e axilares na parte apical dos ramos, com flores esbranquiçadas e perfumadas.

**Usos** - é cultivada em hortas domésticas de várias regiões do país para uso de suas folhas como condimento alimentício, raramente ocorrendo como subspontânea no Brasil. De sabor e aroma fortes, é empregada geralmente como tempero de carnes. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos culinários.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - as folhas frescas ou secas são usadas como tempero. É uma lâstima ainda não haver no mercado brasileiro - não que tenhamos conhecimento - alfavaca(s) desidratada(s), assim como há manjericao e orégano. As folhas bem jovens podem ser usadas como verdura, cozidas com outros alimentos como aromatizante<sup>46</sup>, e, finalmente picadas, são usadas como tempero para saladas. As sementes maduras também podem ser usadas *in natura* como tempero, inclusive em peixes empanados e fritos, ou brevemente esquentadas na frigideira e usadas em receitas diversas. As folhas podem ser usadas para chás<sup>47</sup> para serem bebidos puros ou com leite e açúcar ou mel. Combina bem com peixes, carnes e frangos. As folhas podem ser empanadas e fritas (tempurá), sendo servida, ocasionalmente, no menu degustação do renomado Restaurante Banzeiro, em Manaus/AM. Fica uma delícia tanto à milanesa quanto com a massa típica com maizena e água gelada.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soitas)

### Codorna com alfavaca-cravo

Triture ou pule um punhado de folhas frescas de alfavaca com alho, sal, pimentas e outros temperos a gosto. Se necessário coloque um pouco de vinho branco para triturar melhor e incrementar o sabor. Tempere as codornas com este molho, massageando bem. Adicione mais algumas folhas frescas (pode usar também as folhas desidratadas e moidas) e asse em forno médio envoltas por papel-alumínio. Depois abra para dourar no final.



### Fígado temperado com alfavaca-cravo

Limpe e corte o fígado como usual e tempere com sal e alho a gosto. Derreta manteiga e adicione folhas frescas picadas (ou secas e moidas, mas frescas são melhores) de alfavaca-cravo a gosto. Acrescente o fígado e cozinhe até o ponto desejado. A alfavaca é um tempero muito aromático e pode ser utilizada em pratos diversos que sua criatividade mandar. As sementes têm aroma e sabor muito especiais e intensos, sendo ótimas como condimento!



### Frango com alfavaca-cravo

Refogue e doure o frango com temperos usuais. Acrescente água fervente e deixe cozinhar. Adicione as folhas frescas inteiras (uso similar ao louro) ou finamente picadas ou folhas secas e moidas (tipo orégano) a gosto. Sirva quente. Este tempero pode ser usado no frango assado ou cozido e em todos os pratos que a sua criatividade indicar, e.g., arroz, sopa, angu, risoto e massas em geral.



**Perilla frutescens (L.) Britton**Sin.: *Clanidium frutescens* L.

shissô, perila, shiso, beefsteak plant, tia to, khaennip, pérille verte cultivée

**Características** - herbícea anual, ereta ou decumbente, com forte aroma característico, de coloração geral verde ou púrpura-escuro, levemente pubescente, com caule e ramos 4-angulares, de 35-50 cm de altura, nativa no Himalaia e China. Folhas simples, pecioladas, de forma largo-elíptica, membranácea, crespas ou lisas dependendo da variedade, fortemente marcadas pelas nervuras, de margens serrilhadas, de 6-15 cm de comprimento. Inflorescências em racemos axilares e terminais eretos, de 10-20 cm de comprimento, com flores róseas.

**Uso** - é amplamente cultivada em vários países; foi cultivada por séculos na China como um vegetal de consumo muito popular, contudo, hoje é mais importante no Japão e Coreia. No Brasil foi introduzida pelos membros da colônia japonesa, que a cultivam e a consomem principalmente na região Sudeste. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos culinários.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - as folhas jovens são empregadas no preparo de saladas ou usadas como envólucro para envolver bifes, peixes e carne de porco<sup>(6)</sup>. As folhas salteadas são usadas como condimento para tofu e decoração. As folhas para tempurá ficam deliciosas. As folhas da forma rosa dão cor e sabor ao *umeboshi*<sup>(7)</sup>. As inflorescências jovens (*hojiso*) são usadas para decoração de pratos diversos e podem ser empanadas<sup>(8)</sup>. As sementes germinadas (brotos) com folhas cotiledonares (*mejiso*) são usadas para temperar *sashimi* (peixe cru) e outros usos. As sementes (*shisonomi*) podem ser usadas como especiaria para pickles, tempurás e *missô*<sup>(9)</sup>. As sementes são aromáticas e podem ser usadas para peixe crocante (empanado). A planta é fonte de óleo essencial, aromatizante de doces e molhos; o óleo das sementes (limoleico) pode ser usado na culinária<sup>(6)</sup>. Há duas variedades (var. *frutescens* - oleífera e var. *crispa* - hortaliça)<sup>(1)</sup> e muitas cultivares<sup>(4,5)</sup>. As folhas são fontes de ácido fólico e minerais<sup>(7)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramo foliar****Folhas destacadas (soltas)****Tempurá de shissô**

Use folhas jovens, lave-as e escorra ou centrifugue. Em um prato bata 4 ovos, sal, orégano, alho amassado, pimentas a gosto. Bata bem com um garfo. Em outro prato coloque farinha de trigo (ou goma de mandioca) para empanar. Passe as folhas nos ovos batidos e em seguida na farinha e frite imediatamente em óleo quente. Sirva bem quente. Se preferir pode usar a tradicional massa de tempurá com massa e trigo em água gelada para empanar.

**Suco com folhas de shissô**

Selecione e lave folhas jovens. Prepare o suco com frutas ou hortaliças de sua preferência e adicione um punhado de folhas frescas de shissô como aromatizante, assim como fazemos com hortelã. Por exemplo, adicione folhas de shissô em suco de abacaxi (abacaxi com shissô) ou em suco de couve com limão e shissô. Sirva gelado imediatamente após o preparo. Aromático e refrescante.

**Chá de folhas de shissô**

Ferva um punhado de folhas frescas em 1 l de água. Coe, deixe esfriar, adicione o suco de 1 limão, coloque mel a gosto ou 2 colheres de açúcar cristal ou mascavo, adicione gelo e bata no liquidificador para ficar bem espumante. É tradicionalmente utilizado na culinária japonesa como condimento de saladas, de peixes e em conservas, e.g., *beni shoga* - pickles com gengibre para comer com *sushi*.





## **Plectranthus amboinicus** (Lour.) Spreng.

Sin.: *Catbas amboinicus* Lour., *Catbas aromaticus* (Roob.) Benth., *Plectranthus aromaticus* Roob.

hortelã-pimenta, malvarisco, malvariço, hortelã-grauda, hortelã-da-bahia

**Características** - herbácea perene, ereta ou decumbente, ramificada, fortemente aromática, inicialmente denso-tomentosa e de coloração geral verde-acinzentada, semicarnosa, de 40-90 cm de altura, nativa na África Tropical. Folhas simples, pecioladas, de lâmina arredondada ou deltoide, espessa, carnosa, quebradiça, de margens serrilhadas, com a face inferior mais clara, de 4-10 cm de comprimento. Há uma variedade de folhas variegadas (linda para decoração de pratos diversos). Inflorescências em panículas de racemos terminais eretos, com flores labiadas róseas a violetas.

**Usos** - é cultivada em hortas domésticas em todo o Brasil, com fins culinários e medicinais, além de ornamental (principalmente a forma variegada). Suas folhas são usadas na culinária como condimento. O óleo essencial destilado das folhas é usado em xampus.

**Propagação** - vegetativa ou assexuada por ramagem de ramos que enraizam com facilidade (estaquia).



**Usos culinários** - indian borage, cuban organo, country borage, spanish thyme, five seasons herb ou broad-leaf thyme em inglês. Em Manaus (AM) é comercializada nas feiras sob o nome de 'malvarisco', mas é basicamente usada como remédio, para xaropes contra a tosse. Certamente, a partir desta obra será também buscada pelos fregueses como hortaliça condimentar e aromatizante. No interior do RJ é hortelã-pimenta (as folhas são levemente picantes) e no Sul é hortelã-gorda, sendo usada como tempero de carnes. Tem usos similares ao tomilho e a sálvia para temperar carnes e frangos. Na Amazônia a espécie é bem adaptada e poderia ser usada para amenizar o tão citado 'pitu' (cheiro forte) dos peixes, assim como o é na Malásia e Java<sup>10</sup>, onde também é usada para carnes de cabra, que têm odor forte. Na Indonésia, mães lactantes comem as folhas para facilitar a saída do leite<sup>11</sup>. Podem ser deixadas de molho na água para chá (água aromatizada) e para aromatizar vinho e cerveja<sup>12</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas (soltas)



Folhas picadas

### Suco de abacaxi com hortelã-pimenta

Faça o seu tradicional suco de abacaxi. Descasque o abacaxi, pique e triture no liquidificador com a quantidade necessária de água gelada e folhas frescas de hortelã-pimenta a gosto (5 a 6 folhas) rasgadas com as mãos. Triture bem ecoe. Adoce a gosto ou sirva natural com gelo a gosto. Muito gostoso, refrescante e bonito. Tem grande potencial também para uso como recheio ou aromatizante de chocolates finos.



### Geleia de abacaxi e hortelã-pimenta

Lave e descasque o abacaxi. Corte em pedaços, inclusive com o miolo. Triture no liquidificador com adição de ca. de 10 folhas frescas de hortelã-pimenta (ou menos, se preferir um sabor e coloração menos intensos). Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa e mexa até atingir o ponto desejado. Fica uma geleia fenomenal com consistência, cor, aroma e sabor muito agradáveis. Alegria a vida. Experimentem também com chocolates.



### Hortelã-pimenta como tempero

A hortelã-pimenta ou malvarisco (Norte) pode ser usado como tempero de pratos diversos tanto doces (e.g., receitas acima) ou salgados (e.g., à base de peixes, carnes ou ovos). No caso aqui apresentamos peixe. Pique fininho e soque ou triture no liquidificador e adicione o caldo e as folhas esmagadas junto com sal, alho e outros temperos de costume e asse, cozinhe ou frite o peixe ou carne de sua preferência. Combina com carne de cabra e cordeiro!



**Prunella vulgaris L.**

(Syn. *Prunella vulgaris* var. *abiflora* Tenant, *Prunella vulgaris* L. subsp. *vulgaris*, *Prunella vulgaris* var. *parviflora* (L.) J. E.

**brunela, self-heal, all-heal**

**Características** - herbícea perene, de ramos prostrados ou decumbentes com ápice ereto, angulados, avermelhados, com enraizamento nos nós em contato com o solo, de 20-30 cm de altura, nativa na Eurásia. Folhas simples, ovadas, opostas decussadas, de lâmina necrosada, cartácea, com margens serreadas e frequentemente com tom avermelhado no ápice, de 1,8-2,5 cm de comprimento. Flores em espigas terminais cilíndricas, com bráctea purpúrea e flores bilabiadas de cor violeta.

**Uso** - cresce espontaneamente em áreas de altitude nas regiões Sul e Sudeste do Brasil em locais antropizados de solos não lavrados frequentemente, como hortas, pomares, jardins e beiras de estradas. Comum especialmente na serra gaúcha (e.g. Jaquirana, Ipê, Caxias e região). A planta inteira é empregada na medicina popular e possui atividades antioxidantes. Suas folhas, ramos jovens e inflorescências são tóxicas, especialmente para chás.

**Propagação** - por sementes e ramos enraizados.



**Usos culinários** - folhas jovens e ramos terminais tenros podem ser consumidos em saladas cruas, refogados puros ou com outras hortaliças e podem ser usados para sopas e cozidos de carnes<sup>(1)</sup>. Bebidas refrescantes podem ser feitas deixando as folhas frescas finamente cortadas ou folhas secas e moidas de molho (em maceração) na água gelada<sup>(2)</sup>. Na China se usa também as inflorescências (infrutescências) secas para chá. Inclusive estas partes desidratadas são industrializadas e exportadas para diversos países com colônias chinesas ou grande população de ascendência chinesa, e.g., o Brasil. Nos mercados orientais da Liberdade (SP) é possível encontrar derivados desta espécie. A partir deste produto comercial fervido para chá observamos a formação de muita mucilagem ao redor das sementes, a qual tem características similares a atualmente famosa chia. Testamos receitas com êxito. É muito promissora como espessante alimentar e para dietas. É bem estudada química e farmacologicamente<sup>(12)</sup>.

**partes utilizadas e receitas (pratos)****Inflorescências secas****Inflorescências secas comercial****Chá de brunela**

Colha as inflorescências bem desenvolvidas. Pode usá-las frescas ou desidratadas. Faça o seu chá de forma usual. Pode-se esquentar a água e jogar em cima (infusão) das inflorescências de brunela (um punhado a gosto) ou colocar as inflorescências na água e deixar esquentar (decoção) até quase o ponto de fervura. Preferencialmente, não deixe ferver. Tome quente ou gelado, com ou sem açúcar. Se desejar acrescente suco de limão e gelo.

**Mucilagem das sementes de brunela**

Deixe de molho na água fria até a mucilagem se formar ou aproveite a mucilagem formada nas infrutescências/inflorescências usadas para chá. Retire a mucilagem comprimindo com o dedo ou recolhendo com uma peneirinha a mucilagem da água. Se parece com a chia e pode ser utilizada de maneiras similares, e.g., com iogurte natural ou outros e adicionada a pratos diversos, e.g., salada de frutas, batidas ou vitaminadas e como espessante em geral.

**Brunela com coalhada seca**

Utilize a mucilagem extraída conforme indicações da receita anterior. A mucilagem é liberada a partir das sementes, assim como na chia, por isso as inflorescências (ou infrutescências) devem ser colhidas já maduras ou parcialmente maduras. Pode-se também retirar as sementes secas e maduras dos cachos para assim poder moê-las ou vendê-las separadamente. Aqui foi batida com coalhada seca, resultando num creme de ótima consistência e bem gostoso.



## Salvia hispanica L.

Sin.: Salvia peruviana Cav., Salvia schiedeana Stapf, *Klammia hispanica* (L.) Raf., Salvia chia Colla.

### chia, semente-de-chia, Mexican chia

**Características** - subarbusto anual ou bianual dependendo das condições da região onde é cultivado, ereto, pouco ramificado, de aroma forte e característico, inteiramente esparsosomentoso, com caule angulado e oco, de 60-130 cm de altura, nativo na América Central. Folhas simples, pecioladas, opostas, de lâmina ovática com margens serradas, membranácea, de coloração verde-esbranquiçada na face inferior, de 7-11 cm de comprimento. Inflorescências terminais e axilares, em espigas cilíndricas densas, com flores labiadas azuis.

**Usos** - vem sendo cultivada há séculos na América Central, onde os astecas usavam-na principalmente como remédio. No Brasil seu cultivo está em franca expansão para produção de sementes usadas como alimento funcional, amplamente comercializadas, contudo a maior parte é originada de importação. Seus brotos também são comestíveis (veja na página ao lado receitas de alguns de seus usos).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - as sementes deixadas de molho na água formam uma massa gelatinosa que, saborizada com suco de limão e canela, é consumida como alimento refrescante conhecido como 'água de chia' no México<sup>(4)</sup>, uma delícia e como o nome diz, pode ser bebida ou, se deixada mais consistente, ingerida de colher como fazemos com iogurte. As sementes geleificadas podem ser usadas para fazer mingaus e pudins<sup>(4)</sup>. As sementes germinadas produzem brotos alimentícios<sup>(4)</sup> que podem ser usados na culinária em geral, especialmente em sanduíches, sopas, saladas e para decoração. Parece que isto ainda é novidade no Brasil. Devido à mucilagem, as sementes são germinadas em argila<sup>(4)</sup> (ou em areia). Já é comercialmente usada para farinhas, biscoitos, pães, geleias, bolos e doces em geral, além do óleo de chia rico em ácidos linoleico e alfa-linolênico<sup>(4)</sup>. Enfim, a chia virou uma febre como alimento saudável. Há centenas de artigos sobre seus efeitos antioxidantes e outros benefícios.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Sementes secas



Farinha das sementes

### Mucilagem de chia

Colha os ramos terminais de plantas maduras e deixe as infrutescências terminarem de secar sobre um plástico ou similar. Bata os ramos. Recolha, limpe (peneire, abane ou use assoprador). Ou compre as sementes já disponíveis no mercado, especialmente em empórios de produtos naturais; o cultivo está se expandindo no Brasil. Deixe as sementes de molho na geladeira (e.g., 2 colheres de sopa para uma xícara de água, leite ou suco natural.



### MelanChia

Utilize a mucilagem ou goma deixando as sementes de molho na água na geladeira por algumas horas ou por uma noite. Triture esta mucilagem com melancia e está pronto para comer ou beber. Pode-se bater com outras frutas ou sucos concentrados e acrescentar leite condensado e creme de leite ou iogurte natural e fazer mousse (gelado) ou sorvete caseiro (congelado). A 'água de chia' com limão e canela também é uma iguaria!



### Farinha de chia com iogurte

As farinhas comerciais de chia, especialmente as vendidas em caixinhas chiques, são caríssimas. Mas, a farinha pode ser feita em casa comprando-se as sementes a granel (sempre mais baratas nos empórios, pesadas na hora), triturando-as aos poucos no liquidificador e peneirando. Inclusive assim você terá uma farinha fresca com a certeza que é chia. Adicione 2 colheres desta farinha por copo de iogurte e misture.





**Stachys byzantina** K. KochSyn.: *Stachys arvensis* Jacq.

peixinho-da-horta, orelha-de-lebre, orelha-de-cordeiro, pulmonária

**Características** - herbácea perene, inicialmente em forma de roseta basal, depois ereta, ramificada principalmente na base, inteiramente revestida por denso indumento lanoso branco, de 20-40 cm de altura, nativa na Turquia, Ásia e Cáucaso. Folhas simples, aromáticas, curto-petioladas, de lâmina elíptica ou espatulada, oposta, de 5-14 cm de comprimento. Inflorescências eventuais, só ocorrendo em regiões de altitude do Sul e Sudeste do Brasil, em forma de espigas densas, terminais e axilares, com flores róseas ou violetas.

**Usos** - é amplamente cultivada no Sul e Sudeste do Brasil para fins ornamentais em canteiro a pleno sol e para consumo como verdura. Também usada na medicina popular. Suas folhas podem ser consumidas após cozimento e preparo culinário adequados, prática esta que vem se popularizando com o boom da alta gastronomia brasileira.

**Propagação** - por brotos separados da planta-mãe (divisão da touceira).



**Usos culinários** - é uma espécie pouco conhecida como alimentícia fora do Brasil. Parece que em sua região de origem não é tradicionalmente utilizada com hortaliça. Ao que tudo indica o Brasil é o maior consumidor desta planta. Ainda é conhecida por orelha-de-coelho (pois é macia e bem fofinha) e *lamb's ear* ou *mountain tea* em inglês. Suas folhas são muito gostosas quando empanadas e fritas. Ficam bem crocantes, com textura e leve sabor de peixe frito, daí alguns dos nomes populares: peixinho, peixinho-da-horta ou lambari-da-horta. É uma espécie ainda pouco estudada quimicamente, mas são conhecidas três flavonoides glicosídeos de suas partes aéreas, inclusive uma recém-isolada com ação antiproliferativa<sup>(17)</sup> e diterpenos kaurenoides<sup>(17)</sup>. Várias espécies deste gênero possuem óleos essenciais com ação antimicrobiana<sup>(18)</sup>, o que pode ser útil também para a indústria e reforça o uso desta espécie como alimento funcional ou na prática, alimento que funciona e é gostoso.

**partes utilizadas e receitas (pratos)**

Folhas destacadas (soltas)



Folhas picadas

**Peixinho-da-horta à dorê**

Colha as folhas jovens, lave-as e escorra bem ou centrifugue. Em um prato bata 4 ovos, sal, orégano, alho amassado, pimentas a gosto. Bata bem com um garfo. Em outro prato coloque farinha de trigo (ou goma de mandioca) para empanar. Passe as folhas nos ovos batidos e em seguida na farinha e frite imediatamente em óleo quente. Sirva bem quente. Se desejar pode fazer a típica massa para tempurá com água e farinha de trigo fria ou com maizena.

**Omelete com peixinho-da-horta**

Lave e pique bem fininho as folhas. Bata os ovos (2, 3 ou mais - calcule 1 por pessoa, no mínimo) com sal e temperos a gosto. Adicione grande quantidade de folhas picadas, para sentir a textura e o sabor de verdade. Esquente e unte uma frigideira com azeite ou manteiga. Despeje a mistura e deixe cozinhar. Vire a omelete e deixe cozinhar do outro lado até dourar. Sirva imediatamente. Pode-se adicionar outras hortaliças, presunto e queijo ralado.

**Molho de macarrão com peixinho**

Cozinhe a massa de sua preferência *al dente* de forma usual. Escorra. Refogue as folhas de peixinho picados bem fininho na manteiga com sal, alho e outros temperos a gosto. Incorpore molho de tomate fresco ou comercial. Misture com a massa e condimento com manjeriço fresco e outras ervas a gosto. Sirva imediatamente. Bom apetite! E plante mais peixinho ou procure nas feiras, se estiver no Sul ou Sudeste.



## *Tectona grandis* L. f.

Esp.: *Tectonia* (Theobald), *Tectona grandis* L., E.J. Lam.

teca, teak, Togoiese teak, djati

**Características** - árvore caducifolia, dotada de copa aberta, com tronco ereto e cilíndrico revestido por casca parda provida de fissuras longitudinais, de 20-30 m de altura, nativa na Índia e Indonésia (Ásia Tropical). Folhas simples, opostas, inseridas em ramos quadrangulares, de lâmina largo-ovalada, cartácea, coriácea e de cor bem mais clara na face inferior, de 20-30 cm de comprimento. Inflorescências terminais, em panículas ramificadas dicotomicamente, com flores branco-azuladas discretas. Frutos do tipo drupa seca, envoltórios por remanescentes do cálice, enrugados, espessos e inflados, contendo 4 sementes.

**Usos** - é amplamente cultivada nas regiões tropicais do Brasil para produção de madeira valiosa, usada principalmente na construção naval. Suas folhas (e madeira) têm potencial como corante alimentício. Pode ser uma boa alternativa para os plantadores em crise (e.g., berril para envelhecer cachaça e corante).

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - as folhas são tradicionalmente cozidas com frutos imaturos de jaca<sup>(4)</sup>, dando uma coloração avermelhada à já apetitosa jaca verde cozida (que pura fica rosada). A jaca assim cozida é usada no típico prato javanês *Gudeg* (galinha com jaca verde cozida)<sup>(6)</sup>. Na Alemanha, aparas de madeira de teca rendem um corante vermelho usado para colorir ovos de Páscoa<sup>(4)</sup>. *Arrack* (bebida alcoólica de arroz ou seiva de coco) é comumente envelhecida em madeira de teca para desenvolver um sabor e aroma peculiar<sup>(4)</sup>. As folhas são usadas como hospedeira de esporos de *Rhizopus* (e.g., *R. oligosporus*) usados para preparar *tempeh*<sup>(4)</sup>, alimento fermentado de soja, rico em proteína e tido como muito saudável, típico da Indonésia. Suas folhas têm antraquinonas, algumas recém-descritas, com potencial antimalárico<sup>(13)</sup>. Casca com alta atividade antioxidante<sup>(13)</sup>. É bem estudada com outros objetivos, mas carente em relação ao uso da madeira/folhas como corante alimentício. Encorajam-se avaliações no Brasil.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas soltas verdes



Folhas soltas secas

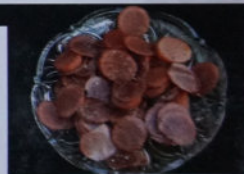
### Frisante de folhas de teca

Pode-se usar folhas frescas ou secas. Aqui usamos folhas secas à sombra. Ferva 10l de água, 1kg de açúcar cristal e 100g de folhas secas. Deixe esfriar e acrescente 300ml de suco de limão. Mexa. Coe e envasa em garrafas PET limpas; use funil e peneira fina. Aperte a garrafa no meio, segure até o líquido transbordar e tampe. Deixe fermentar e sirva gelado. Fica com uma coloração arroxeada fenomenal e sabor muito agradável.



### Folhas de teca como corante de nabo

Raspe, corte e cozinhe o nabo-branco temperado com sal a gosto, mas acrescente 2 a 3 de folhas secas ou frescas de teca. Quanto mais folhas, mas forte ficará o arroxeado das raízes. Teste e avalie sua quantidade ideal. É um corante natural, tradicionalmente usado (ao menos no passado) na região de origem da espécie. Carece de estudos farmacológicos. Muito cultivada no Brasil, com folhas usadas apenas como adubo/coertura nos galhos podados.



### Teca como corante de repolho

Ferva 2 a 3 folhas secas ou frescas em 1l (ou 1/2l) de água. Deixe amornar e coloque sobre o repolho-verde (comum) finamente picado. Mantenha de molho por no mínimo meia hora, escorra e tempere com seu molho preferido. Pode ser feito com outras hortaliças brancas, e.g., nabo tem que ser cozido junto com as folhas. As folhas também podem ser curtidas na cachaça dando uma coloração muito chamativa, mas estudos fitoquímicos são desejáveis.



## Aniba canelilla (Kunth) Mez

sin. *Aniba elliptica* A.C. Sm., *Cyathostephanos canelilla* Kunth  
preciosa, casca-preciosa, folha-preciosa, casca-do-maranhão

**Características** - árvore perenifólia, de copa alongada, com tronco revestido por casca avermelhada e muito aromática, descamando em placas irregulares, de 20-25 m de altura por 40-70 cm de diâmetro, nativa na região amazônica em matas de terra-firme. Folhas simples, ovadas, alternas, de lâmina glabra, cartácea, brilhante na face superior e levemente mais clara e opaca na inferior, de 12-20 cm de comprimento. Flores pequenas, amareladas, reunidas em inflorescências axilares ferruginas-tomentosas. Frutos globosos, negros, com uma única semente.

**Usos** - não é cultivada e sua casca, madeira e folhas são extraídas de plantas encontradas no habitat natural para uso medicinal e alimentício, sendo inclusive oferecidos (casca e madeira) nas feiras e mercados regionais. O uso alimentar desta planta se resume, principalmente, como condimento e no preparo de chás, tanto de suas folhas como de sua casca e madeira.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - é chamada de canela-amazônica. Talvez o óleo desta espécie também tenha potencial como aromatizante para indústria alimentícia. O óleo essencial de pau-rosa (*Aniba rosaceodora* Ducke) chamado no comércio internacional de *rosewood oil* ou *bois de rose oil* é usado para aromatizar produtos de panificação, doces em geral, produtos lácteos congelados para sobremesa, gelatinas, goma de mascar, entre outros<sup>16</sup>. O chá de preciosa (feito com as cascas ou, principalmente, com a madeira) é comum na região amazônica. Em Manaus/AM é comumente encontrada à venda nas feiras e a população aprecia o chá. O chá das folhas foi experimentado e têm sabor e aroma similares, porém mais suave. A madeira teria potencial para barricas para envelhecer cachaça e outras bebidas. Mas, é preciso cautela e melhores estudos fitoquímicos e farmacológicos de seus princípios ativos. O gênero possui neolignan<sup>17</sup> e o óleo essencial da espécie tem aplicações medicinais promissoras.



## partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Madeira em fardos para venda

### Creme de 'araruta' com preciosa

Corte galhos médios a grossos de casca-preciosa ou compre-os (ou lascas da madeira) já processados nas feiras regionais. Ferva no leite pedaços pequenos (corte antes de ferver) de caule de preciosa. Prepare um mingau de maíseno ou 'araruta' (amido de mandioca, falsamente vendido com o nome da verdadeira araruta - usado nesta receita) de forma usual, mas usando o leite aromatizado com a casca ou madeira desta canela-amazônica.



### Chá de preciosa

Lave e ferva pedaços de casca ou da madeira de preciosa cortados em pedaços menores imediatamente antes de ferver. Algumas lascas para 1 litro de água. Ferva e depois ainda pode deixar as lascas dentro do bule ou da garrafa térmica ao longo do dia para ir extraindo e até ferver novamente as mesmas lascas. Pode-se tomar quente (usual), frio ou gelado (neste caso pode também acrescentar suco de limão). Adoce a gosto ou não. Bem saboroso!



### Molho aromático de preciosa

Ferva uma lasca generosa de madeira de preciosa com leite até liberar o aroma típico. Reduza em fogo baixo mexendo para não derramar, adicione outros temperos usuais a gosto e acrescente creme de leite reduzido ou engrossado com maíseno. Sirva com peixe grelhado de sua preferência. Aqui usamos filé de abadejo. Mas, pode usar este molho aromático também com carnes leves, aves ou em massas. Pode usar para espuma em sifão pressurizado.





## Licaria puchury-majior (Mart.) Kosterm.

Sin.: *Neocallitricum corumbellatum* Ducke, *Neocandia puchury-majior* (Mart.) Nees & Mart.

puxuri, puchuri, pichurim, pixuri

**Características** - árvore perennifolia, de copa arredondada, com forte aroma característico em todas as suas partes, de tronco mais ou menos cilíndrico, revestido por casca rugosa e clara, deixando mostrar uma superfície vermelho-sangüínea quando cortada ou raspada, de 15-18 m de altura por 40-60 cm de diâmetro, nativa na região amazônica. Folhas simples, opostas e disticas, de lâmina coriácea, glabra e brilhante na face superior e de cor mais clara na inferior, de 6-13 cm de comprimento. Flores amareladas, reunidas em inflorescências multifloras. Frutos globosos, do tipo baga, negros quando maduros, com 1-2 sementes.

**Uso** - não é cultivada (há plantios em SAF, como abetos) e suas sementes são aproveitadas para consumo e comercialização em feiras e mercados regionais nas regiões de ocorrência, além de usadas na medicina popular. O uso alimentar de suas sementes é como condimento e as folhas para preparo de saboroso chá.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é uma espécie tradicionalmente utilizada na medicina popular amazônica para tratar de problemas estomacais, tais como azia, gastrite e úlcera a partir do chá ou extrato frio das sementes secas raladas (pó). Este pó também é usado como condimento em pratos doces (e.g., atualmente é utilizado em chocolates finos) ou salgados (e.g., sopas, caldos de galinha). Tem usos similares à noz-moscada. As folhas frescas ou secas são popularmente usadas para chá na Amazônia. O óleo essencial obtido do pó de sementes secas de puxuri contém 51,3% de safról, 3,3% de eugenol e 2,9% de metileugenol, entre outras substâncias minoritárias<sup>(10)</sup>. Muitos condimentos mundialmente utilizados são ricos em safról, que podem causar toxicidade crônica e até subaguda<sup>(11)</sup>, logo apesar de delicioso e com aroma penetrante deve ser usado com cautela e moderação, como todos os condimentos. E mais estudos com esta espécie e com suas sementes processadas são encorajados.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Sementes secas



Corte da casca

### Semente ralada de puxuri

Colha os frutos e retire as sementes ou compre as sementes nos mercados regionais. Em Manaus é possível encontrar em várias barracas no Mercado Adolpho Lisboa/Mercadão. O grande produtor é o município de Borba/AM (no rio Madeira). Rale as sementes secas como se fosse noz-moscada, preferencialmente na hora de usar para manter o aroma intenso e agradável. Mas, mesmo após diversos dias de ralado o pó ainda possui o aroma típico.



### Macarrão condimentado com puxuri

Cozinhe a massa de sua preferência, *al dente*, de forma usual. Escorra. Prepare um molho com creme de leite na manteiga com sal, alho e outros temperos a gosto. Adicione sobre a massa e condimento com bastante puxuri ralado na hora. Mexa a massa para mesclar bem o molho. Polvilhe mais um pouco de puxuri. Sirva imediatamente.



### Galinhada com puxuri

Limpe, pique e tempere a galinha (se possível, caipira) como de costume. Refogue-a no azeite até começar dourar. Acrescente a q.n. de água fervente e deixe cozinhar em fogo baixo até a galinha ficar bem macia. Rale na hora pelo menos 1/2 semente de puxuri. Sirva quente acompanhada de pães ou torradas. É uma delícia com aroma intenso e agradável, dando um sabor fenomenal ao caldo. Pode ser utilizado em pratos diversos, mas com consumo casual.



# Lecythis pisonis Cambess.

Sin.: *Lecythis pisonis* Hubert, *Lecythis sphaerosides* Mierr., *Lecythis uulata* Mierr., *Lecythis vellouziana* Mierr.  
**sapucaia, castanha-sapucaia, sapucaia-vermelha, cumbuca-de-macaco**

**Características** - árvore caducifolia, de copa arredondada ampla, com tronco cilíndrico de casca espessa e fissurada, de 20-30 m de altura por 50-90 cm de diâmetro, nativa do Ceará ao Rio de Janeiro na Mata Atlântica e na região amazônica. Folhas simples, pecioladas, de lâmina cartácea, glabra, rósea quando nova, de 16 cm de comprimento. Flores roxas ou violetas, surgidas junto com a brotação das folhas, conferindo à toda a copa coloração rósea (linda e chamativa). Frutos grandes, globosos, lenhosos, do tipo pixídio, deiscente por um opérculo apical, contendo (sementes) castanhas marrons grandes e comestíveis.

**Usos** - é frequentemente cultivada na arborização em geral, principalmente na região Sudeste do país. As castanhas são muito procuradas por animais, principalmente macacos e morcegos e pelas pessoas que as consomem *in natura*. Como qualquer outra castanha, pode também ser consumida após processamentos.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - *sapucaia nut*, *paradise nut*, *monkey nut* em inglês, *sapucaya*, *castanha de monte*, *nuez del paraíso* em espanhol e *quatlé*, *marmite de singe* (G. Francesa). O número de sementes por fruto varia com a literatura (e.g., 14-40<sup>(14)</sup>, 20-30<sup>(12)</sup>, 40-50<sup>(2)</sup>), mas nos frutos aqui ilustrados (procedentes da região do Cariri/AM) contou-se até 65 sementes por fruto (um recorde!) e nenhum teve menos de 50. As sementes têm até 51% de óleo comestível<sup>(2)</sup>, contudo acreditamos que este percentual esteja equivocado, pois não percebemos nenhum sinal de oleosidade nas castanhas processadas. Estudo recente aponta percentual maior de lipídios (34,2-61,3%) e alto nível de P (5,2-6,2 mg g<sup>-1</sup>), Sn-estanho (69,1-77 µg g<sup>-1</sup>), Pb-chumbo (3,3-3,8 µg g<sup>-1</sup>), Cu (2,9-3,3 µg g<sup>-1</sup>), Zn (2,6-3,8 µg g<sup>-1</sup>) e Mn (4-11,6 µg g<sup>-1</sup>), aventando a questão da possível toxicidez (Pb, Sn) para o consumo humano<sup>(17)</sup>. Mais estudos são necessários. Não deixem de comer esta iguaria, tão rara e escassa.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Castanhas cruas brutas



Castanhas descascadas

### Leite de sapucaia

Colete os frutos de vez, antes de abrirem o opérculo. Deixe-os à sombra em local ventilado para terminarem o amadurecimento e abrirem-se ou, depois de alguns dias, force a abertura. Descasque as castanhas frescas - são macias. Lave-as (uma delícia *in natura*). Triture com quantidade necessária de água potável gelada para consumo imediato ecoe. O leite (extrato) pode ser ingerido *in natura* puro ou usado em receitas doces ou salgadas diversas.



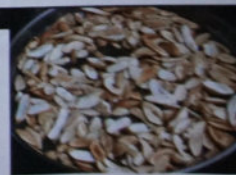
### Sapucaia cozida

Processo o fruto como descrito. Retire o arilo carnoso e oleoso(?), os quais podem ser consumidos crus ou experimentados em outras receitas doces ou salgadas. Cozinhe as castanhas com casca na água com sal a gosto, como se fosse pinhão ou fruta-pão. Sirva quente e cada um descasque a sua. Ou retire as cascas e pode-se fazer pratos variados. Nem fervida percebeu-se a oleosidade na água ou nas sementes.



### Sapucaia torrada

Processo os frutos e as castanhas como indicado. Lave-as (descascadas) e torra-as em forno médio com sal a gosto, mexendo de vez em quando, até estarem torradas e crocantes. Uma iguaria. Podem ser moídas (não percebemos óleo) para fazer farinha fina ou grossa (granulada) para receitas diversas. As sementes frescas trituradas como na primeira receita também produzem farinha úmida ideal para bolos, pudins, sorvetes, farofas e mousses.



# Bunchosia armeniaca (Cav.) DC.

Sin.: *Molipogon armeniaca* Cav., *Bunchosia pilosa* Wedd. *Bunchosia nitida* Ruiz & Pav. ex G. Don  
**ciruela, caferana, cafezinho, ameixa-do-pará, caramela, marmelo**

**Características** - arbusto grande ou arvoreta penesemilha, de copa estreita e ramificada, de 2-5 m de altura, nativa em vários países andinos em áreas de altitude compreendida entre 100 a 2600 m. Folhas simples, alternas, cartilaginadas, de lâmina cartácea e pubescente quando jovem, de 10-17 cm de comprimento. Flores andróginas e levemente perfumadas, amarelas, reunidas em racemos axilares e terminais de 8-11 cm de comprimento. Frutos oblongos, vermelhos, lisos, do tipo drupa, com polpa fina, de cor vermelho-amarelada, suculenta e adocicada, com geralmente 2 sementes esverdeadas.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em pomares domésticos de todo o Brasil, principalmente na região Norte, para produção de frutos. Estes são geralmente consumidos *in natura*, mas não muito apreciados. Contudo podem ser aproveitados para doces e sorvetes maravilhosos e molho vermelho fenomenal.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - é um fruto super climatérico. Na planta-mãe amadurecem muito desuniformemente. Portanto, para processamento e elaboração de receitas os frutos devem colhidos de vez (amarelados a avermelhados, mas ainda firmes). Abafe-os em um recipiente um com pano levemente úmido cobrindo-os. A cada 12 horas no máximo é necessário recolher os frutos maduros (pois amadurecem rápido) e armazená-los em uma vasilha na geladeira para despoldar. A extração da polpa é facilíma em peneira grossa de arame ou em despoldador e tem ótimas consistência e cor. A casca é uma finíssima película que compõe a polpa. Seguramente é uma promissora fonte de carotenoides, especialmente licopeno, que precisa ser quantificado e estudado. É uma espécie pouco estudada química e bromatologicamente, embora seja fonte promissora de pigmentos carotenoides importantes para evitar a degeneração macular dos olhos, especialmente luteína e zeaxantina<sup>(12)</sup>. Sucedâneo (perene e tropical) para o molho de tomate.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



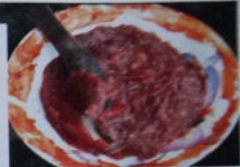
Frutos maduros



Polpa pura e concentrada (densa)

### Doce de corte de ciruela

Colha, limpe e lave os frutos de vez e abafe-os com panos de prato úmidos. A cada 12 horas recolha e guarde na geladeira os frutos maduros. No pé o amadurecimento é desuniforme. Passe os frutos maduros por peneira de arame para retirar a polpa pura. Adicione metade de açúcar cristal e mexa, em fogo baixo, até atingir o ponto desejado: geleia (mais mole) ou 'ciruela-cascão' (mais firme).



### Sorvete de ciruela

Extraia a polpa dos frutos maduros como explicado acima. Triture a polpa (400g) com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída (opcional). Sirva em taças, cubucabas individuais ou em travessa e leve à geladeira (creme ou mousse) ou ao congelador (sorvete caseiro), pois a polpa é tão concentrada que resulta em uma consistência muito boa. Ideal para sorbet. Alto potencial para indústria.



### Molho vermelho de ciruela

Retire a polpa como descrito acima. Doure na manteiga alho, cebola, pimenta(s) e outros temperos e sal a gosto. Adicione a polpa e mexa para agregar o sabor. Deixe ferver um pouquinho. Coloque manjerico ou alfavaca frescos. Opcionalmente, pode-se acrescentar creme de leite. Sirva sobre a massa de sua preferência. A polpa pode ser utilizada também para suco com água ou leite, bem como para pudim, apresentando cor e sabor fenomenais.







# Ceiba pentandra (L.) Gaertn.

Sin.: *Bombax pentandrum* L., *Bombax culmanense* Kunth, *Ceiba occidentalis* (Spreng.) Burkill

**sumaúma, xumaúma-da-várzea, sumaumeira, samaúma, árvore-da-seda**

**Características** - árvore caducifolia, com tronco reto e cilíndrico provido de sapopemas na base, revestido por casca quase lisa, de 30-40 m de altura por 80-160 cm de diâmetro, nativa no região amazônica em matas ciliares e de várzeas inundáveis. Folhas compostas digitadas, longo-pecioladas, com 5-7 folíolos estreito-elípticos, cartáceos, glabros na face superior e de cor mais clara na inferior, de 6-8 cm de comprimento. Flores esbranquiçadas, polinonctadas, solitárias ou em fascículos. Frutos obóvicos, verde-claros, do tipo cápsula loculicida, com sementes envoltas por fibras.

**Usos** - é cultivada ocasionalmente para fins paratênicos. Suas folhas são comestíveis e, apesar do grande tamanho das árvores na natureza, sempre existem árvores jovens que crescem em áreas abertas em que seja possível a coleta de suas folhas (flores/frutos/sementes) para uso culinário. Podem e devem ser cultivadas e podadas como hortaliça arbórea.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - *kapok tree* e *silk cotton tree* são seus nomes em inglês. As folhas jovens são levemente mucilaginosas e comestíveis como hortaliça folhosa e os frutos imaturos bem tenros são consumidos de modo similar ao quiabo<sup>(1)</sup>. As sementes torradas podem ser consumidas como petisco ou moídas para farinha. As sementes prensadas produzem óleo alimentício saboroso<sup>(2)</sup>. As sementes germinadas produzem brotos que podem ser consumidos crus, salteados ou em sopas e na Indonésia são usados no *sambal goreng* com molho de leite de coco<sup>(3)</sup>. Os botões florais e flores podem ser consumidos branqueados<sup>(4)</sup>, usados em saladas, cozidos no arroz, bolinho e sopas. Os estames secos são usados como corantes em sopas e molhos (*curries*)<sup>(5)</sup>. A madeira queimada produz cinza rica em sais, usada como sucedânea do sal<sup>(6)</sup>. Logo uma PANC tropical por excelência, tendo grande potencial para cultivo como alimento. Imaginem pratos nos restaurantes da moda com nossa árvore-mãe!



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares jovens



Folhas bem jovens (solitas)

### Bolinho de folhas de sumaúma

Colha apenas os ramos terminais jovens e retire as folhas bem tenras (verde-avermelhadas). Pode-se podar a árvore para induzir a brotação. Lave e pique fininho. Bata 4 ovos, sal e temperos (orégano, alho, pimenta) a gosto e 12 colheres de sopa de farinha de trigo (a farinha já com fermento deixa o bolinho maior e mais bonito). Incorpore muitas folhas picadas à massa e misture bem. Frite em óleo bem quente. Escorra e em papel toalha e sirva quente.



### Folhas de sumaúma refogadas

Colha e processe as folhas como descrito acima. Refogue com adição de uma pitada de bicarbonato de sódio para amenizar a alteração da coloração (ao picar coloque logo de molho com água e limão, pois se oxida rápido). Doure os temperos (e.g., alho, cebola, orégano) e sal a gosto na manteiga ou azeite. Adicione as folhas picadas, mexa, tampe e deixe cozinhar sempre em fogo baixo por alguns minutos até murchar. Sirva quente pura ou com farofa.



### Sopa de sumaúma com acari-bodó

Use filés de acari-bodó, cascudo ou outro peixe ou carnes que for de seu gosto e tiver à disposição. Tempere com sal, limão, alho e pimentas a gosto. Refogue, em fogo baixo, na manteiga até dourar. Vire para dourar por igual. Acrescente água fervente e cozinhe bem. Quando estiver macio jogue uma boa quantidade de folhas finamente picadas. Deixe cozinhar rapidamente e sirva quente esta sopa genuinamente amazônica. É a várzea no prato!



**Ceiba speciosa** (A.St.-Hil.) RavennaSyn. *Chorisia speciosa* A.St.-Hil.**paineira-rosa, paineira, árvore-de-paina, paina-de-seda, barriguda**

**Características** - árvore caducifolia e aculeada, de tronco espesso revestido por casca quase lisa, de 15-30 m de altura por 80-120 cm de diâmetro, nativa nas regiões Sul, Sudeste, Nordeste (Bahia) e Centro-Oeste do Brasil, principalmente da floresta semidecídua. Folhas compostas digitadas, com pecíolo de 4,5-14,5 cm de comprimento, com 5-7 folíolos obovados, de textura membranácea, glabros, de 6-12 cm de comprimento. Flores solitárias ou aos pares, axilares, de cor róseo-avermelhada. Frutos elipsóides, verdes, do tipo cápsula, sublenhosa e deiscente, de 12-16 cm de comprimento, com sementes envoltas por fibras sedosas brancas.

**Usos** - é frequentemente cultivada na arborização de parques e grandes jardins com fins ornamentais, bem como para produção de sombra nas zonas rurais do interior do país. As folhas, principalmente jovens, são empregadas para consumo de várias formas, principalmente cozimento e preparo culinário.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - as folhas bem jovens podem ser utilizadas como hortaliça<sup>(1,2,126)</sup>. Os usuários das folhas no interior de MG relatam a semelhança com o quiabo devido à baba ou mucilagem<sup>(127)</sup>, típica da Família (Ordelem). São saborosas e podem ser consumidas refogadas, cozidas, ensopadas, em bolinhos fritos (tempurá), patês e trituradas no liquidificador (também as folhas mais maduras) para preparo de pães e sopas. Folhas jovens (tenras, verde-claro ou ainda avermelhadas) podem ser consumidas em saladas cruas. É uma espécie de múltiplos usos alimentícios (hortaliça perene, oleaginosas e gomífera). Suas sementes desengorduradas contêm alto teor de proteína (40%) e fornece até 22% de óleo, predominantemente insaturado<sup>(128)</sup>. A planta produz mucilagem: ramnose, arabinose, xilose, manose, glicose, galactose e ácido glucurônico, gomas que têm potencial para a indústria alimentícia<sup>(129)</sup>. As folhas são boas fontes de vários minerais, e.g., fósforo (460mg/100g) em base seca<sup>(1)</sup>. Mais detalhes em Kinupp<sup>(1)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (soitas)****Patê de folhas de paineira com ricota**

Colha apenas as folhas jovens de árvores em brotação. Destaque as folhas e faça um branqueamento rápido. Retire o excesso de água e pique fininho. Refogue uma ricota esfarelada com sal, azeite, orégano e pimenta a gosto. Acrescente as folhas e incorpore. Triture no liquidificador, adicionando um pouquinho de água (se precisar), para deixar bem homogêneo. Um patê feito com uma verdura arbórea do seu quintal ou da praça vizinha.

**Pastel com refogado de paineira**

Use o refogado da receita anterior para rechear os pastéis e frite-os no óleo quente e escorra. Se preferir use massa para pastel de forno e asse. Esta é uma hortaliça arbórea de ampla distribuição no Brasil e muito cultivada em praças e parques e com potencial de cultivo como PANC de usos múltiplos, e.g., na África, hortaliças folhosas arbóreas são mais comuns, inclusive o primo baobá (*Adansonia digitata* L.), que tem suas folhas atê comercializadas.

**Angu com folhas de paineira**

Escolha folhas jovens, lave-as e pique-as. Prepare o angu ou polenta de forma tradicional. Dilua o fubá antes na água fria para não empelotar. Doure no azeite alho, cebola, sal e outros temperos a gosto e acrescente torresmo prensado (opcional, mas uma delícia típica de SC). Adicione a quantidade necessária de água, incorpore o fubá e mexa. Quando estiver engrossado acrescente as folhas e ovos a gosto para cozinhar no angu fervendo. Sirva quente.





**Corchorus olitorius L.**

Sin.: *Corchorus catharticus* Blanco, *Corchorus decemangulatus* Roxb. ex G. Don, *Corchorus quinquelocularis* Moench  
 mororreira, melôquia, melouquie, juta-azul, caruru-da-bahia, satar, melokhia

**Características** - herbácea anual, ereta, ramificada, de haste fibrosa e esparsa-pubescentes, geralmente arroxeadas, de 70-140 cm de altura, nativa no Estado de São Paulo e Rio de Janeiro segundo a Lista da Flora do Brasil<sup>(1)</sup>, contudo a literatura estrangeira considera como nativa na Índia. Folhas simples, pecioladas, de lâmina elíptica, membranácea, glabra, e fortemente marcada pela nervação, de 5-8 cm de comprimento e distintamente serreadas com o par de dentes mais basal alongado num apêndice foliar. Flores solitárias ou em grupos de 2-3, axilares, curto-pedunculadas, amarelas.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada para produção de fibras em alguns países e suas folhas têm sido usadas há séculos para consumo humano, principalmente no Oriente Médio e Egito, fazendo parte da composição do tempero árabe 'za'atar'. Os frutos bem imaturos (tenros) podem ser usados para saladas<sup>(2)</sup>, pickles ou podem ser cozidos ou salteados.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é cultivada como verdura no Egito, Síria e Israel. É essencial no prato nacional do Egito, chamado *molokhya*<sup>(3)</sup> (sopa cremosa), inclusive sendo suas folhas enviadas para embaixadas egípcias pelo mundo para amenizar a saudade da pátria. A sopa egípcia é feita com caldo de carne gordurosa com alho e cebola refogados, coentro e folhas de mororreira picadas, podendo ser enriquecida com arroz e, às vezes, suco de limão<sup>(7)</sup>. Esta é uma receita fácil e pode ser adaptada ao seu gosto. Em Manaus (AM) é cultivada e vendida na Feira de Alimentos Orgânicos já minimamente processada (só as folhas destacadas). É rústica e resiliente, tornando-se espontânea onde foi cultivada. É considerada uma verdura nutritiva, sendo boa fonte de Ca, Mg e Fe e altos teores de vitaminas A e C<sup>(7)</sup>. Também é chamada de *Jew's mallow*, *bush okra*, *melokhya* e *saluyot*. As folhas secas podem ser usadas para engrossar sopas ou para o preparo de chás e são comercializadas no Oriente Médio<sup>(4)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas picadas****Refogado de mororreira**

Lave as folhas e brotos terminais, escorra e pique-as bem fininho ou deixe inteiras. Doure os temperos (e.g., alho, cebola, cebolinha, orégano) e sal a gosto na manteiga. Adicione as folhas (pode colocar uma pitada de bicarbonato de sódio para manter a coloração mais verde), mexa, tampe e deixe cozinhar sempre em fogo baixo por alguns minutos até murchar. Sirva quente. Pode ser usado na sopa (tradicional no Egito), bem como para farofa e caldo verde.

**Folhas de mororreira empanadas**

Selecione as folhas maiores. Lave com cuidado para não quebrar ou amassar. Bata 4 ovos, orégano, alho, sal e outros temperos a gosto. Passe as folhas no ovo e em seguida na farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. As folhas podem ser usadas para o preparo de pães e patês verdes, bem como cozidas no feijão, ajudando a deixar o caldo mais cremoso e encorpado. Folhas bem jovens podem ser usadas para saladas cruas.

**Bolinho de mororreira**

Utilize as folhas jovens e brotinhos (400g ou mais, afinal é um bolinho de folhas). Lave-os e corte bem fininho. Bata bem 4 ovos, sal e temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo. Adicione as folhas picadas e misture bem. Faça as postas e frite em óleo bem quente. Escorra bem e seque em papel toalha. Sirva na hora. Se preferir, asse os bolinhos, faça laninha ou tortas salgadas.



## Guazuma ulmifolia Lam.

Sin.: *Guazuma tomentosa* Kunth, *Guazuma canasca* Rusby, *mutamba*, *mutambo*, *fruta-de-macaco*, *embira*, *embireira*, *guamaca*, *jójo*

**Características** - árvore semidecídua de copa alongada, com tronco revestido por ritidoma (casca) clara e descamante através de placas pretintas e estroscasca muito fibrosa, nativa em quase todo o Brasil, principalmente na Floresta Nacional Semidecidual. Folhas simples, longamente ovadas, de lâmina coberta por pubescência estrelada em ambas as faces e distintamente discolor, de 10-13 cm de comprimento. Flores amareladas, reunidas em inflorescências axilares curtas. Frutos globosos, negros, muricados, descendentes, de cerca de 2 cm de diâmetro, com mesocarpo (polpa) seca e adocicada, com muitas sementes pequenas nela dispersas.

**Usos** - e raramente cultivada, mas encontrada no paisagismo em geral de parques, praças e ruas em algumas cidades. Sua casca, bastante fibrosa, é empregada ocasionalmente para confecção de cordas. Frutos com usos para cosméticos<sup>17</sup>. Suas sementes e mucilagem podem ser consumidas (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - a casca fresca cortada e deixada de molho na água produz goma (mucilagem cristalina) comestível<sup>18</sup>; portanto mais uma planta nativa com propriedades similares a chia, perene e rústica, mas nunca houve fomento para seu cultivo, pesquisas e usos reais. A casca pode ser moída junto com cana, produzindo um caldo ou garapa clarificado<sup>19</sup>, sendo usada como clarificante natural de açúcar mascavo na América Central (Costa Rica)<sup>11</sup> e no Ceará<sup>20</sup>. Os pedaços do caule são fervidos e o extrato mucilaginoso obtido é utilizado como agente clarificante do caldo de cana durante a fervura no fabrico caseiro de rapadura<sup>21</sup>. Esta mucilagem e sua ação clarificadora carecem de estudos fitoquímicos específicos para explicar seu mecanismo de ação. Este potencial precisa ser considerado pelo setor de engenharia e tecnologia de alimentos, pois pode ter aplicações úteis na indústria alimentícia em geral. As sementes torradas e moídas produzem uma farinha maravilhosa para bolos, picolés e até condimentos<sup>22</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Sementes frescas

### Sementes torradas de mutamba

Colha os frutos maduros recém-caídos sob a planta-mãe. Quebre-os para a retirada das sementes e abane para remover as impurezas; dá bastante trabalho. Precisa-se aperfeiçoar as técnicas e tecnologias. Torre em forno médio até ficarem crocantes. As cascas dos troncos e galhos liberam mucilagem, usada para clarear o caldo de cana e, portanto, o açúcar. Precisa ser melhor pesquisada e avaliada com foco na tecnologia de alimentos.



### Farinha e bolo de mutamba

Moia em moinho apropriado as sementes torradas. Ou de forma artesanal triture no liquidificador e peneire. Esta farinha pode ser usada para receitas diversas, e.g., picolé, sorvete, pão, pudim e bolo: 2 xícaras de farinha de trigo, 2 de açúcar cristal, 1 de farinha de mutamba (tem aroma, sabor e cor intensa, 3 a 5 colheres de sopa já são suficientes), 1 ou 2 xíc. de leite ou água, 4 ovos, manteiga e fermento. Bata tudo e asse normalmente. Fica delicioso.



### Picolé de mutamba

Siga uma receita padrão de picolé (vide internet ou publicações específicas), apenas incorpore a farinha de mutamba extraída como orientado nas receitas anteriores na massa e congele. Aqui apresentamos a foto de um picolé comercial feito pela Sorveteria Frutos do Cerrado (agora Frutos do Brasil). Há grânulos (nibs) na massa do picolé, similares à nossa farinha. Não temos conhecimento a respeito do processamento dos frutos.



## Herrania mariae (Mart.) Decne. ex Goudot

Sin.: *Alchornea mariae* Mart., *Theobroma mariae* (Mart.) K. Schum.  
 cacaurana, cacauí, cacau-carambola, cacau-jacaré, cacau-quadrado

**Características** - árvore perenifólia, com tronco ereto, fino, esguio e quase sem ramificação, de 3-5 m de altura, nativa na Amazônia Ocidental em matas de terra-firme. Folhas compostas digitadas, longo-petioladas (até 48 cm de comprimento), com 5-6 folíolos geralmente inteiros, de textura coriácea, revestidos por pubescência estrelada esparsa na face inferior, de 30-45 cm de comprimento. Inflorescências em fascículos com poucas flores, dispostos na base do tronco, com flores avermelhadas muito vistosas. Frutos elipsoides ou fusiformes, verdes ou esverdeados (mesmo quando maduros), de 8-10 cm de comprimento, providos de 10 quinanas longitudinalmente coriáceas, com mesocarpo (polpa) branca e adocicada (porém, acidulada), com muitas sementes escuras.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada para produção de frutos, dos quais são consumidos tanto a polpa (geralmente *in natura*), como as sementes (castanhas) após preparo culinário.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - é muito frequente na várzea do rio Solimões (e.g., na região de Tefé) e possivelmente com grande potencial para a indústria alimentícia. É pouco conhecida e negligenciada, tida apenas como fruta de sobrevivência<sup>(2)</sup> e nenhum processamento era citado para ela. Espera-se que com os alimentos maravilhosos apresentados aqui e com indícios de potencial antioxidante, novos estudos agronômicos, químicos e gastronômicos sejam conduzidos. Sua polpa deixada de molho na água produz uma grande quantidade de mucilagem cristalina que certamente possui grande potencial como espessante alimentar e como alimento funcional. Provavelmente tem efeitos similares à chia, podendo ser usada do mesmo modo. As sementes torradas são bem amargas, indicando alto teor de compostos fenólicos com potencial antioxidante alto. Este gênero é rico em alguns alcaloides<sup>(3)</sup> e ácidos metiliricosos<sup>(1)</sup> com potencial antioxidante, que precisam ser quantificados e caracterizados.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa com sementes



Sementes limpas

### Mucilagem de cacau-carambola

Lave e abra os frutos. Retire as sementes com a polpa branca. Deixe de molho com água na geladeira até a mucilagem se formar. Retire a mucilagem coando e apertando contra uma peneira de arame. Grande potencial para indústria alimentícia como espessante. A partir desta polpa mucilaginososa é possível fazer geleia, assim como à partir das sementes trituradas junto com a polpa (mais prático e rende mais).



### Farinha de cacau-carambola

Retire o máximo que for possível da polpa e lave bem as sementes. Deixe-as secar e torra em forno médio, mexendo de vez em quando. Moa em moino específico ou triture no liquidificador e peneire. Esta 'farinha' pode ser utilizada para fazer bolo, pudim, pão e até mesmo uma bebida quente ou fria, tipo 'hescau'. Tem o sabor amargo, mas agradável e gostoso (chocolate amargo), indicando alto teor de compostos fenólicos promissores. É linda!



### Bolo de cacau-carambola

Obtenha a farinha como descrito acima. Utilize 2 xícaras de farinha de trigo, 2 de açúcar cristal, 1 xícara de farinha de cacau-carambola, que é forte e encorpada (como tem aroma, sabor e cor intensa, 3 a 5 colheres de sopa já podem ser suficientes), 1 ou 2 xíc. de leite ou água, 4 ovos, manteiga e fermento. Bata tudo e asse normalmente. Fica delicioso, com cor, aroma, sabor e textura maravilhosos.





# Hibiscus acetosella Welw. ex Hiern

vinagreira-roxa, vinagreira, groselheira, rosela, quiabo-azedo, quiabo-roxo

**Características** - arbusto sublenhoso, bial ou perene, ramificado, ereto ou de crescimento disperso, com ramos escandentes quando cresce na sombra, muito variável morfológicamente, de 1,5-3,0 m de altura, nativo provavelmente na África Tropical. Folhas simples, longo-petioladas, de lâmina cartácea, 5-palmatolobada, de cor verde ou completamente roxa, de 7-14 cm de comprimento. Flores solitárias, axilares, curto-pedunculadas, com pétalas roxo-avermelhadas ou vináceas e sépalas carnosas rosas. Frutos do tipo cápsula angulada deiscente.

**Usos** - é amplamente cultivada em todo o país para fins ornamentais, principalmente a forma roxa, para a formação de maciços a pleno sol. Suas folhas jovens e frutos imaturos (cálices) são comestíveis, principalmente estes últimos, de longa data usados no preparo de refrescos e geleias. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos culinários.

**Propagação** - por sementes e por estaqueios.



## partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas (soltas)



Frutos bem jovens com as sépalas

### Chá-suco de vinagreira-roxa

Colha os ramos terminais, através de poda seletiva. Se for usar as estacas para plantio retire apenas as folhas jovens. Caso contrário, pode lavar e ferver um maço de ramos com folhas. O suco pode ser feito também somente com os cálices carnosos, mas são bem mais secos que os de *Hibiscus sabdariffa*. Para retirar o pigmento e sabor agradável é necessário ferver, coar e não liquidificar, daí o nome 'chá-suco'. Dilua, adoce e triture com gelo a gosto.



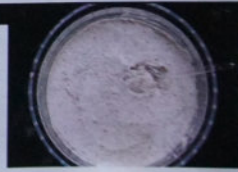
### Patê das folhas de vinagreira-roxa

Pode-se usar folhas frescas ou as folhas fervidas da receita anterior. Refogue as folhas (ca. 300g) em 2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de chá rasa de sal e outra de alho. Adicione 1 ricota (aprox. 300g) esfarelada com as mãos. Mexa e deixe murchar. Triture no liquidificador. Se necessário adicione um pouquinho de água fervente, produzindo um patê arroxeadado. Sirva quente ou frio passando em biscoitos, pães ou torraças. Bom apetite!



### Patê dos cálices de vinagreira-roxa

Colha os cálices jovens bem vermelhos com uma tesoura de poda. Corte com uma facinha suas bases para soltar e retirar os frutos imaturos (miniquiabos). Refogue os cálices da mesma forma que as folhas da receita anterior e triture, obtendo o patê. Se quiser um patê mais claro e com sabor menos ácido ferva antes os cálices para chá-suco e use o 'bagaço'. Os cálices podem ser triturados e mesclados com 50% de açúcar cristal para o fabrico de geleia.



**Usos culinários** - possui estes nomes populares em outros idiomas: *false roselle*, *asam susur*, *som kop*. É uma verdura linda e gostosa. Suas folhas são intensamente vermelhas (bordô), tenras, suculentas e acidulas, podendo ser consumidas diretamente *in natura*, usadas inteiras ou picadas para saladas, chá-suco, geleias e molhos diversos, bem como frisante e cozidas com carnes, tudo que sua ousadia e criatividade indicarem. As folhas cozidas com arroz deixam seus grãos coloridos e com sabor levemente acidulo, muito agradável. As flores duram um dia apenas e podem ser colhidas para saladas, enfeite comestível de pratos diversos e para geleias. Os cálices, apesar de não serem tão suculentos, quando fervidos proporcionam cor e sabor intensos, podendo ser usados para chá-suco (necessário ferver para extrair os pigmentos antocianínicos), sorvetes, patês salgados e geleias. Ramos com ou sem as folhas podem ser fervidos para chá-suco e frisante. A planta inteira tem potencial antioxidante<sup>(17)</sup>.



# Hibiscus rosa-sinensis L.

hibisco, mimo-de-vênus, hibisco-da-china, graxa-de-estudante, papoula

**Características** - arbusto grande ou arvoreta, lenhosa, de casca fibrosa e clara, ramificada, de 3-5 m de altura, tida como nativa na Ásia Tropical. Folhas simples, pecioladas, de lâmina largo-elíptica com margens serreadas, de textura cartácea e mucilagínosa quando amassada, verde-brilhante na face superior, fortemente marcada pelas nervuras, de 8-14 cm de comprimento. Flores solitárias grandes, de pétalas de várias cores (rosca, vermelha, branca e amarela), ocorrendo quase o ano inteiro. Frutos desconhecidos em nossas condições e, possivelmente, em todos os lugares do mundo, pois é um cultígeno.

**Usos** - é amplamente cultivada em todo o mundo tropical com fins ornamentais, havendo cerca de 5 mil cultivares, inclusive com folhas brancas e rosas (variegadas). Suas flores e folhas são comestíveis cruas e após preparos culinários diversos.

**Propagação** - por meios vegetativos, tanto por estaquia como alporquia, logo são clones.



**Usos culinários** - *chinese hibiscus* em inglês. Planta muito comum no Brasil inteiro sob cultivo no paisagismo em geral, especialmente para cercas-vivas e retilques, mas totalmente desconhecida e subutilizada como a hortaliça perene e promissora que é. Na Amazônia ainda é chamada de papoula e outras corruptelas, e.g., pampolha, sendo considerada como alucinógena e tóxica pela associação à outra papoula (Papaveraceae). Uma pena, pois é uma espécie rústica, perene, fácil de cultivar nos trópicos e com folhas verdes-escuras que, a bem da verdade, são as que nutricionistas recomendam. As folhas jovens podem ser usadas como sucedâneas do espinafre<sup>(1)</sup> ou da couve para saladas e pratos cozidos, assados ou fritos. As flores podem ser consumidas cruas inteiras, inclusive a parte fértil, em saladas e como decoração de pratos variados. Podem ser usadas como corantes de conservas, de abacaxi fatiado, geleias de agar-agar, vegetais cozidos<sup>(2)</sup> e bebidas (e.g., cachaças e vinhos brancos).

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Flores destacadas (soltas)

### Galinhada com folhas de hibisco

Colha as folhas jovens, remova os cabinhos (pecíolos), lave-as e coloque-as uma sobre a outra e pique bem fininho. Limpe, pique e tempere a galinha (caipira) como de costume. Refogue-a no azeite até começar dourar. Acrescente as folhas picadas e refogue. Acrescente a q.n. de água fervente e deixe cozinhar em fogo baixo até a galinha ficar bem macia. Sirva quente acompanhada de pães ou torradas. Podem ser usadas para ótimos bolinhos fritos.



### Flores de hibisco como corante

Colha flores frescas, retire os cálices verdes e lave suavemente. Não deixe para coletar amanhã, as flores de hoje duram somente um dia. Amanhã serão outras. Acondicione uma boa quantidade (preferencialmente flores vermelhas) em uma vasilha de boca larga e adicione a bebida que desejar dar cor, e.g., cachaça branca (foto), vodca ou vinho branco. Em 12 horas a bebida já estará bem avermelhada. Depois pode-se usar as flores para patê ou molho.



### Salada das flores de hibisco

Colete e processe as flores como acima. Lave e organize as flores inteiras ou despetaladas e prepare a salada somente com flores (de todas as cores: vermelhas, salmão, amarelas, brancas, róseas) ou mista com outras hortaliças ou frutas. Tempere com seu molho preferido, e.g., molho de soja, azeite, limão e sal. As folhas podem ser refogadas como couve, usadas para fazer pães e saladas, bem como pães verdes, testados em padaria com boa aceitação.



## Hibiscus sabdariffa L.

Syn. *Hibiscus cruentus* Bernad., *Hibiscus fraternus* L., *Sabdariffa rubra* Kostel.  
vinagreira, hibisco, rosela, groselha, groselheira, caruru-azedo, quiabo-azedo

**Características** – subarbusto ereto, anual, pouco ramificado, de caule arroxeado, com 80-140 (250) cm de altura, nativo na África. Folhas simples, pecioladas, de lâmina inteira (as apicais e bem basais) e bi e tri-lobadas (as da maior parte do caule), glabrescentes, de textura cartácea, verdes ou arroxeadas, de 5-12 cm de comprimento. Flores solitárias, axilares, curto-pedunculadas, de cálice carnosu, anguloso e rosa e corola amarela com o centro roxo. Frutos do tipo cápsula deiscente.

**Usos** – é mundialmente cultivada, quer para fins ornamentais (inclusive frutos de corte para arranjos), quer para produção de frutos, cujos cálices carnosos imaturos são consumidos, principalmente na forma de sucos, geleias e refrescos. Suas hastes, folhas jovens e sementes também poder ser consumidas, geralmente após cozimento e preparos culinários adequados (veja na página ao lado receitas de uso).

**Propagação** – por sementes e por estaquia (pedaços do caule que enraizam facilmente).



**Usos culinários** – Na região Norte do Brasil é mais conhecida por 'vinagreira' e corriqueiramente vendida nas feiras em maços de seus ramos apicais jovens, para consumo como hortaliça folhosa. Recentemente, por trabalhos de divulgação e extensão, iniciou-se a comercialização também dos cálice minimamente processados, como já é feito no Sul, onde é chamada de hibisco e groselha, sendo usada mais como 'fruta' para suco, geleia, picolé, molhos agridoces, pães, chutneys e pudins. Em inglês seu nome é *roselle*, *jamaica*, *florida cranberry*, *indian sorrel*. Os cálices secos são mundialmente comercializados para dar cor e sabor a diversos chás, sendo no Brasil chamado de 'Chá Silvestre'. Tem grande potencial para o preparo de sorbet e sorvetes em geral. As sementes maduras podem ser torradas e moídas para farinha usada no preparo de sopas e para fazer pães. Na Alemanha há diversas bebidas feitas a partir desta espécie, importada especialmente do Sudão. É rica em antocianinas<sup>(1)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Cálices florais destacados (soltos)



Folhas destacadas (soltas)

### Pão de vinagreira

Use 1kg de farinha de trigo, 3 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de sopa de sal, 1 colher de sopa de fermento, de 2 a 3 xícaras de água, 1/4 de xícara de óleo e 1/4 de xícara (ou mais) de cálices carnosos frescos picados de hibisco. Misturar todos os ingredientes secos, acrescentar o óleo aos poucos e a água. Deixe crescer até dobrar de tamanho, divida a massa em 4 partes (formato desejado), deixe crescer e leve ao forno pré-aquecido. Lindo e bem gostoso!



### Frisante de vinagreira

Colha e lave os ramos e os cálices. Ferva 10l de água, 1kg de açúcar cristal e 1kg de ramos jovens (talos, folhas) e também os cálices carnosos (ca. de 400g). Deixe esfriar e acrescente 300ml de suco de limão. Mexa. Coe e envasa em garrafas PET. Use funil e peneirinha fina. Aperte a garrafa no meio, segure até o líquido transbordar e tampe. Deixe fermentar à sombra e sirva gelado. Fica altamente gaseificado e levemente alcoólico.



### Vinagreira refogada com carne

Corte os ramos terminais jovens (na região Norte são vendidos nas feiras como hortaliça) e retire somente as folhas, eliminando os pecíolos, os quais junto com os galhos podem ser usados para o frisanter. Cozinhe a carne ou peixe de sua preferência como de costume com os temperos usuais e, ao final do cozimento, adicione as folhas inteiras da vinagreira e misture. Tire do fogo e deixe terminar de cozinhar apenas com o calor da panela tampada.





## Malvaviscus arboreus Cav.

Sin. Hibiscus malvaviscus L., Malvaviscus grandiflorus Kunth, Malvaviscus mollis (Aiton) DC.  
malvavisco, hibisco-colibri, amapola, quesillo, Turk's-cap, wax mallow

**Características** - arbusto lenhoso, perene, ereto e muito ramificado, com ramos revestidos por casca clara e bastante fibrosa, de 3-4 m de altura, nativo no México e norte da América do Sul. Folhas simples, curto-pecioladas, de lâminas ovalada, cartácea, mucilagínosa quando mastigada, áspera e de margens serradas, de 7-11 cm de comprimento. Flores solitárias, axilares, pedunculadas, pêndulas, vermelhas ou róseas, de longa durabilidade por permanecerem semifechadas. Frutos desconhecidos em nossas condições, é um cultígeno.

**Usos** - amplamente cultivada em todo o país para fins passagísticos, principalmente como cerca-viva decorativa. Sua casca é empregada ocasionalmente para a confecção de cordas. As flores e as folhas são comestíveis, principalmente após cozimento e preparos culinários adequados. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos.

**Propagação** - exclusivamente por meios vegetativos, tanto por estacquia como alporquia.



**Usos culinários** - na China chama-se *xiao xuan ling hua*. Planta muito comum no Brasil inteiro sob cultivo como ornamental, especialmente para cereas-vivas e renques, mas totalmente desconhecida e subutilizada como hortaliça folhosa e florífera perene e promissora que é. Uma pena, pois é uma espécie rústica, perene, fácil de cultivar nos trópicos e subtropicais com folhas verdes-escuras que, a bem da verdade, os nutricionistas tanto recomendam. As folhas podem ser consumidas em saladas cruas inteiras ou finamente picadas e as flores, que as crianças chupam o néctar (melzinho) e descartam, podem ser usadas para saladas, tanto inteiras como despetaladas (inclusive a porção fértil). Sua cor escarlate contrasta com o verde das folhas da própria espécie (podendo-se mesclar) ou de outras verduras. As flores podem ser cozidas no arroz, curtidas na caçaça como corante e usadas para fazer uma geleia maravilhosa. Que tal comer parte do seu jardim ou da cerca do vizinho?

## partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Flores destacadas (soltas)

### Geleia de flores de malvavisco

Colha e lave as flores (todas as cores), retirando os cálices verdes basais. Rasgue-as com as mãos em pedacinhos ou corte bem fininho, evitando triturar devido à mucilagem. Coloque na panela em fogo alto (quanto mais rápido o cozimento, mais mantém a sua cor) e acrescente metade do peso em açúcar cristal. Mexa e amasse com uma colher, de preferência de pau ou de bambu, até atingir o ponto desejado. Fica com cor, consistência e sabor ótimos.



### Salada de flores de malvavisco

Colha e lave as flores, retirando os cálices verdes basais (são durinhos, mas também comestíveis). Organize as flores inteiras ou despetaladas (inclusive com a parte fértil: estames e estigmas) e prepare a salada somente com as flores ou mista com outras hortaliças e frutas. Tempere com seu molho preferido, e.g., molho de soja (shoyu), azeite, limão e sal. As folhas podem ser refogadas ou usadas para fazer pães, bolinhos, saladas e sopas.



### Folhas de malvavisco refogadas

Selecione apenas as folhas jovens. Retire os pecíolos e retina as folhas em molho com as mãos e pique bem fininho. Refogue como se fosse couve com os temperos usuais. Pode servir assim pura ou incrementar com carnes ou peixes. Aqui fizemos com linguça: frite a linguça na sua própria gordura com um fio de azeite e incorpore malvavisco para refogar. Com as folhas bem jovens faz-se saladas, temperando com azeite quente para murchar.



## Matisia cordata Kunth

Sin.: *Quararibea cordata* (Bong.) Vischer

sapota, sapoteiro, sapota-do-solimões, sapota-do-peru, chupa-chupa

**Características** - árvore perenifólia, de copa densa, com tronco ereto e cilíndrico, de 15-30 (40) m de altura por 30-60 cm de diâmetro, nativa na Amazônia Ocidental. Folhas simples, longo-pecioladas, de lâmina cordiforme e fortemente marcada pela nervação palmínervica, de textura subcoriácea, glabra, de 30-40 cm de comprimento, porém bem menores nos ramos finos. Flores amarelas, solitárias ou reunidas em fascículos ao longo dos ramos mais grossos. Frutos bacáceos arredondados ou ovoides, marrom-esverdeados, de 8-15 cm de diâmetro, com polpa carnosa amarela contendo de 1-5 semente(s) nela dispersa.

**Usos** - é cultivada em quintais na região Norte do país para a produção de frutos, os quais são consumidos *in natura* ou processados de várias maneiras (veja as ideias aqui apresentadas nas receitas da página ao lado). Muito produtivo: 700-1000 (6000) frutos/árvore/ano.

**Propagação** - por sementes e por meios vegetativos (principalmente estaquia).



**Usos culinários** - em inglês é *south American sapote*. É uma fruta típica do médio e alto rio Solimões, cultivada nos quintais, muito consumida e vendida localmente, sendo o excedente enviado para abastecer a cidade de Manaus. Seus frutos têm uma casca resistente que permite o transporte. Aliás, poderia ser umas das frutas de exportação, *in natura* ou processada, da Amazônia há muitos anos, gerando emprego e renda na região. A vocação agrícola amazônica é para espécies autóctones e resilientes. Necessita apenas de fomento e investimentos em pesquisa e extensão. A polpa é intensamente amarela e rica em carotenoides. Tem sabor *sui generis*, mas algumas pessoas a associam com manga, caqui, mamão ou até abóbora. Grande potencial para o preparo de *sorbet*, sorvetes, mousses, sucos (inclusive de polpa congelada). As castanhas podem ser torradas e consumidas como petisco ou moidas para farinha. São duras, mas bem saborosas e carecem de pesquisas bromatológicas, fitoquímicas e toxicológicas.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa de frutos maduros

### Suco de sapota

Lave e descasque o fruto ou abra ao meio e retire a polpa e os caroços com uma colher. Pique em pedaços, retirando os caroços e triture com água. Adicione açúcar a gosto, mas não é necessário. Fica com uma coloração amarela intensa, com sabor e aroma muito agradáveis. A concentração varia em função do seu gosto. Opcionalmente, pode-se colocar leite (na foto, à direita). Delicioso! As sementes podem ser plantadas ou torradas como castanha.



### Geleia de sapota

Use a polpa obtida como indicação acima. Triture no liquidificador e adicione metade (ou menos) de açúcar cristal e coloque na panela em fogo baixo e mexa até atingir o ponto de desejado. Se preferir pode deixar apurar mais (ou talvez colocar um pouco mais de açúcar) para obter um doce de corte. Se finamente cortada a polpa pode ser um carpaccio. Pode também ser processada com canela para produzir um sorvete espalhando. Potencial formidável.



### Mousse de sapota

Processo o fruto e retire a polpa como indicado nas receitas anteriores. Triture 400g de frutos, 200g de leite condensado, 200g creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Refrigere e sirva gelado. Uma delícia! Se não tiver gelatina disponível pode-se congelar, resultando em um sorvete rústico muito gostoso. Como sugestão, sirva dentro da casca dos frutos. A polpa pode ser usada para canapés, geleia, doces, purê e pudim.



## Pachira aquatica Aubl.

syn. *Banisteria speciosa* Ducke, *Banisteria aquatica* (Aubl.) R. Schum., *Carolina macrocarpa* Schütdl. & Cham., *monguba*, *cacau-selvagem*, *mamorana*, *embiratanha*, *castanheira-d'água*

**Características** - árvore perenifólia, de copa densa e arredondada, com tronco quase liso e cilíndrico, de 6-14 m de altura por 30-40 cm de diâmetro, nativa em toda a região amazônica e Maranhão, em terrenos muito úmidos ou inundáveis, mas adapta-se à terra-firme e às condições urbanas. Folhas compostas digitadas, longo-pecioladas, com 3-9 folíolos elípticos, de textura cartácea, glabros, de 15-20 cm de comprimento. Flores solitárias, terminais, grandes, de pétalas brancas e longos estames de ápice vermelho-vináceo. Fruto cápsula leznosa e deiscente, de 20-30 cm e pesando 1-1,5 kg, de cor marron pubescente, contendo muitas sementes (10-25) igualmente marrons.

**Usos** - é amplamente cultivada na arborização urbana de quase todo o país e suas folhas jovens, flores e sementes (castanhas) são comestíveis após preparos culinários adequados. As castanhas podem ser transformadas num 'chocolate' de qualidade inferior.

**Propagação** - por sementes e estacas.



**Usos culinários** - ainda é chamada de castanha-do-maranhão, paineira-de-cuba, castanhas-das-guianas. Em inglês é *malabar chestnut*, *guinea chestnut*, *provision tree*, *saba nut*, *wild chataigne*. As sementes podem ser consumidas cruas (com cautela)<sup>139</sup> e são fáceis de descascar (até com a unha para se comer algumas sob a árvore). Laminadas (ou inteiras) e torradas são equivalentes ou superiores do que as melhores amêndoas ou castanhas conhecidas. Moídas ou trituradas no liquidificador e peneiradas viram farinha (fina ou grossa), de uso excelente para paçocas, bolos, pães, pudins, farofas, bolinhos e similares ou para empanar peixes, envolver goiabada-cascão e outras sobremesas. As folhas bem jovens (brotações) e flores podem ser usadas como verdura<sup>140</sup>. As castanhas cozidas com água e sal tornam-se semelhantes à castanha-portuguesa ou fruta-pão e, fatiadas e fritas em óleo bem quente, igual à batatinha. Composição das sementes: amido (10%), proteína (16%), lipídios (40-50%)<sup>141</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos e sementes



Folhas destacadas (soitas)

### Castanhas de monguba torradas

Colha as sementes recém-caídas sob a planta-mãe. Lave-as e descasque-as (muito fácil retirar a película com uma faca). As castanhas já podem ser consumidas assim frescas, mas com moderação (são deliciosas, mas cautela é recomendável<sup>139</sup>), pois carecem de mais estudos). Fatie como se fosse amêndoa e torra em forno, mexendo de vez em quando até ficarem crocantes. Nem precisam de sal de tão saborosas e crocantes que ficam. Iguaria!



### Brasileirinho com monguba

Colha as folhas bem jovens. Lave-as e faça o branqueamento. Pique fininho e refogue como se fosse couve com os temperos de costume (e.g., manteiga, sal, alho, cebola e orégano). Triture no liquidificador com creme de leite e coe. Prepare o angu ou polenta (mole) de forma usual com fubá amarelo. Sirva o angu e ao lado o creme verde de monguba. As flores jovens também são comestíveis em saladas ou salteadas e são lindas na decoração comestível.



### Crepe com sementes de monguba

Use as castanhas da 1ª receita. Prepare a massa padrão de crepe: bata o leite (200ml) no liquidificador com 1 ovo, 2 colheres de sopa de açúcar, raspas de limão, sal e 1 a 2 xícaras de farinha de trigo, sempre por último, até formar uma massa mole. Numa frigideira antiaderente untada com manteiga despeje a massa formando o crepe. Recheie o crepe com doce de leite e as castanhas torradas. Sirva quente e decore com flor da própria espécie. Esplêndido!





## *Pachira insignis* (Sw.) Savigny

Mn. *Caribaea insignis* Sw.

monguba-preta, carolina, cacau-selvagem, mamorana, castanheiro-das-guianas

**Características** - árvore de copa densa e estreita, com tronco rugoso, descamante e cilíndrico, de 10-18 m de altura por 40-60 cm de diâmetro, nativa na região amazônica em matas de terra-firme. Folhas compostas digitadas, longo-pecioladas e com 'geniculo' na base, com 5-8 folíolos cartáceos, glabros, verde-brilhantes na face superior e levemente mais claros na inferior. Flores solitárias, terminais, grandes, de pétalas vermelhas com estames brancos. Frutos arredondados ou elipsoides, negros e pubérgulos na superfície externa, do tipo cápsula lenhosa e deiscente, com muitas sementes (castanhas) de cor marrom.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada na arborização urbana e no paisagismo em geral em várias regiões do Brasil. Suas sementes (castanhas) são comestíveis, tanto *in natura* como após cozimento e preparos culinários adequados. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos.

**Propagação** - principalmente por sementes.

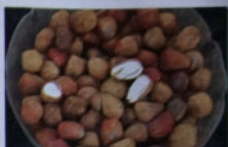


**Usos culinários** - também chamada de mamorana-grande. Na Venezuela chama-se *castaño* ou *castañon*. As castanhas são deliciosas e podem ser consumidas cruas (com cautela até que estudos laboratoriais sejam conduzidos<sup>100</sup>). Sempre consumimos casualmente e, no campo, nunca sentimos nada), torradas<sup>101</sup> ou cozidas de maneiras similares à *Pachira aquatica*. O ideal destas duas castanhas é realmente seu consumo sempre tostadas, que realmente tornam-se iguarias. Não se consegue parar de comer. São saborosas e crocantes e tem sabor marcante. Sal é opcional, mas desnecessário. Tem grande potencial para venda torrada sem sal (saúdável). As folhas bem jovens são comestíveis<sup>102</sup>, mas devem estar tenras e serem bem cozidas, recomendando-se triturar no liquidificador e peneirar, usando-se o creme verde para sopas, caldos e mingaus com fubá ou pirão. As flores podem ser usadas em saladas diversas, salteadas e para magníficas decorações comestíveis. Cultivada nas ruas e praças.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Sementes (castanhas)

### Monguba-preta torrada

Coilha as sementes recém-caídas sob a planta-mãe ou retire-as dos frutos bem maduros (grandes e pretos). Lave-as e descasque-as (muito fácil de retirar a película, até com as unhas, mas use uma faca). As castanhas já podem ser consumidas assim frescas (carece de estudos fitoquímicos, vide ref. 359), mas que são deliciosas são! Fatie como se fosse amêndoa e torra em forno médio, mexendo de vez em quando até ficarem crocantes. Sal a gosto.



### Truta com monguba-preta

Prepare filés de truta com seu tempero habitual e grelhe ou asse. Sirva quente com as amêndoas laminares de monguba-preta torradas e assadas da receita anterior. Se não tiver truta disponível pode ser outro peixe de sua preferência. As castanhas cortadas em tiras ou lâminas mais grossas podem ser fritas, como a batata-inglesa. Prato feito sob encomenda no aconchegante Hotel Aubergue Suisse.



### Farinha de monguba-preta

Processe os frutos e sementes como na primeira receita. Torra as castanhas fatiadas e moa-as em moino específico, ou triture no liquidificador ou no pilão com a granulometria desejada e peneire, obtendo tanto a farinha fina quanto a granulada. Pode ser usada no preparo de pães, bolos, paçocas, doces, sobremesas em geral e para empanar goiabada-cascão. As sementes podem ser cozidas com carnes, assim como se faz com amendoim ou cozida com sal.



## Theobroma bicolor Bonpl.

Var. *Cacao bicolor* (Bonpl.) Poir., *Theobroma ovalifolium* Sessé & Moc. ex DC., *Tribroma bicolor* (Bonpl.) O.F. Cook  
macambo, cacau-do-peru, patashte, Peru cacao, pataste, cacao silvestre, bacao

**Características** - árvore pereniflora, de copa aberta, com ramificação horizontal, de 5-8 (30) m de altura, nativa na região amazônica, cultivada desde o México até o Norte da América do Sul, especialmente em Iquitos (Peru). Folhas simples, de lâmina cartácea, largo-ovalada e de superfície ondulada, de cor mais clara na face inferior, de 25-30 cm de comprimento. Flores simplicas pequenas, reunidas em pequenos dísticos axilares curto-pedunculados. Frutos elipsoides lenhosos com até 35 cm x 15 cm, verde-amarelados, com 10 arestas ou costelas longitudinais e reticulação lenhosa entre estas, do tipo baga, pesando de 300 g a 3 kg, com mesocarpo (polpa) carnoso, amarelo, doce e aromático. Tem em média 40 sementes/fruto.



**Usos** - é ocasionalmente cultivada em quintais. Tanto sua polpa como as sementes (castanhas) podem ser consumidas. Das sementes pode-se fazer chocolate ou mesclá-las com cacau<sup>(15)</sup>. Casca usada para recipientes (artesanato).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - chama-se *bacau* na Colômbia e *baturité* (Alto rio Negro). A polpa tem um sabor *sui generis* muito agradável. É típica do alto rio Solimões e bastante vendida nas feiras regionais e, especialmente, em Letícia (Colômbia). Na região de Manaus é cultivada nos quintais e no Sudeste é apenas por colecionadores. Suas sementes torradas são irresistíveis. Algo que poderia ser um alimento convencional na Amazônia e processado por agroindústrias para exportação. Das sementes pode-se fazer chocolate (*Nicaragua chocolate*) e a apreciada manteiga<sup>(6)</sup>. As sementes podem ser cozidas também<sup>(12)</sup> e a polpa/sementes são usadas para alimentar porcos, aves e peixes<sup>(13)</sup>, o que deve dar um sabor todo especial às carnes e aos ovos. A polpa com as sementes (100g) possui em média: energia (177kcal), umidade (61g), proteína (6,7g), lipídios (9,2g), carboidratos (21,5g), Ca (19mg), P (165mg), Fe (1,7mg), tiamina (0,95mg), riboflavina (1,05mg), niacina (1,2mg) e vitamina C (9,2mg)<sup>(13)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa com as sementes (castanhas)

### Sementes torradas de macambo

Colha os frutos recém-caídos sob a planta-mãe ou quando visivelmente maduros ainda no pé. Lave e quebre a casca dos frutos retirando as sementes com a polpa. Passe em peneira grossa de arame para retirada da polpa, sobrando os caroços. Descasque os caroços com uma faca, retirando a película dura que os reveste. Lave e torra em forno médio, mexendo de vez em quando até ficarem crocantes. Polvilhe sal a gosto. Uma iguaria maravilhosa!



### Purê salgado de macambo

Use a polpa pura extraída na receita acima. Mescle meio a meio com macaxeira ou aipim cozida e amassada. Derreta manteiga com sal, alho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto, junte o creme de leite e em seguida o purê misto de macambo e macaxeira. Mexa e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Fica com ótima consistência, aroma e sabor intensos. Pode-se colocar menos polpa, se achar forte. A polpa é usada também para suco e mousse.



### Geleia de macambo com sementes

Processa os frutos como na 1ª. receita. Triture os caroços com a polpa com um pouco de água. Coloque na panela com a metade de açúcar cristal e mexa em fogo baixo até atingir o ponto desejado. Fica uma geleia bem macilaginosa. Se preferir, a geleia pode ser feita apenas com a polpa pura sem as sementes. Os caroços com a pouca polpa que sobra podem ser colocados de molho em água na geladeira para fazer refresco e liberar muita mucilagem.



## Theobroma cacao L.

Sin.: *Theobroma toxicarium* Bernoulli, *Theobroma sphaerocarpum* A. Chev.

**cacau, cacau-da-mata, cacauzeiro, cacau-verdadeiro, cacau, cocoa tree, cacau real**

**Características** - árvore perenifólia, de tronco curto e copa baixa e arredondada, de 4-6 m de altura por 20-30 cm de diâmetro, nativa na América Tropical (América Central e Alta Bacia Amazônica). Folhas simples, pendentes, de lâmina elíptica, cartácea, glabra e brilhante na face superior, de 15-25 cm de comprimento. Flores caulinares, esbranquiçadas, pequenas, reunidas em fascículos com poucas flores (2-5). Fruto baga do tipo anficaricido, lenhosa, elipsoidal, costada, amarela, acinzentada ou rosa, de 12-22 cm de comprimento, com polpa saculenta e acidula envolvendo as sementes.

**Usos** - é cultivada em várias regiões tropicais úmidas do mundo, principalmente no Brasil (sul da Bahia e Amazônia) para a produção das amêndoas (sementes), matéria-prima usada na fabricação do chocolate. Esta obra trata apenas dos usos não convencionais da amêndoa e da polpa desta planta, inclusive do consumo como hortaliça para saladas.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - o cacau é mundialmente conhecido e cultivado na África, Ásia, Oceania e América Tropical, mas seu uso como hortaliça-fruto e o uso das sementes com a polpa para fazer geleia é algo não difundido. As sementes (castanhas) maduras do cacau são nutritivas e bem estudadas e há muitas variedades e cultivares. Mas, em média, pó de cacau (sementes secas e moídas) possui 25% de lipídios, 15% de proteína e 10% de carboidratos<sup>(1)</sup>. O cacau contém substâncias estimulantes como os alcalóides teobromina (2%) e cafeína (0,2%)<sup>(1)</sup>. Há muitos artigos publicados sobre as atividades antioxidantes e benéficos para a saúde sobre o consumo de bons chocolates. Contudo, há carência de análises do cacau fresco como fruta, inclusive das sementes cruas e não fermentadas e nem torradas. As formas de consumo aqui apresentadas são ótimas alternativas para a soberania alimentar, diversificação e geração de renda nas regiões onde o cacau é cultivado ou nativo, como nas várzeas amazônicas.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos imaturos



Frutos maduros

### Geleia da polpa de cacau com caroços

Colha os frutos maduros e abra-os ao centro, retirando a polpa/caroços. É muito prático e higiênico, sem contato manual. Liquidifique com um pouco de água (apenas para funcionar o aparelho), adicione 50% de açúcar cristal e mexa em fogo baixo até dar o ponto desejado. As sementes são roxas por dentro (corante alimentício), produzindo uma geleia levemente mucilaginosa. O rendimento é muito bom e muito saudável (compostos fenólicos).



### Carpaccio e salada de cacau verde

Colha os frutos totalmente verdes, retire a casca, mantendo o miolo inteiro. Fatie bem fino e sirva como *carpaccio* com os temperos e coberturas que desejar ou use as fatias como se fosse pepino para salada pura com o molho e os temperos usuais ou mescle as fatias com outras verduras e frutas em saladas mistas. As sementes são roxas e ornamentadas (lindas).



### Bolo de cacau

Abra os frutos maduros e passe o miolo por peneira de arame para retirar a polpa, recolhida em um recipiente e usado posteriormente para suco, geleia e mousses. Deixe fermentar. Seque, torra e moa as sementes para obtenção do cacau rústico. Já há cacaus (prensados) aromáticos na Amazônia (e.g., em Telé e Uricuritiba, AM). Siga a receita padrão de bolo, usando o cacau caseiro ou comprados nas feiras e mercados locais. Cor, sabor e aroma intensos.





## *Theobroma grandiflorum* (Willd. ex Spreng.) K.Schum.

Sin.: *Baboma grandiflorum* Willd. ex Spreng.; *Theobroma macrostemon* Bernucci

cupuaçu, cupu, cupuaçu-verdadeiro, copoasú, cupuasú, cacaa branco, lupu

**Características** - árvore perenifólia, de copa alongada, com tronco revestido por casca clara e fissurada longitudinalmente, de 4-8 (15) m de altura por 25-35 cm de diâmetro, nativa na região amazônica na mata alta de terra-firme. Folhas simples, curto-pecioladas, de lâmina subcoriácea, glabra na face superior e com delimitados pelos estrelados e de coloração mais clara na face inferior, de 20-40 cm de comprimento. Inflorescências em pequenas cimeiras axilares, de 2-4 flores brancas com o centro violetáceo. Fruto baga elipsóide, de até 1,5 kg e de 10-25 cm de comprimento, revestido por indumento marrom-ferrugineo, com 20-50 sementes. Há uma forma com fruto sem sementes.

**Usos** - é amplamente cultivada em pomares domésticos na região Norte do país para produção de frutos, onde apenas sua polpa é consumida e só na forma de sucos, sorvetes e cremes. Esta obra trata do consumo diferenciado (uso dos caroços juntos em todas receitas).

**Propagação** - por sementes e enxertia.



**Usos culinários** - o uso do cupuaçu é tradicional na Amazônia. O sorvete, mousse, creme e sucos são muito apreciados e disponíveis o ano inteiro à partir de polpa congelada (na entre-safra). A polpa congelada está disponível nos supermercados. Geleias comerciais existem, mas são fracas, ruins e vitreas. Além disso, com exceção do lendário e folclórico 'cupulate'<sup>(11)</sup> - chocolate feito com sementes de cupuaçu, as sementes (17% dos frutos<sup>(9)</sup>) são descartadas nas residências e agroindústrias menores. O que é um desperdício pela perda de nutrientes, compostos saudáveis e fonte de renda. As sementes não são amargas e podem ser trituradas junto com a polpa (evitando contato manual para a sua remoção com tesoura) para todas as receitas usuais, exceto sucos. Polpa (em 100g) possui elevado teor de pectina (390mg), P (310mg), Ca (40mg) e vitamina C (23mg)<sup>(10)</sup>. As sementes (%) base seca possuem: proteínas (20%; 1,9% na polpa), lipídios (50,8; 0,48 na polpa), carboidratos (15,9), fibras (9,6) e cinzas (3,7)<sup>(10)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa com as sementes

### Geleia de cupuaçu com caroços

Colha os frutos maduros caídos no chão (ou compre nas feiras, muito comum na região Norte) e abra-os ao centro, retirando a polpa e caroços, muito prático. Jogue diretamente no liquidificador e triture com um pouco de água (apenas para funcionar bem o aparelho), adicione 50% de açúcar cristal e mexa até dar o ponto desejado. As sementes ficam similares à castanha e são ricas em ácidos graxos oleico e linolênico<sup>(10)</sup>. Alto rendimento e deliciosas!



### Cupuaçuzada-sementão

Siga a mesma receita acima, apenas continue mexendo, sempre em fogo baixo, até o doce ficar bem firme e reduzir bastante, mostrando o fundo da panela permanentemente. Retire do fogo e coloque para esfriar em formas ou em travessa. Fica com consistência de goiabada-cascão, só que não se usa a casca (lenhosa) e sim as sementes. O cupuaçu é tradicional no Norte para fabricação de sorvetes, picolés, doces, bombom, balas, pão-de-mel e mousses.



### Frisante de cupuaçu

Lave os frutos maduros e quebre-os, retirando o miolo com polpa/sementes. Ferva 10l de água, 1kg de açúcar cristal e 1kg de polpa/sementes. Deixe esfriar e acrescente 300ml de suco de limão. Mexa. Coe e envasa em garrafas PET. Use fúmil e penseirinha. Aperte a garrafa ao meio e segure até o líquido transbordar (criando um vácuo) e tampe. Deixe fermentar e sirva gelado. Os caroços cozidos podem ser triturados para geleia e outras receitas.



# *Theobroma speciosum* Willd. ex Spreng.

Sin.: *Theobroma quinquevium* Bernoulli

cacauí, cacau-de-macaco, cacau-jacaré, *chocolatillo*, *cacao sachá*

**Características** - árvore perenifolia, de copa estreita e alongada, de tronco revestido por casca clara e partida horizontal e verticalmente, de 8-14 m de altura por 15-25 cm de diâmetro, nativa em toda a região amazônica e parte do Centro-Oeste em matas de terra-firme. Folhas simples, alterna-disticas, de lâmina coriácea, glabra e brilhante na face superior e ferrugíneo-tomentosa na inferior, de 20-40 cm de comprimento. Inflorescências na maioria caulinares, em fascículos densos, com flores de cor vermelho-vinácia com intenso odor de limão. Fruto baga do tipo anficárcido, lenhosa, elipsóide, de 8-12 cm de comprimento, com cerca de 20 sementes (castanhas) imersas na polpa suculenta.

**Usos** - é raramente cultivada e seus frutos, na maior parte, são extraídos de plantas da natureza para consumo. Além dos frutos (polpa e castanhas) também são comestíveis suas flores cruas, como saladas, chás ou geleias.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - as sementes produzem um excelente chocolate<sup>(62)</sup>, talvez branco originalmente, pois as sementes são brancas. Esta informação precisa ser testada pelos mestres chocolateiros. Infelizmente, parece produzir poucos frutos/árvores, ao menos na região da Amazônia Central, necessitando de estudos de biologia floral e ensaios agrônômicos diversos. As flores têm coloração intensa e merecem estudos fitoquímicos e farmacológicos para avaliar sua constituição e atividades antioxidantes. A espécie merece ser cultivada para produção de flores comestíveis tropicais. É fácil de colher, pois são caulifloras e florescem desde o nível do solo. Produz flores quase o ano inteiro e talvez isso possa ser induzido por tratamentos culturais, como poda e irrigação. A polpa é uma delícia para consumo ao natural e para fazer refrescos, sucos, mousses e sorvetes. As sementes possuem polpa brancacenta e sem amargor, podendo ser mastigadas junto ou trituradas para geleias e doces.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa com as sementes



Flores e inflorescências

### Geleia das flores de cacau-jacaré

Colha as inflorescências (exalam forte aroma de capim-limão, algo cítrico, talvez citral), mas esse odor passa rápido. As flores e botões podem ser conservados por dias em vasilha na geladeira. Maravilhosos para decoração comestível. Triture com um pouco de água e adicione apenas metade de açúcar cristal em relação ao total triturado. Mexa com fogo alto até o ponto desejado. Iguaria de cor linda parecida com amora. Alto potencial antioxidante.



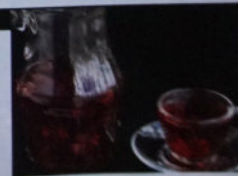
### Mousse de cacau-jacaré com caroços

Colha os frutos maduros no pé. Quebre-os e retire o miolo com polpa e caroços e triture tudo no liquidificador, e.g., para ca. de 400g de polpa use 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência desejada. Se não usar a gelatina congele e terá um sorvete rústico e refrescante. Pode-se retirar a polpa e secar os caroços, como chocolate.



### Chá das flores de cacau-jacaré

Colha as inflorescências, geralmente produz muita flor e pouco fruto. Pode-se usar-las frescas ou secas. Faça o seu chá de forma usual. Esquente a água e jogue em cima (infusão) das inflorescências (um punhado a gosto) ou coloque as inflorescências na água e deixe esquentar (decocção) até quase o ponto de fervura. Preferencialmente, não deixe ferver. Tome quente ou gelado, com ou sem açúcar. Se desejar acrescente suco de limão e gelo.



## *Theobroma subincanum* Mart.

Sin.: *Theobroma ferrugineum* Bernocchi, *Theobroma tesumarári* Mildbr.

cupuí, cacau-cupu, cupuai, cupurana, cupuaçu-da-mata, cacao de monte

**Características** - árvore perenifolia, de copa alta e ramos novos ferrugineo-tomentosos, de 8-14 (20) m de altura por 20-30 cm de diâmetro, nativa na região amazônica, em matas de terra-firme situadas próximo a rios e igarapés. Folhas simples, com pecíolo ferrugineo-tomentoso de 1 cm de comprimento, de lâmina coriácea, glabra na face superior, com nervuras bem salientes na face inferior, de 20-30 cm de comprimento. Flores solitárias ou em grupos de 2-3, axilares e de cor vermelho-vinácea. Fruto bacucado indeiscente, elipsoide, de casca (pericarpio) lenhosa, amarelada (maduro) com muitas sementes (castanhas) envoltas por polpa amarelada, carnosa e adocicada.

**Usos** - é cultivada nos quintais como frutífera e como é espécie que ocorre na floresta, há exativismo. Contudo, os frutos nunca chegam nas feiras, ao menos em Manaus. Esperamos que agora cheguem. Além da polpa as castanhas também podem ser consumidas.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - infelizmente, na região de Manaus/AM, raramente é ofertado nas feiras. É também chamado de *cacahuillo*, *sacha cacao*, *cacao stivestre*. Das sementes se prepara chocolate caseiro<sup>(13)</sup>. Não foram encontrados dados bromatológicos para esta espécie, a qual também carece de estudos bioecológicos sobre germinação e dispersão das sementes na natureza, pois é muito curioso o fato dos frutos não caírem quando maduros (não são deciduos) e, geralmente, permanecem secos (mumificados) e presos na planta-mãe. Contudo, a semente (especialmente o embrião) é uma ótima fonte de tocoferóis (*tocopherols*) com qualidade e quantidade similar ao óleo de germe de trigo, mas no endosperma e tegumento as concentrações de tocoferóis foram baixas<sup>(14)</sup>. No endosperma (usado nas receitas ilustradas) 80% dos ácidos graxos são constituídos de ácido oleico e estearico<sup>(14)</sup>. Suas sementes podem ser usadas como potencial fonte de vitamina E e succedâneas do cacau<sup>(14)</sup>. Polpa saborosa!

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa sem sementes



Sementes secas

### Pudim de cupuí

Colha os frutos maduros no pé (não caem). Lave-os e quebre-os. Retire o miolo e passe por peneira de arame para retirar a polpa. Use 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 1 lata (mesma medida) de polpa pura e 3 ovos. Liquidifique tudo. Para a calda derreta 6 colheres de açúcar cristal na forma em fogo baixo até caramelizar. Asse a massa na forma em banho-maria com água quente em forno baixo, cobrindo a forma com papel-alumínio.



### Farinha de cupuí

Processe os frutos e retire a polpa pelas dicas acima. Lave bem as sementes retidas na peneira e seque-as bem ao sol, em estufa ou forno. Moa ou triture no liquidificador e peneire. Pode ser usada para receitas diversas, inclusive com leite e açúcar como se fosse 'nescau', e para o preparo de pães, bolos, pudins e confeitarias em geral. Da polpa pura pode-se fazer suco, sorvete, mousse, geleia e doces em geral. Os caroços podem também ser triturados juntos.



### Bolo de farinha de cupuí

Use as sementes trituradas como indicado acima. Receita padrão: 2 xícaras de farinha de trigo, 2 xícaras de farinha de cupuí, 2 xícaras de açúcar, 1 ou 2 xíc. de leite ou água, 3 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento. Bata tudo na batedeira ou à mão com colher de pau. Asse em forma untada e enfarinhada. Fica fantástico! Pode-se aperfeiçoar e incrementar a receita: cobertura/recheio com a polpa. Divina, difícil deixar de comer.





## Theobroma sylvestre Mart.

Sin. *Theobroma nidulans* Bernoulli, *Theobroma martii* K. Schum.  
 cacau-azul, cacauí, cacaurana, cacau-cabeça-de-macaco, cacau-silvestre

**Características** - árvore fina e esguia, perennifólia, de copa globosa baixa e pequena, de tronco curto com ramos marrom-tomentosos, de 4-7 m de altura, nativa principalmente na região amazônica em matas de terra-firme e campesina (é abundante em solos arenosos). Folhas simples, alternas e curto-pecioladas, com lâmina coriácea, glabra em ambas as faces, de cor quase branca na face inferior, fortemente marcada pelas nervuras, de 15-25 cm de comprimento. Flores vermelho-vináceas, reunidas em fascículos axilares sésseis. Fruto baga do tipo anficarfidio, lenhosa indeiscente, globosa ou oblonga, 4-costada, de cor azulada (glauca), de 7-9 cm de diâmetro, com polpa succulenta branca, envolvendo várias sementes (castanhas) de cor marrom.

**Usos** - é raramente cultivada (apenas pouca das quintais e roçados) para produção de frutos, os quais são extraídos da natureza nas regiões de sua ocorrência natural.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é um cacau realmente silvestre. Nunca foi encontrado nas feiras na Amazônia, exceto sob encomenda. Os agricultores e extrativistas conhecem bem a espécie, mas é considerada uma fruta do mato sem maior expressão e não a levam para as feiras, julgando que não vai ter saída. Esperamos que esta obra sirva de orientação e aporte para gerar estas demandas nas diferentes regiões do Brasil, ajudando a impulsionar o mercado e a valorização dos alimentos regionais. O endosperma é branco, macio e não amargo, logo as sementes podem ser mastigadas junto com polpa branca, cristalina e adocicada. Sua polpa e sementes também liberam grande quantidade de mucilagem quando trituradas ou deixadas de molho na água. Grande potencial como alimento funcional e espessante alimentar. É abundante em capoeiras e roçados e precisa de estudos sobre tratamentos culturais e manejo de podas (brotação lateral), pois geralmente ficam esguias e com copa rala e alta.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros e de vez



Polpa com sementes



Sementes fermentadas

### Carpaccio de cacau-azul

Colha os frutos bem desenvolvidos, mas ainda imaturos (abertos na foto acima). Abra-os com cuidado e retire todo o interior e, sobre uma tábua, corte bem fininho as sementes com a polpa. Tempere com sal, ervas finas, pimentão-reino moído na hora a gosto e um fio de azeite ou apenas com canela (foto). Sirva puro ou adicione outras verduras e faça uma salada. As sementes brancas talvez sejam de interesse para produção de chocolates diferenciados.



### Geleia de cacau-azul com caroço

Colha os frutos bem desenvolvidos e com a casca bem glauca (verde-azulada a acinzentada), nunca ficam amarelados na maturação. Abra-os com cuidado e retire todo o interior já com a polpa succulenta. É uma delícia para consumo *in natura*, seja consumindo apenas a polpa doce ou mastigando tudo. As sementes são brancas por dentro, macias e de sabor suave. Triture com um pouquinho de água, adicione 50% de açúcar cristal e mexa até dar o ponto.



### Suco de cacau-azul com leite

Processe os frutos maduros como descrito acima. Esmague os caroços com a polpa em uma peneira grossa de arame, usando uma escumadeira ou amassador de batatas. Recolha a polpa dentro de uma bacia. Os caroços que sobram podem ser secos e moídos para farinha (pó), para bebidas tipo 'nescau', bolos e pudins. Bata ca. de 200g de polpa com metade de água e metade de leite de um copo de liquidificador. Fica delicioso e com cor linda.



**Calathea allouia** (Aubl.) Lindl.Sin. *Maranta allouia* Aubl.

ariá, batatinha-ariá, lerén, sweet corn-root, topinambor, cocurito

**Características** - herbácea perene (mas a parte aérea/folhas é anual - decídua no inverno (Sul) e verão amazônico), ereta, rizomatosa, cespítoa, de 30-60 (150) cm de altura, dotada de raízes tuberosas alongadas ou arredondadas (batatas) ricas em amido (13 a 15%), nativa na Amazônia; é um cultígeno. Folhas largo-elípticas, de textura cartilácea, glabras, distintamente discoloradas e marcadas pelas nervuras paralelas, de 30-50 cm de comprimento, com pulvino (genículo) amarelo. Sinflorescências escapifólias, densas, de brácteas verdes com o ápice branco e flores totalmente brancas, com escapo floral de comprimento igual à metade da altura da planta. Não produz frutos.

**Usos** - é cultivada na região amazônica para produção de raízes, que são consumidas localmente, muito apreciadas e comercializadas nas feiras. As inflorescências bem jovens podem ser consumidas de modo similar à alcachofra.

**Propagação** - por rizomas da base da planta e não pelas partes comestíveis (batatas).



**Usos culinários** - a planta deve ser cultivada em leiras de solo fofo com cobertura morta (*mulching*) para permitir o adequado crescimento das raízes de reserva. As batatas devem ser cozidas com a casca e descascadas depois. Basta puxar com a faca e a casquinha fibro-papirácea se solta facilmente. Daí as batatinhas podem ser consumidas diretamente (se cozidas com sal - lembram milho verde cozido), o que é já tradicional no café da manhã na Amazônia, ou amassadas para purê, salteadas, usadas para saladas, ensopadas, caramelizadas, fatiadas e fritas. As raízes cruas também podem ser usadas para *chips*, bem como processadas para farinha e usadas para o preparo de biscoitos, mingaus e pães. As raízes ficam crocantes mesmo após cozimento e têm grande potencial gastronômico. As flores cozidas são comestíveis e as folhas podem ser usadas para embalar alimentos e assar peixes (pupeca). É uma boa fonte de aminoácidos importantes, inclusive lisina e metionina<sup>(27)</sup> e triptafano (bom p/sono).

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Raízes tuberosas na ponta das raízes



Raízes tuberosas soltas e lavadas

**Ariá caramelizada**

Lave e cozinhe na panela de pressão as raízes tuberosas (batatinhas) com casca. Escorra sob a água fria e descasque ainda quente, puxando a casca com a faca. Corte-as ao meio ou deixe-as inteiras. Polvilhe açúcar cristal em frigideira e coloque as batatinhas nela, polvilhando novamente açúcar. Deixe caramelizar e sirva quente ou gelada. Podem também ser usadas para fazer farinha, pão, bolo, biscoito e servida em saladas, como substituta da batata-inglesa.

**Purê de ariá**

Lave as batatinhas e descasque-as como indicado acima. Amasse-as com garfo ou pique e triture no liquidificador (melhor) com um pouco de leite. Doure alho, sal e demais temperos a gosto no azeite. Agregue o creme de leite e mexa bem. Acrescente as batatinhas amassadas e misture, deixando reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Fica saborosíssimo e com ótima textura, com grânulos de amido perceptíveis. Deveria ser a papinha das crianças!

**Ariá sauté com vitela**

Cozinhe o ariá com água e sal. Escorra sob água fria e descasque. Tempere a carne de vitela com sal e pimenta-do-reino a gosto e salteie em frigideira quente com óleo até o ponto desejado. Salteie as batatinhas de ariá inteiras ou cortadas com manteiga e cheiro-verde até dourar. Fatie a carne em leque e monte o prato com o ariá *sauté*. Pode-se acrescentar molhos cremosos ou queijos. A ariá é crocante e tem sabor de milho verde. Uma raiz maravilhosa!



## Maranta arundinacea L.

Sin.: Maranta zylantaria-Rosecoe ex Sm.

araruta, raruta, maranta, arrowroot, West Indian arrowroot

**Características** - herbácea ereta, perene, rizomatosa, densamente cespitosa, de folhagem seca quando a planta completa o ciclo no final do outono (decídua), de 40-90 cm de altura, provida de rizomas fusiformes brancos e ricos em amido de 20-30 cm de comprimento, nativa na América Central, porém naturalizada em todo o território brasileiro. Folhas simples, com um genículo marrom na base da lâmina, a qual é largo-lanceolada, cartácea, glabra e de cor mais clara na face inferior, de 30-50 cm de comprimento. Inflorescências escapifólias, em racemos curtos, com poucas flores brancas discretas. Frutos desconhecidos no Brasil.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada para produção de rizomas. Outra era foi mais conhecida e cultivada. Os rizomas constituem matéria-prima para a indústria de fécula, a qual também pode ser extraída de forma caseira para o preparo de vários pratos.

**Propagação** - apenas pelos rizomas (que também constituem as partes alimentícias).



**Usos culinários** - os rizomas podem ser triturados e lavados para extração do célebre polvilho de araruta, tão prestigiado no passado. Hoje é muito adulterado ou apenas usado como nome fantasia para polvilho de mandioca, que é vendido com o nome 'araruta', enganando o consumidor. É um cultígeno negligenciado e atualmente pouco cultivado, apenas por pessoas ou instituições entusiasmadas da agrobiodiversidade. O amido de araruta tem alta digestibilidade e pode ser usado para o preparo de cremes, mingaus, pães, biscoitos, pão-de-queijo, bem como para engrossar molhos. Os rizomas (secos) possuem em %: N (0,94), P (0,37), K (2,0), Ca (0,04), Mg (0,15), S (0,18) e em mg/kg: Cu (5), Zn (18), Fe (18), Mn (7), Na (65), B (5), dados de plantas cultivadas em Porto Alegre/RS. Em base, os rizomas possuem (%): umidade (68,2), amido (24,2), fibras (1,44), proteína (1,34), cinzas (1,83), lipídios (0,19) e açúcares solúveis totais (1,08)<sup>96</sup> e com 3,6 ton/ha (amido)<sup>95</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Rizomas inteiros



rizomas picados e triturados

### Polvilho caseiro de araruta

Limpe os rizomas tirando a película esfregando com as mãos e lavando-os ao mesmo tempo. Corte-os em rodela e triture no liquidificador com um pouco de água. Coe e adicione mais água. Aproveite esta água para tritar a nova leva e assim sucessivamente. Ao final deixe decantar o amido. Escorra a água e lave o amido decantando várias vezes, mexendo. Adicione água e repita a operação até ficar branco. Seque-o ao sol, esfarelando os torrões.



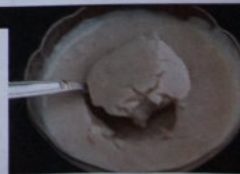
### Biscoito de polvilho de araruta

Use 2 xícaras de polvilho, 3 xícaras de açúcar cristal, 3 ovos e 2 colheres de sopa de manteiga. Misture todos os ingredientes até a massa ficar homogênea e soltar das mãos. A manteiga deve estar em temperatura ambiente. Molde a massa como desejar para o formato dos biscoitos. Coloque em uma assadeira untada com manteiga e asse a 150°C, em média, por 15 minutos ou até ficar com a crocância e a cor desejadas. Pode-se fazer também pães e pudins.



### Mingau de araruta

Use o polvilho seco (ou amido úmido após a extração, só que geralmente não fica tão branquinho) extraído como explicado acima. O rendimento é ótimo. Dilua 3 colheres de sopa de polvilho em 2 xícaras de leite (mas, pode usar água também). Leve ao fogo baixo, mexendo sempre. Adicione açúcar a gosto e canela em pó ou em casca (opcional). Cozinhe até engrossar bem. Sirva em cumbucas individuais, quente (mole) ou frio (firme).





## *Thalia geniculata* L.

Sin.: *Maranta geniculata* L.; Lam., *Maranta flexuosa* C. Presl, *Thalia trichocalyx* Gagnep., *Thalia divaricata* Chapm., *arumarana*, *aguapé-gigante*, *caeté-do-brejo*, *caeté*, *banana-d'água*, *swamp lily*

**Características** - herbácea perene, ereta, rizomatosa, robusta, cespitosa, caducifolia no inverno, de 1,0-3,0 m de altura, nativa em locais brejosos de quase todo o Brasil. Folhas simples, provida de bainha longa, de lâmina longo-lanceolada com genículo (ou pulvino) raso na base, de textura cartácea, glabra e de cor mais clara na face inferior, de 25-45 cm de comprimento. Inflorescências terminais com poucas flores brancas-rosas, dispostas no ápice de longo escapo que as dispõem bem acima da folhagem. Fruto cápsula discreta.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas abertas de terrenos brejosos em beira de lagos e lagoas de quase todo o país. É ocasionalmente cultivada como ornamental e medicinal (cicatrizante). É mais comum no Pantanal e na bacia do rio Paraná. Seus rizomas têm amido (e suco) de cor roxa após processamento. Potenciais usos múltiplos por sua cor *sui generis*.

**Propagação** - tanto por sementes como pelos rizomas usados para extração de amido.



**Usos culinários** - possui outros nomes em diferentes idiomas: Espanhol: *platanillo*, *pampano*, *guaho*; Inglês: *fire flags*, *aquatic cane*, *bent alligatorflag*, *arrowroot*. Fornece rizomas comestíveis assados, sendo também possível extração de fécula alimentar e anelética (para convalescença) similar ao polvilho da araruta<sup>(128)</sup>. Os rizomas avaliados são bem fibrosos, não sendo interessante o seu consumo cozido ou mesmo assado, apenas processado para extração do amido e suco. As folhas podem ser usadas para envólucro de alimentos diversos<sup>(12)</sup>. Os rizomas cozidos adquirem internamente uma coloração coral e são comestíveis<sup>(127)</sup>. Na realidade, observamos que os rizomas cozidos (madiros) liberam suco roxo e o amido extraído é roxo (fresco) e cinza (seco), indicando a presença de compostos fenólicos ou carotenoides que precisam ser identificados e quantificados. A espécie possui ácido rosmarinico e rutina<sup>(147)</sup>, anti-inflamatórios e antioxidantes. Seu cultivo fora d'água precisa ser avaliado.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Rizomas inteiros



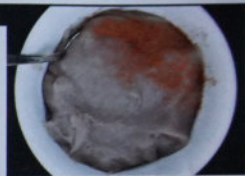
Rizomas picados



Amido seco dos rizomas

### Creme de arumarana

Limpe e lave os rizomas. Corte-os em rodela e liquidifique com pouca água. Coe e deixe decantar. Escorra a água escura e lave. Pode-se extrair polvilho seco. O creme ilustrado aqui foi feito com amido fresco. Dilua 5 colheres de sopa de amido em 2 xícaras de leite (mas, pode usar água também). Leve ao fogo baixo, mexendo sempre. Adoce a gosto e adicione canela em pó (opcional). Cozinhe até engrossar.



### Mingau de arumarana

Extraia o amido como descrito acima. O mingau aqui ilustrado foi feito com amido fresco. Dilua 5 colheres de sopa de polvilho em 2 xícaras de leite (mas, pode usar água também). Leve ao fogo baixo, mexendo sempre. Adicione açúcar a gosto e canela em pó ou em casca (opcional). Cozinhe até engrossar bem. Sirva em cumbucas individuais. Sirva quente (mole) e condimento com canela a gosto de cada um. A extração do amido é similar à araruta.



### Chá-suco de arumarana

Colha os rizomas de plantas maduras (secas), raspe as raízes e lave bem com escova. Corte em rodela e cozinhe bem por ca. de 40 minutos. Coe e terá um chá roxo fenomenal já sabroso, mesmo sem açúcar, para beber quente ou gelado. Mas, recomenda-se acrescentar suco de limão (muda de cor na hora - foto) e açúcar a gosto. Sirva bem gelado. Algo inédito e muito promissor. As fibras da extração do amido fervidas também dão um refresco azevado.



***Aciotis circaeifolia* (Bonpl.) Triana**Sin.: *Aciotis banghalia* (Mart. ex DC.) Triana

buxixu-azedo, buxixu, azedinha-roxa, vinagreira-da-mata

**Características** - herbácea ereta, ramificada, perene, de ramos cilíndricos com pilosidade esparsa, de 50-100 cm de altura, nativa na região amazônica em mata de terra firme e em várzeas inundáveis. Folhas simples, pecioladas, de lâmina largo-elíptica de margens ciliadas, membranácea, com pelos esparsos, glabrescente, lustrosa na face superior e de cor mais clara na inferior, fortemente marcada pelas 5 nervuras principais, de 6-12 cm de comprimento. Inflorescências em racemos terminais com flores esbranquiçadas.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas abertas semisombreadas, como beira de capoeiras, na Amazônia. Suas folhas podem ser consumidas tanto cruas como após cozimento e preparo culinários adequados, constituindo-se em uma excelente verdura de crescimento espontâneo em toda a região Norte do país. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos culinários.

**Propagação** - por sementes e estacas.



**Usos culinários** - espécie muito pouco estudada e conhecida. Não citada antes como alimentícia. Apenas *Aciotis* spp. são citadas como utilizadas no Peru como saladas (folhas)<sup>3,380</sup>. Logo, as ideias e receitas aqui apresentadas (para ambas espécies de *Aciotis*) são inéditas e inusitadas. Suas folhas são quase 100% aceitas por todos que as provam *in natura* ou processadas. É uma espécie pioneira ocorrendo em abundância nas bordas de matas de terra-firme, beiras de trilhas, roçados, quintais e margens de estradas. A pleno sol tornam-se mais roxas (face abaxial) e em áreas mais sombreadas, geralmente a face de baixo das folhas é verde ou apenas com máculas arroxeadas. Sua geleia e doce cremoso são fenomenais, com potencial para a indústria de doces, e.g., ideal para recheios de bombons de chocolates. Carcece de estudos fitoquímicos e bromatológicos, especialmente com ênfase nos pigmentos, vitaminas e avaliação do ácido que confere seu sabor peculiar. Possivelmente ácido oxálico ou tartárico.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Feixe ou maço de ramos foliares****Folhas destacadas (verdes e roxas)****Salada de folhas buxixu-azedo**

Colha os ramos de plantas jovens que crescem nas bordas de capoeiras, margens de corpos de água e quintais. Desfolhe (aproveite as estacas para plantio). Lave coletivamente as folhas. A salada pode ser pura ou mista com as folhas cortadas ou inteiras, usando o buxixu para dar uma refrescância ao prato. Tempero com seu molho preferido, mas já é azedinha, logo não precisa de limão ou vinagre. Pode ser usada em sucos verdes ou chá-suco. Enfeite de *Cassia*.

**Chá-suco de folhas de buxixu-azedo**

Colha e processe as folhas como explicado. Ferva ca. de 150g de folhas frescas em 1 l de água. Coe e adoce a gosto. Deixe esfriar ou acrescente gelo e triture novamente. Fica altamente espumante. Com cor rósea e sabor aduldo muito refrescante e agradável. O bago das folhas fervidas retido na peneirinha pode ser refogado com ricota e temperos usuais e triturado, resultando em um delicioso patê. As folhas podem ser secas (tempero).

**Doce de corte de buxixu-azedo**

Colha e processe muitas folhas como explicado. Triture-as com 1 copo de água. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao volume total triturado. Inicialmente, deixe o fogo alto para acelerar a evaporação. Abaixar o fogo para o mínimo e mexa continuamente até atingir o ponto desejado. Deixe reduzir bem até mostrar totalmente o fundo da panela. Mexendo sem parar. Coloque em formas ou cumbucas. Deixe esfriar e sirva como goiabada.



## *Aciotis purpurascens* (Aubl.) Triana

Sin. *Acotis discolor* D. Don, *Acotis fragilis* (DC.) Cogn., *Acotis martinicensis* (Naudin) Urb., *Acotis pellicuda* (DC.) Pittier  
**buxixu-azedo-do-baixo, buxixu, buxixu-roxo, azedinha-roxa, payash**

**Características** - subarbusto ereto ou decumbente, ramificado, perene, de ramos quadrangulados e glabros, de 50-100 cm de altura, nativa em toda a região Amazônica, em matas de terra-firme (margens de igarapés, rios e lagos ou ao menos bem sombreada e úmida) e de várzeas inundáveis. Folhas simples, pecioladas, de lâmina membranácea, estreito-elíptica de base atenuada e margens ciliado-denticuladas, verde-lustrosa na face superior e roxo-avermelhada na inferior, com 5-7 nervuras principais que marcam fortemente a lâmina, de 6-12 cm de comprimento. Inflorescências em racemos terminais raias e longos, com flores esbranquiçadas discretas.

**Usos** - não é cultivada e ocorre de maneira espontânea em áreas abertas e beira de matas na região amazônica, tanto em terrenos secos como inundáveis. Suas folhas podem ser consumidas tanto cruas na forma de saladas ou cozidas e para geleia (veja receitas ao lado).

**Propagação** - por sementes e estacas.



**Usos culinários** - no Equador se chama *payash* e no Peru *yacu mullaca, kiwale* ou *carihjau*. Espécie pouco estudada e conhecida. Como se vê na foto ao lado ocorre em solos arenosos (ou argilosos) encharcados ou sujeitos à alagação (até com boa lâmina d'água), logo impróprio para a maioria das hortaliças convencionais. Além disso, vai muito bem em locais sombreados ou de meia-sombra, onde normalmente suas folhas (face inferior) é verde ou com manchas arroxeadas. Suas folhas são muito apreciadas por todos que a consomem 'da mão para a boca' ou em saladas. A geleia é algo fenomenal. É inovador por ser de folhas, pouco comum para plantas convencionais. Seu chá-suco (folhas roxas) é muito bonito, gostoso e refrescante. Folhas usadas como febrífuga e como verdura<sup>[12]</sup>. Carece de estudos fitoquímicos e bromatológicos, com ênfase nos pigmentos e avaliação do ácido que confere seu sabor peculiar. As folhas podem ser secas (para tempero), continuando acidulas.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Jacía cheia com folhas soltas



Detalhes das folhas soltas (roxa)

### Salada de buxixu-azedo-do-baixo

Colha os ramos de plantas jovens que crescem nas bordas de capoeiras, margens de corpos de água e quintais. Desfolhe (aproveite as estacas para plantio). Lave coletivamente as folhas. A salada pode ser pura ou mista com as folhas cortadas ou inteiras, usando o buxixu para dar uma refrescância ao prato. Tempere com seu molho preferido, mas já é azedinha, logo não precisa usar limão ou vinagre. Pode ser usada em sucos verdes ou chá-suco.



### Geleia de buxixu-azedo-do-baixo

Colha e processe as folhas como explicado na receita anterior. Triture-as com 1 copo de água. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao volume total triturado. Inicialmente, deixe o fogo alto para acelerar a evaporação. Abaixar o fogo para o mínimo e mexa continuamente até atingir o ponto desejado (mostrar o fundo da panela). Retire-a e envasa. Incredivelmente engrossa bem e tem um sabor acidulo distinto.



### Buxixu-azedo-do-baixo refogado

Destaque as folhas e lave-as coletivamente. Doure alho, sal e demais temperos a gosto no azeite ou manteiga. Doure carne de porco, frango ou peixe (aqui usamos manjuba desidratada) e adicione as folhas inteiras. Mexa para misturar bem e rapidamente desligue o fogo para não murchar demais. Sirva quente. Bem azedinha, similar à folha da vinagreira.





## Bellucia dichotoma Cogn.

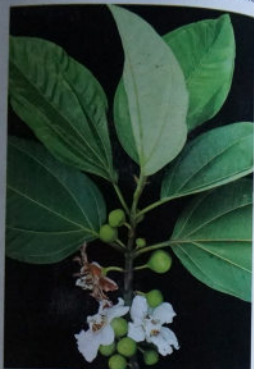
Nota: *Bellucia eriopetala* Saldanha & Cogn.

goiaba-de-anta, goiaba-de-anta-vermelha, araçá-de-anta-vermelha, araçarana

**Características** - árvore perenifólia, de tronco curto e acinzentado, de 3-12 (20) m de altura por 15-25 cm de diâmetro, nativa em toda a região amazônica, principalmente em matas secundárias de terra-firme. Folhas simples, de lâmina longo-ovalada, subcoriácea, glabra, lustrosa e com nervação saliente na face superior e de coloração verde mais clara e opaca na inferior, de 14-18 cm de comprimento. Flores caulífloras, solitárias ou em fascículos de 2-5 unidades pedunculadas, aromáticas, com pétalas brancas e estames amarelos. Frutos globosos do tipo baga, com sementes minúsculas dispersas na polpa carnosa de sabor ácido.

**Usos** - não é cultivada, mas cresce espontaneamente em áreas abertas de vegetação secundária na Amazônia e seus frutos são recolhidos no chão sob as árvores. Geralmente são consumidos *in natura* como sucos, ou preparados de várias formas após cozimento (veja receitas na página ao lado de seus usos).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - também chamada de muha, araçá-de-anta ou papa-terra. Na Venezuela é conhecida por *manzana de corona*, *ojo de venado*, *guayaba de danta*, *carare*. Na Guiana Inglesa é *chiganet* e no Suriname *mispel-boon*. É citada como frutífera, com frutos de sabor agradável para consumo *in natura* e para fazer geleias, conservas e doces em geral na Venezuela<sup>(12)</sup> e como fruta de sobrevivência, com frutos adocicados e de sabor suave<sup>(2)</sup>, mas retrogosto com leve amargor. É uma espécie muito promissora para agricultura familiar e agroecológica na Amazônia, pois é abundante nas capoeiras e roçados e poderia vir a ser manejada com experimentações sobre tratamentos culturais, adubação orgânica e podas (para ramificar mais desde próximo da base e facilitar a colheita). É cauliflora (frutos no caule igual jaboticaba). A planta produz frutos quase o ano inteiro e o tempo entre a floração e maturação dos frutos é muito curto. Carece de estudos de tecnologia de alimentos e análises nutricionais.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros (frescos)



Frutos maduros (congelados)

### Goiabada-de-anta-cascão

Colha os frutos recém-caídos no chão ou colha no pé, usando coletor de frutos. Lave-os e retire os restos florais (cálices). Pique e triture a polpa, mescle metade (50%) de açúcar cristal e cozinhe em fogo baixo, mexendo sem parar até dar o ponto desejado. Pode ser pastoso ou de corte. Os frutos frescos recém-colhidos podem ser usados para suco, preferencialmente triturando-os com suco de limão para amenizar a oxidação. Também para geleia e mousse.



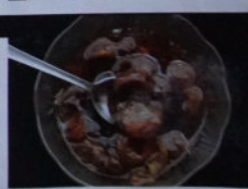
### Passas de goiaba-de-anta

Processe os frutos como explicado. Distribua-os em uma forma de grelha com um pequeno espaçamento entre eles. Desidrate-os em estufa a 50°C em média por 12 horas (acompanhe e avalie a desidratação e suculência). Passe os frutos secos no açúcar cristal e guarde em um vasilhame limpo. Os frutos branqueados (para minimizar a oxidação) podem ser utilizados para geleia, mousse, sorvete, licor e pudim.



### Doce em calda de goiaba-de-anta

Lave e processe os frutos como descrito na primeira receita. Faça o branqueamento dos frutos para amenizar a oxidação. Ferva com a mesma quantidade de água e de açúcar cristal em relação ao total de frutos até dar o ponto desejado, deixando uma calda encorpada. Coloque canela em pau e cravo-da-índia a gosto. Os frutos podem ser cortados na cachaça.



# Clidemia hirta (L.) D. Don

Sin.: Clidemia hirta var. angustifolia (Aubl.) Griseb., Clidemia hirta var. tiliifolia (DC.) J.F. Macbr.  
pixirica, mirtilo-amazônico, buximu, mirtilo-brasileiro, Brazilian blueberry

**Características** - arbusto perene, ereto, muito ramificado, totalmente revestido por pilosidade amarelada hispida, de 0,6-1,9 m de altura, nativa em quase todo o território brasileiro, em vegetação secundária de terrenos bem drenados. Folhas simples, de lâmina oblongo-ovalada, membranácea a cartácea, de margens crenulado-ciliadas, marcada pela nervação, de 5-8 cm de comprimento, com a face superior bulbada e a inferior de cor mais clara. Inflorescências em panículas axilares com flores discretas de cor branca. Fruto baga globosa, roxo-escura ou atropurpúrea, de polpa succulenta com micro-sementes nela dispersas.

**Usos** - não é cultivada (mas, tem potencial para isso) e cresce espontaneamente em áreas abertas. Seus frutos são comestíveis *in natura* ou podem ser 100% aproveitados para o preparo de pratos diversos, uma vez que não necessitam ser descascados ou ter suas sementes retiradas porque tudo é comestível.

**Propagação** - exclusivamente or sementes.



**Usos culinários** - na região da Chapada Diamantina (BA) é chamada de meleca-de-cachorro (nome não muito gastronômico) e seus frutos adocicados são comestíveis, deixando a língua azulada<sup>[9]</sup>. Esta coloração é devido às antocianinas, compostos com importante ação antioxidante muito estudados e recomendados atualmente para uma alimentação saudável. Os frutos são tidos como antiescorbúticos, portanto ricos em vitamina C<sup>[13]</sup>. Planta com grande potencial para cultivo e manejo em sistemas agroecológicos e agroflorestais, especialmente na Amazônia, onde é muito abundante nas capoeiras e roçados. Outra espécie deste gênero, muito próxima da espécie e aqui tratada, apresentou significativa atividade antioxidante devido a presença de antocianinas e ácido ascórbico<sup>[10]</sup>. Também foi detectado compostos não antocianínicos importantes, e.g., ácido gálico e ácido cafeico, além de teores significativos de fibras e alguns minerais (e.g., Ca, Mn e Zn)<sup>[10]</sup>. Isto encoraja estudos com as espécies aqui ilustradas.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros (berries)



Frutos maduros embalados (feira)

### Salada de pixirica

Colha os frutos maduros, lave-os coletivamente em bacia com água. Pique acelga cortando-a bem fininha. Adicione uma boa quantidade de frutos frescos. Tempere com o molho de sua preferência, e.g., mel, limão, sal e azeite. Aqui usamos apenas acelga, mas pode-se mesclar outras verduras ou frutas. É uma espécie muito comum e frequente nas capoeiras e áreas antropicas da Amazônia com alto potencial para o preparo de sorvetes, picolés e sucos.



### Geleia de pixirica

Colha e processe os frutos como explicado. Triture os frutos no liquidificador, adicionando os frutos lavados aos poucos, sem adição de água, uma vez que são bagas succulentas. Coloque a polpa azulada na panela com metade de açúcar cristal e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado. Sirva com torradas, com biscoitos ou use como recheio de bolos e tortas. Mantém a cor azul, devido aos pigmentos antocianínicos (antioxidantes).



### Mousse de pixirica

Triture os frutos (e.g., 400g) com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira até atingir a consistência desejada. Pode ser congelado, com ou sem adição de gelatina, resultando em um sorvete caseiro delicioso. Tem grande potencial para sorvetes, mantendo a cor azulada intensa e sabor e textura muito agradáveis. Tem indicativos de altos teores de antocianinas.



## *Clidemia japurensis* DC.

Sin.: *Clidemia heteroclitia* Naudin

buxixu, mirtilo-amazônico, azulzinha, Amazon blueberry

**Características** - arbusto perene, ereto, ramificado, folioso, de 1-2 (3) m de altura, nativo na região amazônica em matas pioneiras e secundárias de áreas abertas de terrenos bem drenados. Folhas simples, pecioladas, de lâmina largo-elíptica de margens inteiras, membranácea, setulosa com pelos glandulares, com a base fortemente desigual e a superfície distintamente marcada pela nervação palmada saliente, de 7-13 cm de comprimento. Inflorescências axilares cimosas, com flores regulares esbranquiçadas. Frutos do tipo baga globosa, roxo-azulada ou escura, com polpa succulenta adocicada da mesma cor e com muitas sementes minúsculas nela dispersas.

**Usos** - não é cultivada. Cresce espontânea e frequentemente em áreas antropizadas em suas regiões de ocorrência natural. Seus frutos são comestíveis *in natura*, mas podem ser submetidos a preparos culinários diversos (veja na página ao lado receitas de alguns usos).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



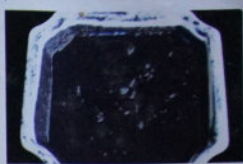
**Usos culinários** - a coloração dos frutos (mantida nos pratos) é devido às antocianinas, compostos com importante ação antioxidante muito estudados e recomendados atualmente para uma alimentação saudável. Planta com grande potencial para cultivo e manejo em sistemas agroecológicos e agroflorestais, especialmente na Amazônia, onde é muito abundante nas capoeiras e roçados, crescendo inclusive em solos erodidos e expostos de barrancos e beiras de estradas e com alta produtividade de frutos. Outra espécie deste gênero, muito próxima da espécie e aqui também tratada, apresentou significativa atividade antioxidante devido à presença de antocianinas e ácido ascórbico<sup>(10)</sup>. Também foi detectado compostos não antocianínicos importantes em ambas as espécies, e.g., ácido gálico e ácido cafeico, além de teores significativos de fibras e alguns minerais (e.g., Ca, Mn e Zn)<sup>(10)</sup>. Estudos fitoquímicos, fitoquímicos e de tecnologia de alimentos são fortemente recomendados com esta espécie.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros com cachinhos



Polpa pura e concentrada (fresca)

### Salada com frutos de buxixu

Colha os frutos maduros, lave-os coletivamente em bacia com água. Pique a cegla cortando-a bem fininha. Adicione uma boa quantidade de frutos frescos. Tempere com o molho de sua preferência, e.g., mel, limão, sal e azeite. Aqui usamos apenas a cegla (contraste), mas pode-se mesclar outras verduras ou frutas. É uma espécie muito comum e frequente nas capoeiras e áreas antrópicas na Amazônia com alto potencial para sorvetes, picolés e sucos.



### Suco azul de buxixu

Colha os frutos maduros, lave-os coletivamente em bacia com água. Triture-os no liquidificador aos poucos sem acrescentar água, pois são muito succulentos. Use ca. de 200g desta polpa pura (azul) para um copo de liquidificador de água gelada (se desejar pode-se usar metade de leite). Ambos ficam com cores fenomenais. Peneire com peneira bem fina para reter ao máximo as sementinhas. Adoce a gosto e triture de novo. Lindo, gostoso e funcional.



### Mousse de buxixu

Triture os frutos (e.g., 400g) com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira até atingir a consistência desejada. Pode ser congelado, resultando em um sorvete caseiro delicioso. Grande potencial para sorvetes, mantêm a cor azulada intensa, sabor e textura muito agradáveis. Indicativos de altos teores de antocianinas. Necessita de mais estudos.





## Artocarpus altilis (Parkinson) Fosberg

Sin.: *Artocarpus communis* J.R. Forst. & G. Forst., *Stadium utile* Parkinson

fruta-pão-de-massa, fruta-pão, breadfruit, pana, arbol del pan, pannoki

**Características** - árvore perenifólia, muito lactescente, de copa oblonga e densa, com tronco curto e rugoso, de 10-20 m de altura, nativa principalmente no Sudeste Asiático e Pacífico Sul. Folhas simples, pecioladas, de lâmina inteira na base e profundamente 5-11-lobadas no resto, cartácea, fortemente marcada pela nervação, glabra e brilhante na face superior e opaca e de cor mais clara na inferior, de 25-90 cm de comprimento. Inflorescências unissexuais, as masculinas em espigas cilíndricas de 15-30 cm de comprimento e as femininas globosas de 5-6 cm de diâmetro. Frutos compostos, globosos, de até 2 kg, verde-amarelados, com polpa clara e sem sementes.

**Usos** - é tradicionalmente cultivada em todas as regiões tropicais do mundo, o mesmo ocorrendo no Brasil (regiões Norte e Nordeste), onde seus frutos são aproveitados para consumo, crus ou após cozimento (usual).

**Propagação** - assexuada por brotações das raízes e mais raramente por alporquia/estaquia.



**Usos culinários** - é um alimento básico na Polinésia<sup>(1)</sup>. Os frutos bem maduros podem ser consumidos diretamente como fruta (lembra o abacate-manteiga) e são bem gostosos puros, com açúcar ou com sal. Também pode ser usado para fazer purê salgado, mesclando-o com batata-inglesa, inhame ou aipim/macaxeira, mas usando uma menor proporção da polpa de fruta-pão, que tem sabor e aroma muito intensos. A polpa dos frutos maduros pode ser usada para bolo, pudim, mousse ou creme. Já os frutos verdes e firmes (verdolengos) podem ser cozidos em água com sal, descascados e consumidos com manteiga, substituindo o pão ou cortado em fatias e fritos ou grelhados. Os frutos podem ser cozidos, desidratados e moídos para se fazer farinha<sup>(2)</sup>, e então usada para fazer bolos, pães, sopas e mingaus. Contém 25% de carboidratos, energia (110kcal/100g<sup>(3)</sup>). As inflorescências masculinas jovens são cozidas como verdura ou usadas para doces ou cristalizadas<sup>(4)</sup>. É uma fonte de pró-vitamina A, especialmente luteína<sup>(5)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa dos frutos

### Mousse de fruta-pão-de-massa

Colha os frutos recém-caídos sob a planta-mãe. Lave-os e descasque-os finamente. Despolpe apenas retirando o escapo central. Pode ser consumido assim ao natural puro, como se fosse abacate. Uma delícia! Triture a polpa (e.g., 400g) com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve a geladeira até atingir a consistência desejada. Pode ser congelado para sorvete caseiro.



### Pudim de fruta-pão-de-massa

Descasque e retire a polpa conforme orientação da receita acima. Triture a polpa (ca. de 400g) com 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite e 3 ovos. Para a calda coloque 6 colheres de açúcar cristal derretida diretamente na fôrma em fogo baixo até caramelizar, com cuidado para não queimar. Coloque a massa na fôrma de pudim e cubra com papel-alumínio. Assé em forno baixo em banho-maria dentro de outra fôrma já com água quente.



### Purê salgado de fruta-pão-de-massa

Processo os frutos maduros como nas demais receitas. É um fruto com sabor e aroma muito intensos e marcantes, portanto, é necessário colocar somente uma pequena quantidade. Para 500g de macaxeira ou aipim cozida e amassada use ca. de 100g de fruta-pão-de-massa, no máximo. Derreta manteiga com sal, alho e pimenta-do-reino moída a gosto, junte o creme de leite e em seguida o purê misto. Mexa e deixe cozinhar um pouco.



## Artocarpus camansi Blanco

fruta-pão, fruta-pão-seminífera, fruta-pão-de-caroco, breadnut, chataigne

**Características** - árvore perenifólia, lactescente, de copa rala e de tronco cilíndrico com engrossamento na base e revestido por casca quase lisa de cor clara, de 8-12 m de altura, nativa na Ásia Tropical. Folhas simples, de lâmina ovalada, cartácea, glabra, com 5 lobos profundos e simétricos de cada lado e um terminal mais largo, verde-escuro brilhante com nervuras principais brancas na face superior e de cor mais clara na inferior, de 30-70 cm de comprimento. Inflorescências masculinas longas e cilíndricas e femininas globosas. Frutos oblongos, de superfície muricada e de cor verde, com polpa succulenta (escassa e seca) de cor amarelada, com muitas sementes marrons grandes nela dispersas.

**Usos** - é tradicionalmente cultivada nos quintais e sítios na região Norte para consumo das sementes após cozimento. As folhas são usadas na medicina popular para fins diversos, e.g., para controle do diabetes (chá).

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - normalmente é classificado como *Artocarpus altilis* 'Semínifera' ou *Artocarpus altilis* var. *seminiferus* (Duss) Fournet, mas atualmente é considerada por alguns autores como distinta de *A. altilis* e assim adotado nesta obra. São muito distintas tanto vegetativamente quanto em relação aos frutos. Em inglês é também chamada de *seeded breadfruit*. As sementes são comumente vendidas nas feiras da região amazônica e muito apreciadas no café da manhã cozidas com sal. Além de cozidas, podem ser fritas como *chips*, cozidas e fritas, torradas e consumidas com sal e temperos ou moidas para farinha. A farinha pode ser usada para fazer farofa, pães e bolos. As sementes da fruta-pão-de-caroco têm sabor único, alto conteúdo de fibras, alta percentagem de carboidratos complexos e possui modos de usos diversos<sup>(17)</sup>. Espécies de *Artocarpus* são ricas em compostos fenólicos, incluindo flavonoides, estilbenoides, arylbenzofurans e jacalina (estas nas sementes) e uma lectina, com atividades diversas<sup>(120)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Fruto maduro



Sementes (castanhas)



Farinha das sementes

### Fruta-pão cozida com arroz

Colha as sementes caídas sob a planta-mãe, limpe-as e lave-as ou compre as sementes já limpas nas feiras (comum encontrar nas cidades da Amazônia). Cozinhe na panela de pressão com água e sal a gosto, como se fosse pinhão ou castanha-portuguesa. Escorra sob água fria (pronta para consumo direto - cada qual descasca a sua) ou descasque e fatie as castanhas e mescle com o arroz já no final do cozimento. Sirva quente. Um sabor excelente!



### Fruta-pão torrada e farinha

Fatie as castanhas e retire o máximo que conseguir das cascas, senão retire o restante após assadas. Está pronta para comer. Ou moa em moinho específico ou triture no liquidificador e peneire obtendo a farinha fina (foto acima) e a granulada, que pode ser usada para receitas diversas doces ou salgadas, tais como: bolo, pão, pudim, farofa, bem como mingaus e, quando granulada, cozida em pratos com carnes ou frangos, como se fosse amendoim.



### Bolo de farinha de fruta-pão

Use a farinha fina obtida na receita anterior. Use 2 xícaras de farinha de trigo, 2 xícaras de farinha de fruta-pão, 2 xícaras de açúcar, 1 ou 2 xíc. de leite ou água, 3 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento. Bata tudo na batedeira ou à mão com colher de pau. Asse em forma untada e enfarinhada. Para decorar, se desejar, utilize a farinha granulada. Fica com sabor marcante, cor e textura muito agradáveis.



**Artocarpus heterophyllus Lam.**Sin. *Artocarpus integrifolius* L. f.

jaca, jaqueira, jaca-dura, jaca-mole, jaca-manteiga, jackfruit, yaca, nangka

**Características** - árvore perenifólia, muito lactescente, de copa piramidal e tronco curto com superfície irregular, de 10-20 m de altura por 60-90 cm de diâmetro, nativa possivelmente na Índia. Folhas simples, de lâmina subcoriácea, inteira, glabra e brilhante com nervuras brancas na face superior e de cor verde mais clara na inferior, de 15-23 cm de comprimento. Inflorescências unissexuais, caulíforas, solitárias, axilares, as masculinas em espigas oblongas de 5-10 cm de comprimento e as femininas arredondadas. Frutos compostos, elipsoides, muricados e verdes, de 25-50 (100) cm de comprimento e até 50 kg de peso, de polpa clara e sementes brancas.

**Usos** - é amplamente cultivada em todas as regiões tropicais úmidas do país para produção de frutos. A madeira amarela é popular para fazer móveis e usada como corante para os mantos dos monges budistas. Tem usos medicinais populares diversos, sendo bem estudada<sup>(10)</sup>.

**Propagação** - por sementes e por brotos.



**Usos culinários** - além da polpa dos frutos maduros consumidos direto *in natura*, pode-se fazer o suco com água ou leite, sorvetes e mousse. A polpa de todas as variedades, ainda firmes, especialmente da 'jaca-dura', pode ser caramelizada com um fio de azeite até dourar. Fica uma delícia como 'legume', com sabor e aroma mais suaves e mais digestiva. A polpa imatura pode ser comida como hortaliça. Basta cozinhar a jaca bem verde (pequenas ou médias), pois devem ser cozidas com a casca (o látex é grudento, mas se desnatura com o cozimento). É chamada de 'palmito de jaca'. Uma verdura com cara de frango, ótima para pratos vegetarianos e pode ser usada para fazer 'hambúrguer'. As sementes após cozimento são maravilhosas, derretem na boca (11,39% de lipídios)<sup>(12)</sup>. Cruas são duras e não palatáveis e indicadas como tóxicas<sup>(7)</sup>. A jaca madura é *light* (70kcal/100g), 15% de carboidratos, boa fonte de K e Fe<sup>(1,14)</sup>. É fonte de flavonoides, *sterols* e prenilflavonas, com ações antioxidantes e antibacterianas<sup>(10)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros****Sementes limpas****Semente de jaca madura cozida**

Abra a jaca madura e aperte a polpa retirando as sementes. Lave-as e cozinhe em panela de pressão com sal a gosto. Escorra e sirva quente. Cada um descasca a sua na hora de comer. Mas, são fáceis de descascar e podem ser picadas e misturadas ao arroz cozido, trituradas para purê, pão, bolo ou pudim. A polpa pode ser consumida *in natura* ou usada para sucos, doces, sorvetes, frita com um fio de azeite ou desidratada (passa ou cristalizada).

**Jaca verde cozida**

Colha os frutos pequenos a médios (dependendo do tamanho da sua panela), mas verdes. Cozinhe-os inteiros em água, pois se cortá-la antes libera um látex que gruda muito na panela. Após bem cozidos, escorra sob água fria e retire a casca. Desfie, aproveitando tudo, inclusive as sementes embrionárias, mas dependendo de sua receita pode selecionar as partes. Refogue e sirva ou use como recheio de tortas, pastéis, cobertura de pizza e estrogonofe.

**Pastel com jaca verde desfiada**

Use a polpa desfiada da jaca verde cozida conforme explicado acima. Refogue no azeite com sal, alho, manjerição fresco ou seco e outros temperos a gosto. Recheie os pastéis de forma tradicional e frite em óleo quente. Seque em papel toalha. Sirva imediatamente, mas fritar também é uma delícia. Se preferir use massa de pastel de forno e asse, fica igualmente uma delícia. A polpa desfiada parece frango e pode ser adicionada em salpicão e fricassê.





## Artocarpus lakoocha Wall. ex Roxb.

Sin.: Artocarpus ficifolius W.T. Wang, Artocarpus yunnanensis Hu

jaca-de-macaco, lacucha, lakoocha, monkey jack

**Características** - árvore caducifolia, monoica, de copa ampla e baixa, de caule curto e de cor escura, de 6-9 m de altura, nativo nas regiões úmidas do Himalaia, Índia e Sudeste Asiático. Folhas simples, pecioladas, de lâmina oblonga, coriácea, glabra, verde-escuro-brilhante, marcada pela nervação na página superior e de cor mais clara e pubescente na inferior, de 11-24 cm de comprimento. Inflorescências unissexuais, as masculinas em 'espigas' amarelo-laranjadas e as femininas em 'espigas' vermelhas. Frutos compostos do tipo sincarpo, de formato arredondado ou irregular, alaranjados quando maduros e de superfície verrucosa e aveludada, de polpa carmoso-fibrosa com poucas sementes nela dispersas.

**Usos** - é raramente cultivada no Brasil, geralmente entre colecionadores de frutas. A polpa pode ser consumida *in natura*, mas também após cozimento, assim como suas sementes.

**Propagação** - principalmente por sementes, mas precisa ser avaliada a estaquia e alporquia.



**Usos culinários** - era pouco cultivada, mas espera-se que com as receitas e ideias inusitadas apresentadas nesta obra aumente sua procura e mudas possam ser ofertadas pelos viveiristas. É um fruto de sabor e aroma *sui generis*. O mousse e o sorvete ficam com uma coloração espetacular e sabor ácido que estimula nossas papilas gustativas. Os frutos devem ser colhidos de vez (verdolengos) e abafados (envolto) com pano levemente úmido para completar a maturação. Pode ser usado para molhos agridoces, *chutneys* e *curries*<sup>(4)</sup>. As inflorescências masculinas jovens, subácidas e adstringentes, podem ser usadas para o preparo de conservas (picles)<sup>(6)</sup> e as sementes são comestíveis<sup>(4)</sup> cozidas e torradas (gostosas), mas são pequenas. Apesar do uso tradicional, as sementes têm lectinas (e.g., artocarpina), mas precisam ser avaliadas após os processos culinários usuais. É uma glicoproteína com 11,7% de carboidratos<sup>(14)</sup>. Até a casca pode ser mascada como substituta da noz de betel<sup>(5)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa sem sementes



Sementes limpas

### Suco de jaca-de-macaco

Colha os frutos de vez no pé e abafe-os cobrindo com panos de prato úmidos até amadurecerem. Descasque e passe-os por peneira de arame para obtenção da polpa. Passe novamente para eliminar sementes menores e chochas que não ficaram na peneira. Use ca. de 200g de polpa pura para um copo de liquidificador. Se preferir pode acrescentar leite. Fica delicioso, com cor, sabor e aroma ótimos. A polpa pode ser usada para geleia, mousse e sorvete.



### Sorvete de jaca-de-macaco

Obtenha a polpa como indicado na receita anterior. Triture no liquidificador ca. de 400g de polpa com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo e refrigere até obter a consistência desejada (creme), ou congele e terá um sorvete rústico refrescante (foto). Grande potencial para *sorbet* feitos com técnicas e equipamentos profissionais. É uma delícia, além de lindo e aromático!



### Purê da polpa de jaca-de-macaco

Use a polpa pura extraída como explicado na primeira receita. Mescle meio a meio com macaxeira ou aipim cozida e amassada. Derreta manteiga com sal, alho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto, junte creme de leite e, em seguida, o purê misto de jaca-de-macaco e macaxeira. Mexa e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Fica com ótima consistência, aroma e sabor intensos. Pode colocar menos polpa (e.g., 1/4), se achar forte.



## *Ficus subapiculata* (Miq.) Miq.

Sin. *Urostigma subapiculatum* Miq., *Ficus americana* subsp. *subapiculata* (Miq.) Miq.

minifigo, minifigo-amazônico, minifigo-da-campirana, Amazon fig

**Características** - hemiepipita quando na florista, árvore em ambientes abertos, perennifolia, lactescente, de copa globosa e densa, de tronco curto e espesso com ramos claros, de 7-12 m de altura, nativa em toda a região amazônica. Folhas simples, pecioladas, de lâmina elíptica e curto-acuminada, coriácea, glabra na face superior e pubescente na inferior, com a nervura central destacada, de 10-20 cm de comprimento. Inflorescências globosas fechada (sicônio), tendo no seu ápice uma pequena abertura (ostíolo) onde entram os polinizadores. O "fruto" (sicônio) é o desenvolvimento desta estrutura e tem o mesmo aspecto.

**Usos** - é uma planta silvestre pouco conhecida. Seus frutos, produzidos em grande quantidade (a planta fica rosada), são comestíveis *in natura* e podem ser aproveitados para uso culinário após cozimento e preparos adequados.

**Propagação** - tanto por sementes como por meios vegetativos (principalmente estaquia e alporquia, que precisam ser melhor avaliadas).



**Usos culinários** - várias espécies do gênero *Ficus* tem as infrutescências ("frutos" - sicônios) e as sementes comestíveis<sup>(1,2,4)</sup>. É a primeira citação mundial do consumo dos frutos desta espécie, que faz parte de um complexo (*Ficus americana* Aubl.), onde certamente as demais espécies próximas também tem características organolépticas similares. Seus frutos maduros são tenros, suculentos e levemente ácidos, tipo morango, ótimos para consumo *in natura*, mas são facilmente amassáveis. São bem comuns em solos arenosos na Amazônia, inclusive em quintais e sítios com areia branca onde as espécies comuns da agricultura não se desenvolvem, logo pode ser uma fruta regional, adaptada para cultivo agroecológico, para produção de polpa congelada para sucos, sorvetes, sorbet, geleias e figadas, bem como para usos em pratos salgados, molhos agridoces e licores. Carece de estudos bromatológicos e ensaios agrônomicos de propagação vegetativa e produção de frutos (que é grande).

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Frutos de vez (imaturas)

### Suco de minifigo

Colha apenas os frutos (sicônios) maduros manualmente nos pés ou colha os frutos de vez deixando-os de molho na água para amadurecerem. São macios, aromáticos e de sabor ácido muito agradável. Bem maduros podem ser consumidos *in natura* ou usados em salada de frutas. Triture no liquidificador com água e coe. Adoce a gosto. Se preferir pode adicionar leite. Lembra suco de morango pela cor e leve acidez. Uma minifruta inédita aqui revelada.



### Geleia e figada de minifigo

Colha manualmente apenas os frutos maduros direto dos pés ou apenas os de vez, deixando-os de molho na água para amadurecerem após serem abafados em saco plástico fechado para forçar a saída das minivespas polinizadoras que estiverem nos frutos. Se preferir pode cortar ao meio e lavar. Triture os frutos maduros e adicione metade de açúcar cristal em relação ao total triturado. Mexa em fogo baixo até dar o ponto: cremoso (geleia) e firme (figada).



### Doce em calda de minifigo

Processo os frutos de vez como descrito acima. Se preferir pode cortar todos ao meio e lavar, eliminando totalmente as vespinhas presentes. Ferva com a mesma quantidade de água e de açúcar cristal em relação ao total de frutos até dar o ponto desejado, deixando uma calda encorpada. Coloque canela em pau e cravo-da-india a gosto, sem exagerar. Doce maravilhoso com grande aceitação. Fruta inédita que precisa de mais estudos e merece cultivo.



# *Helicostylis scabra* (J.F.Macbr.) C.C.Berg

Sin.: *Helicostylis squaribola* Ducke, *Pseudocordia scabra* J.F. Macbr.

inhare, inaré, mão-de-gato

**Características** - árvore perenifólia, lactescente (látex amarelo), dioica, de copa rala e alongada, de tronco ereto e cilíndrico, com ramos novos marrom-tomentosos, de 12-18 m de altura por 40-60 cm de diâmetro, nativa na região amazônica em matas de terra-firme. Folhas simples, de lâmina elíptica, coriácea, glabra e brilhante na face superior e pubérrula e de cor mais clara na inferior, de 10-28 cm de comprimento. Inflorescências masculinas axilares e reunidas em grupos e as femininas solitárias, pedunculadas e igualmente axilares. Frutos arredondados de superfície irregular e amarela, com polpa suculenta e adocicada.

**Usos** - não é cultivada e seus frutos são colhidos em exemplares da natureza para consumo *in natura*. Além de sua polpa, também podem ser consumidos suas sementes (que precisam de estudos) após cozimento e preparos culinários adequados (veja receitas na página ao lado de alguns de seus possíveis usos culinários).

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - é uma espécie pouco estudada. Localmente, os frutos são consumidos e apreciados apenas *in natura*. É uma espécie que precisa ser trazida para cultivo em áreas agrícolas e manejada para formar árvores baixas, ramificadas e facilitar a colheita. É umas das milhares de frutas e hortaliças brasileiras nunca pesquisadas química ou agronomicamente. Incoerente é que investimos recursos para seleção, 'melhoramento', pesquisas (às vezes sobrepostas) e formação de pessoas para pesquisar e analisar plantas exóticas, já com estudos e usos prontos em outras regiões e não investimos na flora brasileira de forma robusta, a longo prazo, na prospecção e uso real da megabiodiversidade do nosso país. Inclusive há restrições e entraves burocráticos para pesquisar a nossa flora. A espécie mais próxima citada como comestível é *Helicostylis tomentosa* (Poepp. & Endl.) Rusby<sup>10</sup>, mas mesmo assim considerada pelo autor como 'fruta de sobrevivência', apesar de saborosa. Carece de estudos bromatológicos.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa dos frutos já sem sementes

### Suco de inharé

Colha manualmente nos pés apenas os frutos maduros, parecidos com amoras. São suculentos, adocicados e muito agradáveis. Bem maduros são deliciosos para consumo *in natura*. Esmague-os em peneira grossa de arame para obtenção da polpa pura. Triture a polpa (ca. de 200g) no liquidificador com água e coc. Adoce a gosto. Se preferir pode adicionar leite. Pode diluir mais se desejá-lo mais ralo. As sementes podem ser cozidas, mas não são tão saborosas.



### Purê de inharé com macaxeira

Use a polpa pura extraída como explicado na receita acima. Mescle meio a meio com macaxeira ou apim cozida e amassada. Derreta manteiga com sal, alho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto, junte creme de leite e em seguida o purê misto de inharé e macaxeira. Mexa e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Fica com ótima consistência, aroma e sabor intensos. Pode-se colocar menos polpa (e.g., 1/4), se achar forte.



### Doce de inharé

Extraia a polpa conforme orientação anterior. Para cada 1kg de polpa utilize 500g de açúcar cristal e mexa até dar o ponto desejado, sempre em fogo baixo. Da polpa pura também se pode fazer geleia, mousse, sorvete, bolo e pudim. Tanto a polpa quanto os frutos inteiros podem ser curtidos na cacacha e para licor. Pela coloração amarela intensa deve ser uma razoável fonte de pró-vitamina A e pelo sabor acidulo de vitamina C, mas precisa de análises.





**Morus nigra L.**

amora, amora-preta, black mulberry, Persian mulberry, morera negra

**Características** - árvore ou árvore caducifolia, geralmente dioica, de tronco curto e ramos um tanto pendentes, de 7-12 m de altura, nativa na China e Japão. Folhas simples, pedunculadas, de lâmina inteira de margens serrilhadas, ou raramente lobada e de margens lisas em exemplares jovens, glabra em ambas as faces, de 6-12 cm de comprimento. Inflorescências unissexuadas e axilares, em 'amentilhos' (espigas) de 3-6 cm de comprimento (as masculinas mais curtas). Fruto do tipo drupa composta (infrutescência) cilíndrica de textura suculenta e doce-ácida.

**Usos** - é amplamente cultivada nas regiões Sul e Sudeste do Brasil principalmente para produção de folhas para alimentar o bicho-da-seda, tornando-se subspontânea. Tanto as folhas como seus frutos são comestíveis, estes últimos *in natura* e ambos após cozimento e preparo culinário adequados.

**Propagação** - usualmente por estacas que enraizam facilmente (clones) e por sementes.



**Usos culinários** - os frutos maduros podem ser consumidos diretamente (deliciosos), além de usados para geleias, doces em tabletes (de corte) e em calda, pudim, tortas e *cheesecake* (recheios e coberturas), molhos agridoces para pratos salgados e desidratados (passas de amora ou cristalizadas) ou totalmente secos e triturados para farinha (pó) roxo que pode ser conservado para usos futuros na entressafra e como corante e saborizador para receitas diversas. Um grande mercado subutilizado no Brasil. As folhas jovens e brotinhos tenros podem ser branqueados e usados como verdura cozida, especialmente combinando bem com nozes e castanhas. O chá das folhas é esverdeado, muito bonito e saboroso, com propriedades medicinais<sup>(142)</sup>. Usada popularmente também como repositor hormonal e para evitar queda de cabelos. É bem estudada e riquíssima em antocianinas com atividades antioxidantes<sup>(42)</sup> e em flavonoides, além de alto teor de ácidos graxos linoleico e fontes de minerais<sup>(143)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Frutos verdes****Chá de folhas de amora**

Colha as folhas e lave-as. Use um punhado de folhas frescas para 1l de água. Esquente a água até quase o ponto de fervura (95 graus) já com as folhas frescas. Coloque na garrafa térmica e deixe extrair mais por alguns minutos antes de beber ou deixe em maceração ainda na panela. Coe e sirva quente ou frio. Sempre sem açúcar. As folhas cozidas podem ser finamente picadas e servidas como verdura, e.g., refogadas. Já existe chá em sachê no mercado.

**Sopa de folhas de amora**

Colha as folhas jovens. Retire os pecíolos (cabinhos) e pique fininho como se fosse couve. Refogue na manteiga ou azeite com sal, alho e outros temperos de costume. Reserve. Escolha o peixe ou carne de sua preferência e tempere de forma tradicional e doure. Agregue a amora refogada e a quantidade necessária de água fervente. Deixe cozinhar. Sirva quente. Se preferir pode triturar a amora refogada com creme de leite, resultando em uma sopa cremosa.

**Geleia de frutos verdes de amora**

Os frutos maduros roxos ou atropurpúreos de amora são bem conhecidos e deliciosos para consumo *in natura*, para sucos, geleias, *sorbet*, mousse e liciores. Mas, são subutilizados e raramente encontrados nas feiras e derivados nos cardápios e comércio. Os frutos verdes ou de vez podem ser colhidos (sem concorrência com vizinhos e passarinhos), triturados com água e 50% de açúcar cristal, cozinhando-se até o ponto de geleia ou doce de corte.



**Treculia africana** Decne.jaca-africana, fruta-pão-africana, *African breadfruit*

**Características** - árvore perenifólia, lactescente, de copa globosa e densa, de tronco espesso com casca acinzentada, de 20-30 m de altura por 70-120 cm de diâmetro, nativa no oeste e centro da África em florestas de locais úmidos. Folhas simples e curto-pecioladas, de lâmina coriácea, glabra em ambas as faces e de cor mais clara na inferior, de 13-25 cm de comprimento. Inflorescências masculinas e femininas em plantas separadas (dioicas) ou na mesma planta (monoicas), globosas, brancas e com forte perfume de narciso. Os frutos são igualmente globosos, amarelos, de até 8 kg de peso e mais de 20 cm de diâmetro, como polpa fibro-carneosa com as sementes nela dispersas.

**Usos** - é raramente cultivada no Brasil, contudo é bastante popular em outras regiões tropicais, onde suas sementes são consumidas após cozimento e preparo culinário adequados. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus principais usos culinários.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - as sementes são cozidas, cozidas e torradas ou somente torradas e peladas (descascadas), consumidas diretamente ou fritas em óleo<sup>(1)</sup>. As castanhas torradas podem ser moídas para farinha usada no preparo de sopas e pratos diversos. As sementes são fonte de óleo alimentício<sup>(2)</sup>. É uma espécie com usos alimentícios tradicionais na África e ampla mente estudada, com dezenas de artigos sobre a composição química e nutricional de suas sementes e do óleo. As sementes são ricas em proteínas (23%), em lipídios (11%) e uma boa fonte de fósforo (P) e potássio (K)<sup>(3)</sup>. Seus principais aminoácidos são: ácidos glutâmico e aspártico, glicina, lisina, leucina, treonina e valina<sup>(10)</sup>. Outro estudo aponta (em peso seco) 13,4% de proteína, 18,9% de lipídios, 58,1% de carboidrato, 1,4% de fibra bruta e 2,1% de cinzas e umidade de 7,8% nas sementes frescas<sup>(10)</sup>. Em relação aos minerais destaca-se o K com 1680,00 ppm, além de teores significativos de Na, Mg e Ca<sup>(10)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros****Sementes limpas****Sementes cozidas de jaca-africana**

Abra a jaca-africana madura e debulhe para retirada das sementes. Lave-as coletivamente, escorrendo a água para eliminar fiapos do fruto. Cozinhe em panela de pressão com sal a gosto. Escorra e sirva quente. Cada um descasca a sua na hora de comer. Mas, podem ser descascadas em maior quantidade e misturadas ao arroz cozido, trituradas para purê ou usadas em receitas de pão, bolo ou pudim.

**Farinha de sementes de jaca-africana**

Processos os frutos e limpe as sementes como explicado acima. Torre as sementes em forno médio, mexendo de vez em quando. Pile as sementes para descascar ou esmague em peneira de arame. Abane-as ou assopre para eliminar as casquinhas soltas. Podem ser consumidas assim com sal e temperos a gosto, como se fosse amendoim ou moídas para transformar-se em farinha (imagem ao lado).

**Bolo de farinha de jaca-africana**

Use a farinha fina obtida na receita anterior. Use 2 xíc. de far. de trigo, 2 xíc. de far. de jaca-africana, 2 xícaras de açúcar, 1 ou 2 xíc. de leite ou água, 3 ovos, 3 colh. de sopa de azeite e 1 colh. de chá de fermento. Bata tudo na batedeira ou à mão. Asses em forma untada e enfarinhada. Fica com sabor marcante, cor e textura muito agradáveis. A farinha fina também pode ser usada para empanar, e.g., carnes, peixes ou bananas para fritar.



# Moringa oleifera Lam.

Sin.: *Gualandina moringa* L., *Moringa pterygosperma* Gaertn.

moringa, quilabo-de-quina, ben tree, drumstick tree, horseradish tree

**Características** - árvore caduciflora, de copa rala e tronco e ramos claros, com raízes espessas e carnosas, de 6-15 m de altura, nativa no nordeste da Índia. Folhas compostas bipinadas, longo-petioladas e concentradas no ápice dos ramos, com 7-9 jagas, cada uma com 7-11 folíolos obovados, glabros, membranáceos, de meios de 3 cm de comprimento. Flores brancas, perfumadas, reunidas em panículas terminais latias. Frutos do tipo cápsula cilíndrico-alada, desiccantes, de cor amarronzada, com aspecto de vagem, de 18-34 cm de comprimento, contendo muitas sementes trialadas e oleaginosas.

**Usos** - de divulgação relativamente recente no Brasil (mas, há coletas desde 1839 e 1900), é cultivada em quintais, principalmente na região Nordeste, tanto para uso medicinal como para o aproveitamento de suas sementes no tratamento caseiro da água de consumo. Suas folhas e frutos jovens, flores, raízes e sementes podem ser consumidas.

**Propagação** - por sementes e estacas grossas.



### Usos culinários

- é ingrediente importante da culinária indiana e grande potencial de uso no Brasil como hortaliça arbórea. As folhas (folíolos) podem ser usadas como a maioria das verduras: saladas, salteadas, omletes, sopas, pães e bolinhos. As flores podem ser consumidas cruas em saladas ou cozidas<sup>(4)</sup>. Os frutos tenros bem jovens de algumas variedades podem ser raspados e cozidos como vagem de feijão<sup>(5)</sup>. As raízes engrossadas podem ser desenteradas, descascadas e raladas para uso como condimento similar à raiz-forte, com mais sabor e aroma muito pungente tipo 'óleo de mostarda'<sup>(6)</sup>. Logo, como todos os condimentos fortes, deve ser usada com parcimônia e bom senso. Das sementes esmagadas é possível obter óleo para salada<sup>(7)</sup>. As folhas têm alto teor de carotenoides e uma das melhores fontes de pró-vitamina A (até 44.817 UI)<sup>(8)</sup> entre as verduras<sup>(9)</sup>. Os frutos verdes têm ca. de 43kcal/100g e são boas fontes de Ca e, especialmente, de vitamina C (100mg/100g ou mais)<sup>(3)</sup> até 220mg/100g<sup>(10)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Inflorescências



Frutos

### Flores empanadas de moringa

Colhas as inflorescências (cacho de flores e botões florais). Lave-as com cuidado coletivamente em uma bacia com água. Escorra. Em um prato bata 4 ovos, sal, orégano, pimenta-jiquitaita ou pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Passe as flores no ovo e empane em farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. Fica uma delícia. As flores podem ser usadas também em saladas, pizzas, patês, cozidas no arroz ou refogadas.



### Salada de moringa com acelga

Colha as folhas de moringa (são folhas compostas). Leve para a mesa e com os dedos puxe apenas os folíolos ('folhinhas') dentro de um recipiente. Lave-os coletivamente e escorra. Lave e pique fininho acelga (pode incluir outras hortaliças ou frutas também) e adicione os folíolos da moringa. Dá um contraste de cor e de sabor, pois a moringa é levemente pungente (tipo rúcula ou agrião). Tempero com o seu molho preferido ou azeite e molho de soja.



### Canjiquinha com moringa

Colha e processe as folhas como indicado acima. Cozinhe a canjiquinha ou xerém como usual: dilua a canjiquinha de milho amarelo ou branco previamente na água. Ferva água com azeite, sal, alho e outros temperos de costume a gosto. Adicione a canjiquinha em fogo baixo e mexa até engrossar. Adicione uma boa quantidade de 'folhinhas' de moringa, mexa e deixe terminar de cozinhar. Adicione um pouco de manteiga ou queijo e sirva quente.





## *Ensete ventricosum* (Welw.) Cheesman

Sin.: *Musa ventricosa* Welw., *Ensete adule* Bruce ex Horan., *Musa ensete* J.F. Grmel

bananeira-da-abissínia, bananeira-de-jardim, enset, Abyssinian banana

**Características** - erva arbórescente, perene, monocélica (morte após a frutificação); de pseudocaulé suculento e espesso, de 3-10 m de altura por 25-35 cm de diâmetro, nativa na África (comum na Abissínia ou Etiópia). Folhas eretas com bainha envolvendo o pseudocaulé, de lâmina inteira quando jovem, elíptica, subcoriácea, com a nervura central vermelho-avermelhada quando jovem, de 1-2 m de comprimento. Inflorescência solitária e terminal, de ca. de 1 m, inicialmente ereta depois inclinada, volumosa, com brácteas vermelho-escuras e flores pequenas. Inflorescência similar a um cacho de banana comum, com frutos laniformes e angulados, amarelos de polpa amarelo-alaranjada com sementes pretas.

**Usos** - é amplamente cultivada no paisagismo, principalmente nas regiões Sul e Sudeste do Brasil. A polpa e as sementes podem ser consumidas após processamento.

**Propagação** - por sementes e usualmente por filhéis (rizomas) nos plantios na África.



**Usos culinários** - é alimento básico na Etiópia onde a espécie foi domesticada e é usada como alimento por milhões de pessoas<sup>(7)</sup>. É cultivada há mais de 5.000 anos e há mais de 50 variedades, para consumo dos rizomas (ou cormos) amiláceos e 'bainha' das folhas<sup>(7)</sup>. Parece que a colheita é só das plantas jovens. Arrancamos rizomas de plantas após a frutificação (as reservas devem ter sido translocadas para a formação dos frutos); os rizomas são carnosos e grandes, mas ficaram levemente amargos após o cozimento. Na Etiópia há um prato tradicional feito assim (*amicho*), mas os rizomas são de plantas jovens<sup>(7)</sup>. Os rizomas são ralados e fermentados por ca. de 20 dias, para obtenção de um produto amiláceo chamado *kochi* (rústico) e usado para fazer um pão típico ou *bulka* (farinha mais refinada) usada para mingaus, panquecas e bolos<sup>(7)</sup>. O endosperma das sementes é alimentício<sup>(8)</sup>. A polpa da fruta é aqui proposta e não há informações. Há diversos estudos nutricionais do amido do caule<sup>(10)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Sementes



Farinha das sementes

### Geleia de bananeira-da-abissínia

Colha os frutos maduros. Limpe-os, lave-os e passe-os por peneira grossa de arame para retirada da polpa ou faça isso com uma faca. Use metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa pura. Coloque na panela a polpa e adicione o açúcar. Mexa sempre em fogo baixo até dar o ponto desejado, quando começa aparecer o fundo da panela. Essas receitas são formas inéditas de uso, já que tradicionalmente apenas os rizomas amiláceos são consumidos.



### Mousse de bananeira-da-abissínia

Extraia a polpa como descrito. Siga sua receita tradicional de mousse ou creme. Sugestão: para ca. de 400g de polpa concentrada use 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g (ou mais) de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência. Com ou sem gelatina congele e terá um sorvete rústico, refrescante e saboroso. O uso da fruta é proposto, pois é suculenta e deliciosa.



### Mingau de bananeira-da-abissínia

Aproveite as sementes que sobram das receitas anteriores. Pile-as ou moa-as para obtenção da farinha branca do seu interior. Aqui trouxemos no forno os caroços, trituramos no liquidificador e peneiramos a farinha, a qual acabou ficando com fragmentos pretos dos caroços e 'defumada'. É altamente amilácea e rende muito. Dilua 2 colheres de sopa da farinha em leite ou água e cozinhe. Ajuste a consistência. Sirva quente (mingau) ou frio (tipo psimil).



# Musa velutina H. Wendl. & Drude

banana-de-jardim, bananeira-ornamental, bananeira-de-jardim

**Características** - Erva ereta, cespitosa e rizomatosa, rizoma perene, de pseudocaule succulento, de 1,5-2,5 (4-5) m de altura, nativo na região do Himalaia. Folhas simples, longos-pecioladas e com bainha envolvendo o pseudocaule, de lâmina inteira quando jovem e partindo-se posteriormente com o vento, glabra, cartacea, fortemente marcada pela nervura central, de 80-160 (200) cm de comprimento. Inflorescência ereta, solitária, terminal, em 'cachos' curtos com brácteas róseas e flores amareladas. Inflorescência (cachos) também ereta, com frutos e raque velutinosa de cor rósea, decedentes, com polpa branca e sementes pretas.

**Uso** - é amplamente cultivada em todo o Brasil para fins ornamentais em jardins a pleno sol e a meia-sombra. Seus frutos, apesar de atraentes e relativamente saborosos *in natura*, não são consumidos. Não apenas os frutos, mas também as sementes, o mangará e as flores também podem ser consumidas.

**Propagação** - principalmente por rizomas.



**Uso culinários** - é cultivada de Norte a Sul do Brasil nos quintais e jardins e tornou-se subespontânea na Mata Atlântica (e.g., no Litoral do PR e SP), precisando ser controlada. Usar suas flores, seus frutos e sementes minimiza sua dispersão em maior escala. E o uso das flores ou do coração com hortaliça e para decoração gastronômica pode agregar valor a uma espécie que está disponível. Suas flores fritas ficam crocantes, sequinhas e muito saborosas. E podem ser servidas como entrada ou como petisco. Não tem nenhum amargor. O miolo do mangará também não é amargo e pode ser usado de diversas formas como verdura e, inclusive comercializado como tal. É melhor do que os das bananeiras convencionais. Esperamos vê-las nas feiras (são duráveis e têm vida útil longa se armazenados em geladeira) e nos pratos dos restaurantes a curto prazo. Podem ser refogados como se fosse repolho, usados para *sukissoba* e pratos similares, tempurá, recheios de tortas e pastéis. Carece de mais estudos.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros (cachos)



Mangará (coração)



Flores soltas

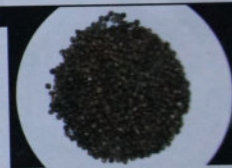
### Banana-de-jardim cozida

Colha os cachos já com várias bananas maduras, ou seja, com os frutos abertos, expondo a polpa branca. Seleccione apenas os frutos maduros, termine de descascar e cozinhe. Sirva quente salpicado com canela em pó a gosto. Opcionalmente, os frutos cozidos podem ser passados em peneira fina de arame para retirar a polpa que pode ser usada para creme, bolo ou pudim. As cascas cozidas podem ser temperadas e fritas à milanesa ou usadas para bolo.



### Sementes torradas de banana-de-jardim

Descasque os frutos bem maduros, cozinhe-os e esmague-os em uma peneira fina de arame para reter as sementes (as quais podem ser aproveitadas também da receita anterior). Lave as sementes e torra com sal a gosto em forno médio, mexendo de vez em quando para não queimar. Podem ser comidas assim como petisco ou moidas, obtendo-se uma farinha rústica que pode ser usada para o preparo de mingaus, bolos ou pães.



### Flores empanadas de banana-de-jardim

Colha os mangará (corações, umbigos ou bogós) de cachos bem formados. Retire as flores já expostas e vá abrindo as brácteas para retirar as mais internas. Pode retirar todas ou aproveitar o miolo do mangará para fazer refogado (uma delícia, bem melhor do que da bananeira comum). Empane as flores em ovos batidos com sal, orégano, pimenta-do-reino e outros temperos a gosto. Frite e escorra. Iguaria mesmo! Grande potencial como hortaliça florifera.



## Musa X paradisiaca L.

banana, bananeira, pacovã, plantain, banano

**Características** - erva (não é lenhosa) arborescente, rizomatosa, espitosa, de caule (pseudocaule) suculento e espesso formado pela superposição das bainhas foliares, de 3-7 m de altura, originada no Sudeste Asiático e evoluída a partir de cruzamentos entre as espécies selvagens diploides *Musa acuminata* Colla e *Musa balbisiana* Colla. Folhas eretas, pecioladas e com bainha envolvendo o pseudocaule, de lâmina marcada pela nervura principal, glabra e cerosa, de 1-3 m de comprimento. Inflorescência em 'espiga' solitária e terminal, ereta e depois inclinada, com brácteas arroxçadas e flores de cor creme. Inflorescência (cacho) de até 1 m (ou mais) de comprimento, com frutos amarelos (quando maduros) ou roxos.

**Usos** - é amplamente cultivada no mundo tropical, incluindo o Brasil, para produção de frutos. Aqui trataremos apenas das partes não convencionais: mangará, flores, cascas e sal.

**Propagação** - por rizoma e meristema (in vitro) - cultura de tecidos.



**Usos culinários** - a bananeira é uma espécie convencional. Foi selecionada para esta obra pelos produtos e partes alimentícias não convencionais (PANC). Vem sendo bem divulgado o uso da banana verde para produção da 'biomassa'. As folhas são usadas para embrulhar alimentos. A parte aérea queimada (cinzas) pode ser usada como sucedânea do sal<sup>40</sup>. A parte interna do pseudocaule ('palmito' ou escapo jovem - bem antes de formar o cacho) pode ser cozida ou processada como farinha amilácea<sup>41</sup>. Atualmente é pouco conhecida da maioria da população urbana, e mesmo da rural, o consumo do mangará (umbigo, imbigio, coração ou bogô, e.g., BA) - inflorescência masculina, como hortaliça e das flores separadamente. Em MG ainda há receitas tradicionais, e.g., pastel de angu com umbido de banana em Tiradentes). São vendidos, ocasionalmente, em feiras livres e mercados públicos como verdura e para remédios (e.g., xaropes). Recomenda-se estudos bromatológicos das partes não convencionais.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Mangará (corações, umbigos, bogôs)



Frutos verdes

### Banana assada e bolo de sua casca

Use a banana que tiver disponível (usamos banana-roxa, mas banana-d'água é ainda melhor). Lave os frutos e fure a casca com garfo.ASSE em forno médio. Sirva quente com canela a gosto. Para o bolo pique a casca assada e triture com um pouco de água ou leite. Use 2 xíc. de cada ingrediente básico (casca, far. de trigo e açúcar cristal), 4 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento. Bata tudo e asse em forma untada e enfarinhada.



### Refogado de mangará de bananeira

Retire as brácteas externas e as flores, as quais podem ser usadas para conservas ou empanadas (mas, são amargas). Abra o mangará ao meio e retire o eixo central, pique fininho e imediatamente coloque na água com sal e suco de limão para amenizar a oxidação. Deixe de molho. Escorra e lave. Doure alho, cebola, pimenta, sal e demais temperos a gosto na manteiga ou azeite. Acrescente o mangará e refogue bem. Sirva quente puro ou com carnes.



### Flores de bananeira refogadas

Processe como dito acima. Deixe de molho em água com sal e limão. Ferva em água com sal e escorra por pelo menos 3 vezes. Doure alho, cebola, pimenta, sal e demais temperos a gosto na manteiga ou azeite. Acrescente as flores e refogue em fogo médio. Opcionalmente, pode-se acrescentar um pouco de leite ou leite de coco que amaciana o leve amargor das flores. Sirva quente puro ou com carnes. As flores bem branqueadas podem ser empanadas e fritas (tempurá).





**Campomanesia guazumifolia** (Cambess.) O. Berg  
Syn.: *Psidium guazumifolium* Cambess., *Brickia guazumifolia* (Cambess.) D. Legrand, *Brickia setiflora* O. Berg  
**sete-capotes, sete-capas, capoteira, sete-casacas, araçazeiro-grande**

**Características** - árvore semidecídua, de copa piramidal ou subglobosa, de caule mais ou menos canelado e revestido por casca grossa com rizidoma laminado e intensamente desca- mante (dai os vários ou 'sete' capotes), de 6-10 m de altura por 20-35 cm de diâmetro, nativa nas regiões Sul e Sudeste do Brasil e na Bahia. Folhas simples, de lâmina elíptica a ovalada, coriácea, glabra e brilhante na face superior e denso-tomentosa com nervuras salientes e de cor bem mais clara na inferior, de 7-14 cm de comprimento. Flores geralmente solitárias, axilares, brancas e grandes. Fruto baya subglo- bosa amarelo-esverdeada, de polpa branca com sementes rugosas nela dispersas.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em pomares domésticos para produção de frutos, principal- mente no Sul e Sudeste do país. Estes podem ser consumidos *in natura* ou processados. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos culinários.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - frutífera muito apreciada na sua região de ocorrência e altamente pro- sora. Frutos carmosos, saborosos e aromáti- cos, com alto potencial para a indústria de sucos, sorvetes, geleias, bebidas e outros derivados e também de polpa concentrada e congelada. Ca- rece de análises fitoquímicas e bromatológicas, bem como protocolos de propagação, cultivo e manejo. Programas de coleta, caracterização e conservação do germoplasma desta espécie nas suas regiões de ocorrência são urgentes. Faz-se necessários programas de seleção e melhora- mento e políticas públicas de incentivos para seu cultivo e inserção no mercado, assim como para praticamente todas as espécies abundantes nesta obra. Há cultivo e manejo tradicional da espécie em Antonio Prado (RS) em sistema agroecológico para produção de suco concen- trado vendido há anos na tradicional feira orgâ- nica do Parque Farroupilhas (Redenção) na ci- dade de Porto Alegre - RS. Esperamos que este livro estimule teses com esta e outras espécies.



**Partes utilizadas e receitas (pratos)**



Frutos maduros



Polpa dos frutos maduros

**Suco de sete-capotes**

Colha os frutos maduros recém-caídos. Limpe-os retirando o cálice. Lave-os e higienize-os. Passe-os por peneira de arame para retirada da polpa, mas sem esmagar muito devido à pungência das sementes. Use ca. de 200g de polpa pura para um copo de liquidificador. Triture, coe e adoce a gosto. Pode ser também com leite. A polpa pode ser congelada. Suco concentrado engarrafado (muito bom - foto), da Feira Ecológica de Porto Alegre (RS).



**Mousse de sete-capotes**

Processse os frutos e retire a polpa sem esmagar as sementes, pois são picantes e comprometeria totalmente a polpa. Para ca. de 400g de polpa utilize 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira até atingir a consistência desejada. Pode ser congelado, com ou sem adição de gelatina, dando um sorvete caseiro delicioso.



**Geleia de sete-capotes**

Utilize a polpa cuidadosamente retirada como explicado acima. Adicione metade de açúcar cristal e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado. Sirva com torradinhas, biscoitos, queijos ou use como recheio de bolos e tortas. Se preferir deixe reduzir mais e coloque em fôrmas obtendo um delicioso doce de corte ('sete-capotes-cascão').



# Campomanesia phaea (O. Berg) Landrum

Sin.: *Ardisia phaea* (O. Berg) Pavone; *linguistaria* O. Berg; *Mattos cambuci*, *cambucizeiro*, *ubucambuci*, *camuci*, *camoti*, *camocim*

**Características** - árvore perennifolia, de copa piramidal densa, com tronco curto e revestido por casca de rindoma papiráceo descamante, com 4-6 m de altura por 20-30 cm de diâmetro, nativa na região Sudeste do Brasil na Mata Atlântica. Folhas simples, curto-pecioladas, de lâmina oblongo-elíptica, cartácea, glabra e brilhante na face superior, discolor, de 7-10 cm de comprimento. Flores solitárias e axilares, brancas (pétalas) e vistosas, com estames amarelos. Fruto baga globoso-achatado (pião), disco visível ou urna indígena - chamada igaçubá, verde mesmo quando maduro, de 7-9 cm de diâmetro, de polpa saculenta e acidulada, com sementes brancas e moles nela dispersas.

**Usos** - é amplamente cultivada em pomares domésticos na região Sudeste para produção de frutos ou com fins ornamentais. Os frutos são comestíveis *in natura* na forma de sucos, mas podem ser também submetidos a preparos culinários diversos após cozimento.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



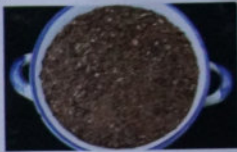
**Usos culinários** - é uma fruta icônica da flora brasileira, mas mesmo assim pouco estudada nutricionalmente e com produção ainda em pequena escala. Raramente chega às feiras regionais, até porque são frutos perecíveis e facilmente amassáveis. O cambuci tornou-se midiático. O que falta são políticas públicas sérias que fomentem plantios desta espécie já com usos consagrados e muito apreciados. Mas, falta matéria-prima para produção em maior escala e constância mínima, mesmo que sazonal, no mercado para deixar de ser uma PANC e estar disponível na merenda escolar, nas sorveterias, nos cardápios de sucos das padarias, bares e restaurantes. A geleia de cambuci é de ótima consistência e sabor, especialmente mantendo-se as casquinhas (foto) e de cor esverdeada como aqui apresentada. Algumas geleias comercializadas são escuras demais. O teor de vitamina C da polpa é em média de 15,9mg/100g nos frutos maduros e 40,6mg/100g nos frutos verdes<sup>(10)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Farinha das cascas

### Geleia de cambuci

Colha os frutos maduros recém-caldos ou os maduros diretamente no pé. Limpe-os retirando-se o cálice. Lave-os, corte-os ao meio e retire as sementes (as quais podem ser peneiradas com água para fazer refresco com polpa do entorno). Triture os pedaços com a casquinha no liquidificador. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total triturado. Mexa em fogo baixo até dar o ponto. Se apurar mais faça-se doce cremoso ou de corte ('cambucizada').



### Chá da casquinha seca de cambuci

Os frutos quando congelados para uso futuro, após o descongelamento soltam facilmente a película, a qual pode ser seca para uso como tempero ou chá. Ocasionalmente já é comercializada em feiras nas regiões onde o fruto é tradicionalmente usado. Coloque as casquinhas a gosto para ferver. Coe e está pronto para beber quente ou gelado. Adoce ou não. Fruto para refrescos, sucos, sorvetes, batida com caçaça, mousse e molhos agridoces para carnes.



### Licor e amanteigados de cambuci

Produtos comerciais caseiros vendidos na Rota do Cambuci em São Paulo e em feiras temáticas. Mas, que podem ser feitos na sua casa. Basta ousar e criar sua receita ou adapte de outras receitas de licores ou biscoitos apresentadas neste livro, na internet ou em outras obras de receitas tradicionais. Na Rota do Cambuci há várias receitas doces e salgadas que foram sistematizadas (<http://www.ahpcc.org.br>).



# *Campomanesia schlechtendaliana* (O. Berg.) Nied.

syn. *Alibonilla schlechtendaliana* O. Berg. *Botzka guianensis* Kiaersk., *Campomanesia kjaerskoviana* Mattos

## guabirola-rugosa, guabirola-verde

**Características** - árvore perennifólia, de copa mais ou menos piramidal, com tronco canelado e revestido por casca laminada, de 7-15 m de altura por 25-35 cm de diâmetro, nativa principalmente na região Sudeste do Brasil, na Mata Atlântica. Folhas simples, de pecíolo canaliculado e denso-pubescente, com lâmina subovárica, largo-elíptica, rugosa, discolor, frequentemente pubescente sobre as nervuras, de 4-10 cm de comprimento. Flores axilares, solitárias ou em pares superpostos, brancas e grandes. Fruto baga globoso-acachatada, verde, de polpa branca com sementes rugosas. Há duas variedades botânicas desta espécie.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em pomares domésticos para produção de frutos na região Sudeste, os quais podem ser consumidos *in natura*, principalmente como suco, mas também podem ser submetidos a cozimento e preparo culinário adequados. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - espécie pouco conhecida e pouco estudada, pois há carência de matéria-prima até para pesquisas básicas. Quase todas as guabirolas tem sementes que possuem substâncias picantes, daí seu nome indígena (que significa mais ou menos 'frutos amargos ou picantes'). O suco feito com os frutos frescos ficam muito saborosos, desde que não amassados nem triturados junto com as sementes. Tem potencial para drinks, e.g., a caipirinha com pedaços dos frutos fica linda e com sabor e aroma fenomenais. Lamentavelmente, não há incentivos e políticas públicas sérias a médio e longo prazo para o Brasil selecionar, domesticar ou ao menos cultivar suas espécies. Esperamos que esta obra sirva, ao menos, de estímulo para consumirmos e buscarmos na natureza (coleta), nas feiras e mercados plantas diferentes. A demanda constante e mudanças de paradigmas em relação aquilo que comemos, plantamos ou compramos pode ser a mola propulsora para uma revolução gastronômica.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa dos frutos maduros

### Suco de guabirola-rugosa

Colha os frutos maduros recém-caídos. Limpe-os retirando o cálice. Lave-os e higienize-os. Passe-os por peneira de arame para retirada da polpa, mas sem esmagar muito devido a pungência das sementes. Use ca. de 200g de polpa pura para um copo de liquidificador. Triture,coe e adoce a gosto. Pode ser feito também com leite. A polpa pode ser congelada para comercialização ou usos futuros.



### Mousse de guabirola-rugosa

Processse os frutos e retire a polpa sem esmagar as sementes, pois são levemente picantes e poderia comprometer a qualidade da polpa. Para ca. de 400g de polpa utilize 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira até atingir a consistência desejada. Pode ser congelado, com ou sem adição de gelatina, resultando em um sorvete caseiro delicioso.



### Geleia de guabirola-rugosa

Utilize a polpa cuidadosamente retirada como explicado acima. Adicione metade de açúcar cristal e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado. Sirva com torradas, biscoitos ou queijos ou use como recheio de bolos e tortas. Se preferir deixe reduzir mais e coloque em formas obtendo um delicioso doce de corte ('guabirolada-cascão'). A espécie carece de estudos químicos e bromatológicos. Vamos pesquisar as nativas!





## Eugenia stipitata McVaugh

araçá-boi, arazá, guayaba brasileira, arazá buey

**Características** - árvoreta semidecídua, de copa aberta com ramificação até a base, de 2,5-4,0 m de altura, nativa na região amazônica, principalmente na parte oeste, em matas de terra-firme. Folhas simples, curto-pecioladas, de lâmina subcoriácea, glabra na face superior e esparsa-pubescente e de cor mais clara na inferior, de 7-14 cm de comprimento. Inflorescências em pequenos racemos axilares de 2-5 flores brancas. Frutos globosos, do tipo baga, amarelos, velutinos, com polpa espessa, amarelada, muito succulenta, aromática e de sabor ácido, de 6-8 cm de diâmetro.

**Usos** - é amplamente cultivada em pomares domésticos, principalmente na região amazônica, para produção de frutos, os quais são usados para fazer sucos. Também podem ser submetidos a cozimento e preparo culinário adequados para criar pratos doces e salgados diversos (veja na página ao lado receitas de alguns de seus possíveis usos).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é um fruto típico da Amazônia, sendo encontrado nas feiras, apesar de perecíveis. É muito apreciada na Amazônia e hoje já conquistando o resto do país. Seu suco é maravilhoso, fica muito aromático e espumante, além de prático para preparar todas as receitas. Não necessita ser descascado, pois a casca é uma película. Corte os frutos ao meio e com a mão retire as sementes facilmente (são grandes). Triture e já terá a polpa concentrada que pode ser usada para o preparo de sucos com água ou com leite, iogurte, geleias, doce de leite (araçazada-de-boi-cascão) e sorvetes, podendo ser transformada também em purê salgado. Composição da polpa (em 100g de matéria seca): proteínas (8-10g), fibras (5,5-6,45g), carboidratos (69-71g)<sup>(68,131)</sup>. Composição (%/100g, em base úmida): umidade (90), proteína (0,6), cinza (0,3), lipídios (0,2), glicídios (8,9) e energia (39,8kcal)<sup>(13)</sup> e mineral (em 100g): K (62,7mg), Ca (9,4), Na (0,1), Fe (565,6µg), Zn (104,4µg)<sup>(13)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Frutos sem as sementes (polpa)

### Purê salgado de araçá-boi

Colha os frutos maduros no pé ou recém-caídos. Limpe-os e lave-os. Corte-os e retire as sementes. Triture a polpa com a casquinha e peneire. Mescle meio a meio com maxixeira, aipim ou banana-pacovan cozida e amassada. Derreta manteiga com sal, alho e outros temperos a gosto, junte o creme de leite e em seguida o purê misto. Mexa e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Pode-se colocar menos polpa (e.g., 1/4), se achar forte demais.



### Mousse de araçá-boi

Colha os frutos maduros no pé ou recém-caídos. Limpe-os e lave-os. Abra-os e retire as sementes. Triture a polpa com a casquinha. Para ca. de 400g de polpa utilize 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira até atingir a consistência. Pode ser congelado, com ou sem adição de gelatina, resultando em um sorvete caseiro delicioso. Potencial para indústria alimentícia.



### Frisante de araçá-boi

Lave os frutos maduros e corte-os em pedaços, retirando as sementes. Ferva 10l de água, 1kg de açúcar cristal e 1kg de frutos picados com casca. Deixe esfriar e acrescente 300ml de suco de limão. Mexa. Coe (use o bagoço para doces) e envasse em garrafas PET limpas; use funil e peneirinha fina. Aperte a garrafa no meio, segure até o líquido transbordar e tampe. Deixe fermentar e sirva gelado.



## Eugenia victoriana Cuatrec.

guaiábila, guayabililla, sundrop

**Características** - árvoreta semidecídua, de copa ovalada densa, com caule curto e muito ramificado, de 2,5-3,5 (6) m de altura, nativa na região norte da América do Sul, especialmente, na Colômbia. Folhas simples, curto-petioladas, de lâmina elíptica, subcoriácea, glabras em ambas as faces, lustrosa e marcada pela nervação na face superior e de coloração mais clara na inferior. Flores axilares e terminais, pedunculadas, solitárias ou em fascículos de 2-4, de cor branca. Fruto baga globoso-achatado, de casca lisa, fina, amarela e brilhante, com polpa alaranjada, espessa, succulenta, muito aromática e de sabor ácido, contendo 2-4 sementes grandes.

**Usos** - planta de introdução recente no país, já e ocasionalmente cultivada em pomares domésticos em várias regiões, especialmente na Amazônia, para produção de frutos destinados ao preparo de sucos, mas, podendo ser transformada em pratos doces e salgados.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - é um fruto lindo, excepcionalmente alaranjado, logo deve ter alto teor de carotenoides. Sua casca é uma película brilhante e muito fina. Basta abrir os frutos ao meio e retirar as sementes (que são grande e facilmente removíveis) e, o restante do fruto é polpa carnosa pura. Tem grande potencial para a indústria de polpa congelada. Aliás, é uma fruta que merece pesquisas agrônômicas, bromatológicas e de tecnologia de alimentos para criar alimentos processados, e.g., suco concentrado, sorvetes, sorbet, geleias e doces de corte. O fruto possui muita pectina. A geleia e o doce de corte ficam rapidamente com consistência firme. Seu sabor ácido e seu aroma *sui generis* resultam em uma geleia com grande aceitação. É uma espécie que os órgãos de pesquisa e de extensão rural, especialmente na Amazônia, deveriam dedicar-se a produzir mudas e iniciar plantios experimentais. Inclusive avaliar estaquia, enxertia e outras formas de propagação vegetativas.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa desprovida das sementes

### Doce de corte e geleia de guayabililla

Colha os frutos maduros no pé ou recém-caídos. Limpe-os e lave-os. Corte-os e retire as sementes. Triture a polpa com a casquinha. Adicione metade de açúcar cristal e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado: cremoso com fundo da panela começando a aparecer (geleia) ou firme (*guayabililla-cascão*). Possui muita pectina e fica uma delícia com cor e consistência muito boas.



### Suco de guayabililla

Colha os frutos maduros recém-caídos ou no pé. Limpe-os retirando o cálice. Lave-os e higienize-os. Corte-os e retire as sementes. Triture a polpa com a casquinha. Use ca. de 200g de polpa pura para um copo de liquidificador. Triture, coe e adoce a gosto. Pode ser feito também com leite (foto à esquerda). A polpa pode ser congelada para comercialização ou usos futuros. Sabor, aroma e cor fenomenais. Tem grande potencial para sorvetes e picolés.



### Mousse de guayabililla

Colha os frutos maduros no pé ou recém-caídos. Limpe-os e lave-os. Abra-os e retire as sementes. Triture a polpa com a casquinha. Para ca. de 400g de polpa utilize 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira até atingir a consistência desejada. Pode ser congelado, com ou sem adição de gelatina, resultando em um sorvete caseiro delicioso. Fica bem azedinho.



**Myrciaria dubia** (Kunth) McVae

Sin.: *Psidium dubium* Kunth, *Myrciaria divaricata* (Blend.) O.Berg, *Myrciaria lanceolata* O.Berg, *Myrciaria parviflora* O.Berg  
 camu-camu, caçari, araçá-d'água, araçá, araçá-da-várzea

**Características** - arbusto grande ou árvoreta semidecídua, de copa aberta e tronco tortuoso e liso, de 2-4 m de altura, nativo na região amazônica em áreas inundáveis, tolerando meses de alagação. Folhas simples, pecioladas, de lâmina glabra em ambas as faces, cartácea, de 4-7 cm de comprimento. Inflorescências em fascículos axilares, com flores brancas e perfumadas. Frutos globosos, do tipo baga, inicialmente vermelhos, depois purpúreos, lisos, de 2,5-3,2 cm de diâmetro, com polpa succulenta, esbranquiçada e muito ácida, com várias sementes amareladas nela dispersas.

**Usos** - a planta é de introdução recente no cultivo em terra-firme no Brasil, mas rapidamente ganhou popularidade devido ao alto teor de vitamina C que seus frutos contêm. Atualmente é cultivado em São Paulo e outras regiões extra-amazônicas. Pode ser consumida na forma de sucos, sorvetes, geleias e molho agriçoço (rúso) para massas e carnes em geral.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - camu-camu é a fruta com a maior quantidade de vitamina C do mundo avaliada até o momento (variando 3571mg a 6110mg/100g)<sup>151</sup>. Outros estudos apontam até 4000mg de ácido ascórbico em 100g de polpa fresca, ou seja, 4%<sup>168</sup>. Composição nutricional em 100g de polpa: umidade (94,4g), energia (17kcal), proteínas (0,5g), carboidratos (4,7g), fibras (0,6g), cinzas (0,2g), Ca (27mg), P (17mg), Fe (0,5mg), ácido ascórbico reduzido (2.780mg)<sup>168</sup>. Para efeito de comparação em relação ao ácido ascórbico a laranja tem 92mg e acerola (1.300mg). A polpa constitui entre 50 e 55% do peso do fruto. A casca tem 5% de ácido ascórbico, mas constitui uma proporção baixa do fruto e normalmente é descartada no processo de extração da polpa<sup>168</sup>. Até porque é muito tanífera e possui outras substâncias de um amargor forte e deterrente. É rico nos carotenoides luteína, β-caroteno, violaxantina e luteoxantina<sup>149</sup>. Possui alta capacidade antioxidante<sup>170</sup>. Fibras na polpa (0,57%)<sup>131</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Frutos maduros



Polpa (extração manual)



Polpa (comercial - feiras)

**Refresco de cascas de camu-camu**

Colha os frutos maduros ou compre-os na feira (sazonalmente encontrados nas feiras de cidades amazônicas; a polpa é exportada). Lave os frutos e esmague-os sobre peneira grossa de arame, recolhendo o suco. Não aperte muito as cascas, senão os pratos feitos com a polpa ficam intragáveis de tão amargos. Recolha as cascas deixando-as de molho por 12 horas ou mais com água na geladeira. Coe e dilua, se for necessário, adoe a gosto.

**Suco de camu-camu com leite e água**

Use o suco concentrado extraído como indicação na receita anterior. Dilua cerca de 200ml de suco para um copo de liquidificador. Adoe a gosto e triture. Se desejar pode adicionar leite (foto). Fica bem espumante e com cor linda. Esse concentrado também pode ser utilizado para mousse e sorvete, inclusive a Sorveteria Glacial de Manaus (AM) lançou o sorvete de camu-camu, em edição limitada, em 2014. Muito saboroso e com cor linda.

**Geleia de camu-camu**

Utilize o suco concentrado extraído com as dicas da primeira receita. Adicione metade de açúcar cristal e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até atingir o ponto desejado. Sirva com torradas, biscoitos, queijos ou use como recheio ou cobertura de bolos e tortas. As cascas da primeira receita podem ser fervidas com água e açúcar na mesma proporção, escorridas e desidratadas em forno para casquinha cristalizada ou trituradas para se fazer bala.





## *Plinia cauliflora* (Mart.) Kausel

(sin.: *Myrciaria cauliflora* (Mart.) O.Berg, *Myrcia cauliflora* Mart., *Eugenia cauliflora* DC.)

**jabuticaba, jabuticaba-paulista, jabuticaba-ponhema, jabuticaba-açu**

**Características** - árvore semidecídua, de copa elipsoidal densa, de caule e ramos lisos de cor pardo-clara manchada (marmorizada), de 3-6 m de altura, nativa principalmente no Sul da Bahia na Mata Atlântica. Follus simples, de lâmina cartácea, glabra, com pontuações esparsas e com a nervura principal levemente impressa na face superior e saliente na inferior, de 3-7 cm de comprimento. Flores aglomeradas sobre o caule e ramos de maneira solitária, com pedicelos unifloros curtíssimos e com botão floral glabro. Frutos globosos, de polpa succulenta branca ou rósea e adocicada.

**Usos** - é largamente cultivada em pomares domésticos de quase todo o país desde os tempos coloniais para produção de frutos, os quais são consumidos principalmente *in natura*. Aqui tratamos de seus usos não tão convencionais, após cozimento e preparo culinário apropriados (veja receitas de alguns destes usos na página ao lado).

**Propagação** - por sementes e enxertia.



**Usos culinários** - está sendo amplamente estudada, pois é uma fonte de vários compostos fenólicos, incluindo flavonoides, antocianinas, taninos, ácidos fenólicos e polifenóis menos conhecidos<sup>(21)</sup>. Estes compostos presentes na jabuticaba (especialmente na casca) e tantas outras frutas e hortaliças apresentadas nesta obra contribuem com benefícios para a saúde humana, tais como controlar ou evitar doenças cardiovasculares, vários tipos de câncer, entre outras e atividades antioxidantes. A jabuticaba é uma fruta brasileira por excelência, logo já deveríamos encontrá-la mais facilmente nos cardápios dos restaurantes, sorveterias e cafés do dia a dia. e.g., *cheesecake* de jabuticaba e não só de amora-preta, mirtilo ou framboesa (as 3 são maravilhosas também, mas exóticas e não-fitas). Composição (crua, 100g): umidade (84%), energia (58kcal), proteína (1g), carboidrato (15g), fibra (2,3g), cinzas (0,4g), Ca (8mg), Mn (0,3mg), P (15mg), Cu (0,07mg), Zn (0,3mg), tiamina - B<sub>1</sub> (0,06mg) e vitamina C (16mg)<sup>(21)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa dos frutos

### Passas de jabuticaba

Colha as jabuticabas maduras e lave-as. Distribua os frutos inteiros em uma forma dotada de grelha com um pequeno espaçamento entre eles. Desidrate em estufa a 50 graus em média por 12 horas (acompanhe e avalie a desidratação e suculência). Guarde em vasilha tampada. Podem ser consumidas diretamente. Deveríamos ter à venda nos empórios, juntamente com todos os tipos de uva. Ou usadas em receitas, e.g., panacota com passas de jabuticaba.



### Geleia de jabuticaba

Colha as jabuticabas maduras e lave-as. Esmague os frutos sobre peneira grossa de arame para retirar os caroços. Recolha as cascas já no liquidificador. Esmague mais os caroços para retirar o máximo de suco. Triture as cascas com este suco. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total triturado. Mexa sempre em fogo baixo até dar o ponto: cremosa (geleia) ou firme, ('jabuticabada-cascão'). Se preferir pode-se usar somente o suco.



### Suco de jabuticaba com água e leite

Colha os frutos maduros (ou compre nas feiras e mercados). Lave-os e triture-os com sementes (bem *punk*) e coe: ca. de 300g de frutos inteiros para um copo de liquidificador com água. Fácil e rápido de fazer e muito gostoso, mas raramente encontrado nos cardápios dos restaurantes e lanchonetes, mesmo quando há muitos pés da espécie em plena frutificação no quintal. Se preferir pode-se adicionar metade de leite (à direita). Coloração e sabor lindos.



## *Psidium acutangulum* DC.

Sin.: *Berberis-vitidis* (DC.) O.Berg, *Psidium acidum* Mart. ex O.Berg, *Psidium grandiflorum* Aubl., *Psidium persoonii* McVaugh, *araçá-pêra*, *araçandiva*, *araçanduba*, *araçá-piranga*, *goiabarana*, *araçá-goiaba*

**Características** - árvore ou arvoreta perennifolia, de copa aberta com caule e ramos velhos pouco avermelhados, lisos e manchados (marromizados), com ramos novos verdes e quadriculados, de 3-7 (10) m de altura, nativa na região amazônica e em Mato Grosso. Folhas simples, curto-petioladas, de lâmina cartácea, glabra, marcada pelas nervuras, de 4-13 cm de comprimento. Flores axilares, brancas, solitárias ou em fascículos de 2-3, com pedúnculos de 1-2 cm. Frutos piriformes ou globosos (até 240g), do tipo baga, amarelos, de polpa succulenta e ácida, com muitas sementes ósseas.

**Usos** - é cultivada em quintais para produção de frutos, principalmente na região amazônica (mas, há cultivos em pomares de agricultura familiar) produtivos no Sul e no Sudeste, mesmo em regiões frias ou de altitudes) os quais são consumidos *in natura* na forma de sucos e comercializados localmente.

**Propagação** - principalmente por sementes que germinam facilmente.



**Usos culinários** - também chamada de *araçá-do-pará* ou *pará guava*, *amazon guava* ou *brazilian guava* em inglês. Na Venezuela chama-se *guaybo agrío* ou *montañero*. É uma fruta que oferece um suco, aromático e espumante com coloração linda. Tem alto teor de pectina, portanto sua geleia não precisa da adição deste componente, podendo ser produto de exportação da Amazônia, ou ao menos abastecer o mercado local dos hotéis de selva e urbanos chiques, dos 'cafés regionais' e usados nas confeitarias e sorvetarias. O doce de corte é uma *araçazada-cascão* espetacular. Esperamos que as ideias ilustradas ajudem a fomentar a produção desta e outras espécies das tão folclóricas e quase lendárias frutas brasileiras, que poucos consomem. Grande potencial para polpa congelada destinada a sucos, mousses e molhos agrídoces, ainda não disponível nos mercados brasileiros. Há indícios de que a Colômbia exporta polpa para Europa<sup>(112)</sup>. Frutos cristalizados (em *arejones*), tipo figo<sup>(113)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa de frutos maduros

### Araçazada-cascão

Limpe os frutos maduros, retirando os restos florais. Lave-os e corte-os ao meio (em bandas) e com uma colher de sopa raspe as sementes com a 'polpinha' e reserve. Pique em pedaços as duas bandas e triture no liquidificador com um pouco de água. Cozinhe com 50% de açúcar cristal, mexendo constantemente, sempre em fogo baixo, até reduzir bastante, o doce tornar-se avermelhado e o fundo da panela aparecer permanentemente.



### Suco de araçá-pêra

Limpe e lave como descrito acima 2 *araçás*. Pique e triture com água gelada em um copo de liquidificador. Coe, podendo-se aproveitar as sementes para semeadura, pois poucas quebram e parece que mesmo as quebradas parcialmente podem germinar (poliembriônicas?). Adicione gelo e açúcar a gosto e triture. Fica bem espumoso e aromático. As sementes/ 'polpinha' que sobram da receita anterior podem ser trituradas para um ótimo refresco.



### Mousse de araçá-pêra

Limpe e lave os frutos como indicado nas receitas anteriores. Pique os frutos sem as sementes (ca. de 400g) e triture com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira até atingir a consistência desejada. Este creme, com ou até sem a gelatina, pode ser congelado para um delicioso sorvete caseiro. Possui grande potencial para a indústria de sucos, geleias e sorvetes.



**Syzygium malaccense** (L.) Merr. & L.M. PerrySin.: *Eugenia malaccensis* L., *Jambosa domestica* Blume, *Jambosa malaccensis* (L.) DC.

jambo-vermelha, jambo-roxo, jambo, jambo-encarnado, jambo-da-índia

**Características** - árvore perenifolia, de copa densa e piramidal, com tronco rugoso, pardacento e manchado, de 7-13 (20) m de altura, nativo na Polinésia e Malásia. Folhas simples, curto-petioladas, de lâmina glabra, coriácea, verde-escura e brilhante na face superior e opaca e de cor mais clara na inferior, de 15-30 cm de comprimento. Flores dominadas pelos numerosos estames de cor rosa-magenta, reunidas em cimeiras curtas diretamente sobre os ramos. Frutos piriformes, lisos e vermelhos externamente, de polpa branca, carnosa e doce-acidulada. Há cultivares de frutos brancos.

**Usos** - e amplamente cultivada nas regiões tropicais do Brasil na arborização, bem como em pomares domésticos para a produção de frutos. Estes são consumidos principalmente *in natura*, contudo podem ser transformados em pratos diversos. As flores também são comestíveis e têm grande potencial para sobremesas e decoração magnífica na alta gastronomia.

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - em inglês é *mountain apple*, *malay apple*, *malay rose apple*, *pomera* ou *malacca apple*. Na Venezuela é *pomagón* ou *pomalaca*. Os frutos bem maduros são deliciosos, crocantes e succulentos, com suave sabor refrescante e ácido. Podem ser usados para o preparo de cremes, flans, mousses, coqueiros, saladas de frutas ou de verduras (substituindo a maçã na dita salada alemã) e em ponche de frutas. Podem ser assados ou caramelizados, para isso usa-se hibisco (cálice carnoso) para colorir sua polpa que é branca<sup>(1)</sup>. As flores podem ser usadas em caldas, em saladas diversas e para mousses, sorvetes e geleias. As folhas bem jovens podem ser usadas para sucos verdes com limão e também cozidas com arroz<sup>(2)</sup>, picadas bem fininhas igual couve para dar cor e sabor. Os frutos tem potencial antioxidante<sup>(3)</sup> e suas folhas são ricas em miricitrina (*myricitrin*), agente com forte ação antioxidante e anti-hiperglicêmico, podendo auxiliar no tratamento ou controle do diabetes mellitus<sup>(1)(4)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros****Flores destacadas (soltas)****Salada com flores de jambo-vermelho**

Colha as flores (acidulas e lindas) nos galhos do jameiro ou estenda uma lona esticada/amarrada e elevada do solo debaixo da árvore para recolher diariamente as flores (estames) que caem. Lave as flores coletivamente em uma bacia com água e centrifugue. Pode-se guardar em pote fechado por pelo menos 15 dias na geladeira, ou seja, alto potencial para decoração de pratos diversos. Adicione as flores na salada com outras verduras e tempere.

**Mousse das flores de jambo-vermelho**

Colha e lave as flores como indicado na receita anterior. Triture ca. de 400g de flores (majoritariamente estames) com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Coloque na geladeira até atingir a consistência desejada. Este creme, com ou até sem a gelatina, pode ser congelado para um delicioso sorvete caseiro. As flores podem ser usadas para sucos, geleias, iogurtes e sorbet.

**Doce em calda de jambo-vermelho**

Use os frutos maduros, preferencialmente os menores que são partenocárpicos, ou seja, não possuem sementes. Limpe-os, retirando os restos florais e lave-os. Cozinhe-os com igual quantidade de água e açúcar cristal até dar o ponto desejado, uma calda encorpada. Coloque casca de canela e cravo-da-índia a gosto. Pode-se fazer suco, geleia, licor, passas (frutos cristalizados) e sorvete dos frutos. Das folhas jovens pode-se fazer suco verde.





# Nelumbo nucifera Gaertn.

Sin. *Nelumbo speciosa* Fisch., *Nelumbo speciosa* Willd., *Nymphaea nelumbo* L.

**lótus, flor-de-lótus, lótus-da-india, lótus-sagrado, lótus-egípcio, chinese lotus**

**Características** - herbácea aquática emergente, caduciflora, tuberosa, acaule, de 60-120 cm de altura, nativa no Japão, Filipinas, Índia e Austrália. Folhas simples, de pecíolo ereto de até 1 m de comprimento, com lâmina orbicular horizontal, peltada, de margem ondulada, coriácea, glabra, de 30-90 cm de diâmetro. Flores solitárias, grandes, brancas, rosas ou vermelhas, dispostas acima da folhagem no ápice de longo pedúnculo rígido originado diretamente do rizoma. O fruto é múltiplo ('cachopa') constituído por ca. de 20 núculas (ou nucoides) que contém uma única semente cada.

**Usos** - e amplamente plantada em lagos e lagoas decorativas de todas as regiões temperadas e subtropicais do mundo, incluindo o Sul e o Sudeste do Brasil, com fins ornamentais, mas também para produção de raízes tuberosas e frutos (castanhas) para consumo. Tem usos medicinais diversos, inclusive com potencial anticancerígeno<sup>(17)</sup> e emagrecedor<sup>(18)</sup>.

**Propagação** - por sementes e base da planta.



**Usos culinários** - as raízes tuberosas são vendidas nas feiras orientais sob o nome 'renkon' e utilizadas para o preparo de pratos diversos, em conservas, desidratadas (também usadas para remédio) ou cozidas ('nishime'). As raízes tuberosas são consumidas cozidas, enlatadas, fritas (tempurá) ou conservadas em açúcar. Também podem ser processadas para extração de amido ('nagan fun')<sup>(9)</sup>. As sementes podem ser comidas torradas, cozidas, em conservas (picles), caramelizadas ou torradas e moidas (pó) para bebida tipo 'café'<sup>(6)</sup>. As folhas jovens podem ser consumidas em saladas cruas ou salteadas com óleo de gergelim<sup>(6)</sup> ou para charutos<sup>(7)</sup>. Para emborrar alimentos diversos na China, transmitindo sabor e aroma<sup>(6)</sup>, interessante também para 'pécula' - assar peixes ou carnes. As pétalas pode ser enopadas e para decoração<sup>(6)</sup>. Os estames (pólen) podem ser usados como aromatizante de chás<sup>(6)</sup>. São nutritivas, e.g., as sementes têm amido (60%), proteína (15%) e somente 2% de lipídios<sup>(7)</sup> e ação antioxidante<sup>(14,15)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



**Raízes tuberosas**



**Frutos do tipo núculas (sementes)**

### Purê de raiz de lótus

Lave e raspe finamente as raízes tuberosas de lótus. Ferva bem. Escorra e, ainda quente, liqüidifique com um pouco de leite. Doure alho, sal e demais temperos a gosto no azeite. Acrescente o creme de lótus e misture. Agregue creme de leite e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Muito gostoso. Na foto ao lado o prato foi decorado com raízes fritas.



### Raiz de lótus refogada

Lave e raspe finamente as raízes tuberosas. Corte-as em rodela finas e refogue-as na manteiga ou azeite com sal e alho a gosto. Adicione molho de soja (shoyu), pimenta-do-reino moída na hora e água fervente para terminar de cozinhar. Pode ser cozida no vapor também ou enopadas. As raízes podem ser desidratadas (reidrate por 30 minutos e cozinhe), sendo assim já encontradas em algumas lojas de produtos naturais, bem como em conservas.



### Sementes de lótus cozida

Colha as 'sementes' (núculas = frutos) das infrutescências maduras. Descasque-as ou compre-as já pré-processadas em mercados especializados (e.g., lojas orientais de produtos alimentícios, e.g., na Liberdade, SP). Deixe-as de molho de um dia para o outro com bastante água. Escorra, retire o embrião (amargo, mas opcional) e refogue na manteiga com os temperos usuais. As sementes, inteiras ou trituradas, podem ser usadas para sopas e para purê.



## Boerhavia diffusa L.

(Syn. Boerhavia paniculata Rich.)

erva-tostão, pega-pinto, amarra-pinto, tangará, tangaracá, solidônia, celidônia

**Características** - herbácea perene, de base prostrada, pouco ramificada, de caule esparsamente glanduloso-pubescente, com raiz principal engrossada e carnosa, de 30-70 cm de altura, naturalizada no Brasil. Folhas simples, pecioladas, de lâmina ovado-arredondada, carnosa, glabra, de cor bem mais clara na face inferior, de 3,5-7,0 cm de comprimento. Flores rosas, pequenas, reunidas em panículas axilares e terminais curtas. Frutos secos pequenos, revestidos por pelos viscosos que aderem à pele, pelo e pena de animais que entram em contato, daí seu nome 'pega-pinto'.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas abertas e antropizadas, como pomares, hortas, jardins e terrenos agrícolas em geral, constituindo-se em planta 'daninha indesejável' na agricultura. Suas folhas podem ser consumidas após cozimento e preparo culinário apropriados. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos.

**Propagação** - por sementes e raízes tuberosas.



**Usos culinários** - é um tipo de espinafre selvagem. É muito comum nas calçadas e terrenos baldios na região Norte do país, mas ocorre em quase todas as outras regiões. Suas folhas são citadas como comestíveis, mas precisam ser colhidas bem jovens e fervidas (escaldadas) antes de se preparar os pratos, pois parece ter um pouco de oxalato de cálcio. É uma espécie com usos medicinais populares diversos no Brasil e no mundo. As folhas têm potencial antioxidante e ação antimicrobiana<sup>(16)</sup>. Na Argentina se chama *yerba tostada*. E inglês é *red hogweed*. As raízes engrossadas e folhas guisadas e as sementes podem ser consumidas como (pseudo)cereal ou adicionadas aos cereais<sup>(17,20)</sup>. No Japão é chamada *beni-kasumi*. É usada como condimento em Burkina Faso<sup>(2)</sup>, devido a pungência agradável citadas nas receitas. Dão um sabor muito especial. Combina com carnes gordas, e g., patos e galinhas capivras. Carece de estudos bromatológicos robustos. É uma provável boa fonte de carotenoides.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soltas)

### Folhas de erva-tostão refogadas

Colha ramos de plantas jovens, preferencialmente antes do florescimento. Selecione as folhas viçosas e lave-as coletivamente em uma bacia com água. Ferva durante uns 10 minutos após borbulhar. Troque a água e escoe de novo. Escorra e refogue na manteiga ou azeite com sal, alho e demais temperos usuais, opcionalmente, pode-se acrescentar creme de leite. Sirva quente. Fica muito saborosa e levemente pungente. Aqui servida com fígado de pato.



### Molho verde de erva-tostão refogada

Colha e lave as folhas conforme indicado na receita anterior, acrescentando creme de leite ou leite de coco e batendo-se o refogado no liquidificador. Prepare a massa de sua preferência *al dente* e tempere-a com o creme verde de erva-tostão. Fica linda e muito gostosa, levemente picante, mesmo sem adição de pimenta, devido ao sabor desta verdura.



### Sopa de erva-tostão

Refogue o peixe ou carne de sua preferência com os temperos usuais. Acrescente a erva-tostão processada e refogada como descrito na primeira receita (se preferir, triture antes o refogado para sopa cremosa). Acrescente a quantidade necessária de água fervente e deixe cozinhar e reduzir um pouco. Sirva quente. Esta hortaliça pode também ser usada para fazer pães e suflê, bem como bolinho frito.



# Victoria amazonica (Poep.) J.E.Sowerby

Sin. Victoria regia Lindl., *Euryale amazonica* Poepp.

vitória-régia, milho-d'água, rainha-dos-lagos, forno-d'água, nampé, jaçaná

**Características** - herbácea rizomatosa, aquática emersa, anual, robusta, acalile, nativa na região amazônica em lagos e lagoas de água parada e rasa (de 40-80 cm de lâmina d'água). Folhas em número de até 24 contemporâneas, de lâmina circular de até 2 m de diâmetro, pelada, flutuante, com margem levantada e externamente coberta de 'espinhos' muito aguçados, assim como também a parte inferior da lâmina, pecíolo e flor. Flor solitária, de pétalas brancas, de até 40 cm de diâmetro e disposta levemente acima da superfície d'água, abrindo-se à noite com a liberação de intenso perfume. Fruto baccado, decussado, subaquático, com muitos 'espinhos'. Sementes com perisperma abundante.

**Usos** - é raramente cultivada no Brasil em lagoas ornamentais. Suas pétalas, rizomas e suas sementes podem ser consumidas, as primeiras (pétalas) principalmente cruas e as demais após preparados culinários apropriados.

**Propagação** - exclusivamente por sementes, que devem ser germinadas dentro da água.



**Usos culinários** - é chamada também de cará-d'água, cará-do-rio, milho-do-rio e em inglês é *tropical water lily*. É uma planta ornamental majestosa, mas difícil de ser encontrada nos parques, jardins e praças do Brasil, mesmo na região Norte. Amplamente cultivada nos jardins botânicos do mundo. Suas batatas espongiosas ('rizomas'<sup>(24)</sup>) podem ser cozidas e processadas de formas variadas. As sementes (ricas em amido e flúor<sup>(25)</sup>) podem ser estouradas como se fosse milho de pipoca ou processadas para elaboração de farinhas<sup>(26)</sup> e outros produtos. As pétalas tenras podem ser usadas para saladas cruas, salteadas, ensopadas ou usadas para canapés, podendo ser servidas com coberturas (recheios) de doces, salgados, agri-doços ou picantes. Podem ser cristalizadas ou usadas para geleias (sem os estames - leve amargor). Os pecíolos<sup>(24)</sup> podem ser usados como *verdura*. Carente de estudos químicos e nutricionais, bem como da parte horticultural e de manejo para usos como hortaça.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Flor (corte longitudinal)



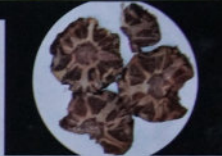
Sementes frescas



Rizoma fresco

### Rizoma de vitória-régia cozido

Colha os rizomas, limpe-os e lave-os. Cozinhe-os com casca e escorra sob água fria e retire a casca ainda quente. Polvilhe com sal a gosto e está pronto para comer (por isso já foi chamado de cará-do-rio). Podem ser amassados para purê ou sopa, cortados em rodelas (=abacaxi) e fritos ou usados para fazer pão, bolo ou pudim. O segredo é conseguir achar o ponto certo para a colheita, antes que iniciem o apodrecimento com a subida das águas nos lagos.



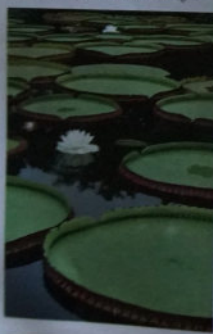
### Canapés com pétalas de vitória-régia

Colha as flores abertas à noite ou de manhã cedo. Limpe-as, separando apenas as pétalas carnosas que podem ser usadas para saladas (endívia-do-rio), salteadas, usadas para omeletes ou trituradas para fazer geleia (usando somente as pétalas e não o miolo da flor, senão fica levemente amarga). Para os canapés use as pétalas como suporte para patês diversos, até mesmo caviar ou ovas de peixes regionais ou molho com sementes, amêndoas ou frutas.



### Pipoca de sementes de vitória-régia

Colha os frutos maduros antes deles se abrirem na água. Se necessário, complete a maturação dos frutos em local arejado. Debulhe e limpe as sementes. Prepare a pipoca (do milho-d'água) de forma usual: coloque azeite na panela e adicione as sementes, tampe e aguarde estourar. Normalmente, 100% das sementes estouram e as cascas pretas e duras se abrem em duas valvas, devendo ser descartadas. Encolme-as dos ribeirinhos, pantaneiros e pescadores.





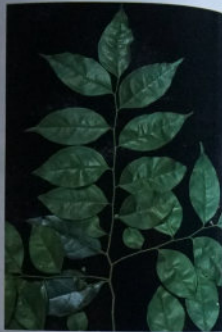
# *Ptychopetalum olacoides* Benth.

muirapuama, mirantã, marapuama, murapuama, broche-vegetal

**Características** - árvore decídua, de copa rala e tronco tortuoso revestido por casca com nódulos liso e alaranjado, desprendendo em lâminas papiráceas, de 4-6 m de altura, nativa na região amazônica em matas de terra-firme. Folhas simples, pecioladas, de lâmina elíptica com a base decurrente e revoluta sobre o pecíolo, cartácea, totalmente glabra na face superior e esbranquiçada na inferior com tricomos macroscópicos que grudam na roupa ('broche-vegetal'), de 6-10 cm de comprimento. Flores brancas, discretas, com forte aroma de jasmim, em fascículos axilares sesséis.

**Usos** - não é cultivada e a matéria-prima é obtida por extrativismo, principalmente de madeira e raízes para fins medicinais, hábito este existente bem antes da chegada dos europeus. Esta prática, ainda comum hoje, se expandiu com sua comercialização em mercados regionais. Estes produtos são também utilizados para consumo como tônico alimentar.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é planta medicinal de uso tradicional na Amazônia com fama de afrodisíaco ('viagra-da-amazônia', 'viagra-da-floresta'). É vendido nas feiras, devidamente empacotado, sob o mesmo nome científico com dos nomes populares distintos. Também existe à venda a granel em alguns empórios de produtos naturais. Mirantã está no cardápio das principais casas ou barracas especializadas em bebidas e vitaminadas com guaraná, comuns em Manaus/AM como: xarope de guaraná, guaraná em pó e mirantã (pó) em solução aquosa ou adicionado em pó na hora (1 colher de chá ou mais a gosto do cliente). É gostoso e energético. É um tônico ou suplemento alimentar<sup>10</sup> e estimulante do(s) apetite(s). Há dúvidas sobre sua procedência e pureza. Pode estar sendo adulterado. Carece de estudos anatômicos e químicos. Mas, é bem estudado (em vários países) pelas suas ações antioxidante, antiestresse, bom para memória (neuroprotetor), antidepressivo, estimulante e afrodisíaco<sup>11,12,13,14,15</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Base da árvore com raízes expostas



Raízes removidas da árvore

### Mirantã e muirapuama

Produtos comerciais comumente vendidos nas feiras livres e lojas de produtos naturais de Manaus (AM). Estão no cardápio das barracas de suco e guaraná desta cidade ('guaraná com mirantã'). Pouco se sabe sobre o extrativismo e processamento da espécie. Carece de estudos etnobotânicos, farmacológicos, agrônômicos e nutricionais. Mirantã seriam as raízes moídas (suaves) e muirapuama ou marapuama os caules e galhos moídos (amargos).



### Chá de mirantã

Este chá esteve por anos no cardápio de um tradicional restaurante árabe de Manaus (AM), sob o nome 'Chá do Sultão', com todo um flores e história do uso pelo 'Sultão' como afrodisíaco e energético. É um chá preparado de forma padrão, mas como é levemente amargo ou insípido, pode-se adicionar algum saborizador ou adoçante, e.g., mel ou groselha (xarope).



### Mirantã com leite e guaraná em pó

Bata uma colher de chá de guaraná (pó), 1 colher de chá de pó de mirantã, 1 colher de sopa de mel ou de açúcar cristal e 1 copo duplo de leite gelado e um pouco de xarope de guaraná (opcional), e.g., 2 colheres de sopa. Triture no liquidificador e sirva gelado em um copo grande. Interessante é que quando o copo é levado ao congelador a bebida se divide em três partes (foto), com coloração diferenciada.



## *Averrhoa bilimbi* L.

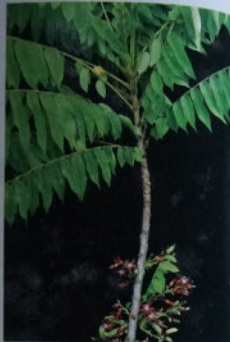
Sin.: *Averrhoa nitida* (Swartz) Stehlé

limão-caieiro, limão-de-caieira, bilimbi, biri-biri, azeitinha, cucumber tree

**Características** - árvore perenifolia de copa piramidal e pouco densa, de tronco curto e muito ramificado, de 5-8 m de altura, nativa no Sudeste Asiático. Folhas compostas imparipinnadas, de 30-50 cm de comprimento, com 10-20 pares de folíolos membranáceos, ligeiramente pubescentes em ambas as faces, um tanto sensíveis ao toque, de 5-10 cm de comprimento. Flores pequenas, púrpura-escuras, agrupadas em cimeiras paniculadas sobre o caule e ramos. Frutos elipsoides, verde-amarelados quando maduros, lisos, de 6-11 cm de comprimento, com mesocarpo (polpa) succulento, esverdeado e de sabor bastante ácido.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em pomares domésticos no Brasil para a produção de frutos, especialmente na região Norte. Estes são consumidos apenas na forma de sucos e de temperos em substituição ao vinagre ou limão. Também podem ser consumidos após cozimento e preparados culinários apropriados.

**Propagação** - por sementes e enxertos.



**Usos culinários** - chamado de *kamla* ou *ca-mia* (Espanha), *sourie* (Guiana) e *vinagrillo* ou *pepino culi* (Venezuela). Os frutos são muito ácidos e podem ser usados para picles (tipo pepino, mas sem usar vinagre!), cristalizados, doces em calda, doce de corte ('marmelada'), *curries*, *chutneys*, geleias e 'limonadas', ficado bom também para *drinks* variados, e é caipirinha com limão-caieiro. As flores podem ser usadas para conservas<sup>(1)</sup>, saladas e decoração comestível. Os frutos são ricos em ácido málico<sup>(2)</sup> (e, possivelmente, ácido oxálico) e vitamina C (ca. de 30mg/100g)<sup>(3)</sup>. É um 'legume' malaio tradicional com atividades antioxidantes<sup>(4)</sup>. Os frutos têm usos medicinais diversos, inclusive para tratar febres e problemas de pele<sup>(5)</sup>. O suco ácido é usado para remover ferrugens e manchas de lâminas de facas, de talheres, roupas (brancas) e limpar mãos em caridas. Estas propriedades seriam atribuídas aos altos níveis de oxalato de potássio<sup>(6,7)</sup>. Logo, o uso não deve ser diário e nem longo.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros inteiros



Frutos maduros picados

### Geleia de limão-caieiro

Lave e limpe os frutos, retirando os restos florais. Pique e triture no liquidificador, adicionando-os aos poucos, assim não é preciso acrescentar água, obtendo a polpa concentrada. Para 1kg de polpa use no máximo 500g de açúcar cristal. Coloque a polpa na panela e adicione o açúcar. Em fogo baixo mexa até dar o ponto desejado, quando começar a aparecer o fundo da panela. Obtem-se assim uma geleia acidula muito boa. Pode-se fazer picles.



### Suco de limão-caieiro

Lave e limpe os frutos, retirando os restos florais. Pique e triture no liquidificador ca. de 200g de frutos frescos para um copo de liquidificador. Pode-se colocar mais ou menos frutos, dependendo do seu gosto, se prefere mais concentrado (ácido) ou mais diluído (suave). Os frutos também podem ser usados para licor, curtido na cachaça, para caipirinha e outras bebidas (*drinks*), mousse, sorvete e molho para saladas e carnes ou peixes.



### Salada de limão-caieiro com repolho

Processo os frutos como indicado acima. Fatie-os em rodelas finas, em cubos ou tirinhas. Lave e pique o repolho-roxo (recomendado neste caso devido ao contraste de cor e à liberação do caldo roxo com o suco ácido) ou outras verduras. Adicione o limão-caieiro a gosto e misture bem. Tempere com sal, shoyu e azeite a gosto. Deixe o repolho começar a liberar o seu caldo roxo e sirva. Os frutos em cubinhos podem ser usados para vinagrete.



## *Oxalis barrelieri* L.

Sin.: *Acazoulo barrelieri* (L.) Kuntze, *Sarcocolla barrelieri* (L.) Small, *Oxalis amazonica* Progel

azedinha, trevo-arbustivo, trevo-amazônico, azedinha-da-floresta

**Características** - herbácea ereta, de ramos jovens esparsamente arqueado-pubescentes a hirticos, quase sem ramificação, de 25-45 cm de altura, nativa em quase todo o território brasileiro em lugares relativamente úmidos. Folhas composta trifolioladas, com pecíolo de 2,5-3,5 cm de comprimento e folíolos discólores, membranáceos, esparsamente pilosos principalmente na face inferior sobre as nervuras, de margens ciliadas, o terminal de 3,2-5,8 cm de comprimento e os laterais menores. Inflorescências axilares, em cimeiras dicussais longo-pedunculadas, com muitas flores de cor rósea. Fruto cápsula oblonga de menos de 0,5 cm de diâmetro.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas abertas semisombreadas e úmidas de beira de matas e capoeiras. Toda sua parte aérea pode ser consumida, tanto crua como após cozimento e preparos culinários apropriados (veja receitas na página ao lado de alguns usos).

**Propagação** - por sementes e estaca.



**Usos culinários** - espécie pouco estudada e conhecida, mas muito abundante nas bordas da floresta, em terrenos baldios e áreas agrícolas na Amazônia. Quando jovem é bem tenra e saborosa. É uma planta medicinal usada por populações tradicionais na Martinica<sup>164</sup>. Carece de estudos bromatológicos e fitoquímicos. Como todos (ou quase todos) os exemplares da família Oxalidaceae, deve possuir teores significativos de ácido oxálico e talvez oxalato de potássio. Precisam ser quantificados, avaliando-se suas atividades pós-processamento corriqueiro para o preparo alimentício. Logo, deve ser consumida ocasionalmente, como a maioria dos alimentos, o importante é diversificar. Cautela ou abstinência apenas para pessoas com graves problemas renais ou intolerância já verificada para esta espécie ou outras desta família aqui indicadas. Infelizmente, a maioria das nossas espécies nativas são pouco ou superficialmente estudadas. Esperamos que esta obra instigue pesquisas variadas.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares jovens(c/ flores e frutos)



Folhas destacadas (soitas)

### Salada de azedinha com repolho-roxo

Podem (corte) os ramos apicais. Desfolhe-os, retirando folhas viçosas e brotos terminais (flores e frutos jovens podem ser usados). Pique-os ou deixe-os inteiros. Pode-se preparar uma salada verde pura ou mesclar com outras hortaliças ou frutas, e g., com repolho-roxo. Fica interessante o contraste da cor verde com o roxo, bem como o sabor acidulo de suas folhas. Tempere com o molho de sua preferência ou com sal, azeite, molho de soja (shoyu) e mel.



### Azedinha refogada com cogumelos

Processa a azedinha como descrito acima. Derreta manteiga e doure alho, sal e demais temperos usuais e acrescente o fungo shimeji ou shiitake. Deixe refogar um pouco e adicione as folhas inteiras da azedinha (flores, botões florais e frutos imaturos também podem ser usados). Agregue um pouco de molho de soja (shoyu) e mexa. Sirva quente. Pode também ser cozida com carne, além de trituradas para fazer geleia.



### Suco verde de azedinha

Utilize as folhas frescas de azedinha. Lave-as e triture-as bem com uma boa quantidade de água em um copo de liquidificador com suco de 2 limões. Coe. Acrescente açúcar, mel ou melado a gosto e gelo. Triture novamente e sirva imediatamente. Fica com uma cor verde intensa, além de muito refrescante e gostoso. Folhas e flores muito bonitas para decoração de pratos variados.





## Oxalis latifolia Kunth

Sin. *Acetosella obtusata* Vahl, *latifolia* (Kunth) Kuntze, *oxalis latifolia* (Kunth) Rose, *Oxalis atriplicata* Juss. R. Knuth, trevinho, trevo-azedo, azedinha, trevo, azedinha-de-folha-cortada

**Características** - herbícea caducifolia, ereta, acastile, delicada, de 15-25 cm de altura, provida de bulbos com escamas externas e bulbilhos laterais presos ao principal, nativa no México. Folhas compostas trifolioladas digitadas (sem forma de trevo), de longo peciolo vertical esverdeado-pubescente originado diretamente no bulbo, com folíolos membranáceos, glabros na face superior e de cor mais clara na inferior, de 1,5-2,5 cm de comprimento. Inflorescências em cimeiras umbeliformes sobre longo pedúnculo que as dispõem acima da folhagem, com 4-9 flores róseas. Fruto cápsula oblonga.

**Usos** - cresce espontaneamente no Brasil, especialmente nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste em solos agrícolas, pomares, jardins e hortas, onde é considerada séria planta "daninha". Toda a parte aérea da planta pode ser consumida, tanto crua como após cozimento e preparados culinários apropriados (veja receitas na página ao lado de alguns de seus usos).

**Propagação** - apenas por bulbos e bulbilhos.



**Usos culinários** - espécie pouco estudada e conhecida sob a ótica alimentícia. A maior parte dos estudos disponíveis é sobre sua erradicação e controle com uso de herbicidas. É uma verdura tenra, comum em terrenos baldios e áreas agrícolas e jardins. Tem usos similares aos demais *Oxalis* amplamente discutidos por Kinupp<sup>11</sup>. Duke<sup>12</sup> recomenda cautela no consumo das espécies do gênero, pois assim como o espinafre, o ruibarbo e muitas outras espécies, *Oxalis* spp. são ricas em ácido oxálico, que em grande quantidade pode causar problemas, especialmente para pessoas com problemas renais. Esta recomendação de consumo moderado e, não como alimento diário, é válida para todas as espécies de *Oxalis* comestíveis (mais de 50<sup>13</sup>) e muitos outros alimentos convencionais ricos em ácidos oxálicos, e.g., chocolate (cacau), carambola, tomate e muitos outros. Carece de estudos bromatológicos aprofundados para suas diferentes partes de interesse (folhas, peciolos e flores).



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas com peciolo (maço)



Folhas desprovidas de peciolo

### Geleia de trevinho

Colha plantas viçosas de trevinho ou azedinha. Arranque toda a parte aérea (folhas, longos peciolos e flores jovens). Lave-as bem, especialmente a parte basal e branca dos peciolos que tem contato com o solo. Rasgue com as mãos em pedaços pequenos e triture tudo no liquidificador com um pouco de água. Adicione metade de açúcar em relação ao conteúdo triturado. Mexa em fogo baixo até dar o ponto desejado. Deliciosa e combina com carnes.



### Salada de trevinho

Colha plantas viçosas de trevinho. Arranque toda a parte aérea (folhas, longos peciolos e flores jovens). Lave-as bem, especialmente a parte basal e branca dos peciolos que tem contato com o solo. Pique-as ou deixe-as inteiras. Pode-se preparar uma salada verde pura ou mesclar com outras hortaliças ou frutas, e.g., com repolho-roxo. Tempere com o molho de sua preferência, e.g., iogurte natural com sal, azeite, molho de soja (shoyu) e mel.



### Suco verde de trevinho

Utilize as folhas, talos (peciolos) e flores frescos de trevinho. Lave e triture bem uma boa quantidade de partes aéreas de trevinho em um copo de liquidificador com suco de 2 limões. Coe. Acrescente açúcar, mel ou melado a gosto e gelo. Triture novamente e sirva imediatamente. Fica com uma cor verde intensa. Muito refrescante e gostoso. As folhas ou flores róseas podem ser usadas na decoração comestível de pratos diversos.



## Passiflora alata Curtis

Sin.: *Passiflora tripartita* Vahl, ex DC., *Passiflora latifolia* DC.

maracujá-doce, maracujá, maracujá-azu, maracujá-melão, maracutão

**Características** - herbícea perene de vida curta (2-3 anos), robusta, trepadeira, totalmente glabra (exceto os botões florais), com caule e ramos dotados de ângulos com expansão arreda e estípulas linear-lanceoladas de 1,0-1,5 cm de comprimento, nativa desde a Bahia até o Rio Grande do Sul nas restingas litorâneas e na Mata Atlântica. Folhas simples, de lâmina suborbicular, de 7-15 cm de comprimento, com pecíolo de 2,0-4,5 cm dotado de 2-4 glândulas opostas. Flores solitárias, axilares, perfumadas, de 10-12 cm de diâmetro. Frutos com polpa sacosa doce, de 10-14 cm de comprimento.

**Usos** - é amplamente cultivada em quase todo o país (exceto em boa parte da Amazônia), tanto em pomares domésticos como em escala comercial, para produção de frutos, os quais são consumidos *in natura*. Neste livro trataremos apenas do consumo não convencional desta fruta, tanto da polpa como da casca.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - em inglês é *wingspan passion fruit*. É uma espécie de maracujá típica de áreas antrópicas, espécie ruderal. Apesar de já ser comercialmente cultivada, ainda carece de estudos bromatológicos e fitoquímicos pormenorizados da polpa, casca e mesocarpo. Os estudos disponíveis, geralmente, analisam apenas as folhas e suas implicações para uso medicinalis, e.g., usos dos extratos foliares com atividades antioxidantes e como agentes anti-inflamatórios usados para auxiliar no controle do diabetes. Seus frutos são muito doces, geralmente consumidos como sobremesa. São comercializados em pequena escala, mas geralmente a preços poucos acessíveis à maior parte da população. Portanto, estudos agroecômicos e plantios são recomendados. Produz bem nas regiões frias do Sul, inclusive em algumas regiões é subutilizado nos quintais. Espera-se que as ideias de usos e as fotos aqui apresentadas estimule pesquisas fitoquímicas e nutricionais da farinha e polpa desta espécie.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa (mesocarpo) picado

### Mousse de maracujá-doce

Abra os frutos maduros ao meio e raspe a polpa com uma colher. A mousse pode ser feita com a polpa junto com as sementes, ficando crocante (*nibs* - foto) ou apenas com o suco concentrado. Para ca. de 400ml de suco, use apenas 100g de leite condensado e 200g de creme de leite ou de iogurte natural, 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira e sirva gelado. Pode-se congelar e servir como sorvete.



### Farinha de maracujá-doce

Desasque os maracujás-doce, corte o mesocarpo em cubos e seque-os em estufa a aproximadamente 50 graus centígrados por 12 a 24 horas. Triture no liquidificador e peneire. Pode ser usada como fonte de fibra, sendo adicionada às refeições, e.g., no iogurte e na salada de frutas. Também pode ser adicionada às geleias de algumas frutas que necessitem de uma fonte de pectina. A casca (amarela) também pode ser seca e moída (crocante e gostosa).



### Refogado de maracujá-doce

É uma fruta de mesa muito saborosa, mas o suco rende pouco. Geralmente, a maior parte é descartada. O mesocarpo maduro (bem molinho) pode ser consumido como fruta e firme pode ser usado para doces ou como legume, tipo chuchu em parê, sopas ou refogado: retire a película interna (é dura) e corte a polpa em cubos. Ferva e escalde. Refogue com carnes, peixes ou pura. Aqui usamos peixinho seco e óleo de gergelim e alfavquinha seca. Igarasil!



## Passiflora caerulea L.

sin. *Passiflora vitifolia* DeToni, *Passiflora caerulea* var. *negrellii* Mast., *Passiflora caerulea* var. *glauca* Mast., *maracujá-vermelho*, *maracujá*, *maracujá-de-cobra*, *maracujá-azul*, *passionária*

**Características** - herbácea perene, trepadeira, inicialmente glabra, com caule subangular estriado e provido de estípulas foliáceas semi-ovadas inseridas lateralmente de 1,5-2,0 cm de comprimento, nativa nas regiões Sul, Sudeste, Nordeste e Centro-Oeste do Brasil, principalmente nos três Estados sulinos. Folhas simples, com lâmina 3-9 palmatilobada, membranácea, glauca na face inferior, com 2 pares de glândulas nos stnos dos lóbulos, com pecíolo de 2-5 cm e provido de 2-4 glândulas. Flores solitárias, de 7-10 cm de diâmetro. Frutos com polpa succulenta vermelha de sabor adocicado.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada com fins ornamentais (inclusive em países europeus, e.g., França, Alemanha e Suíça, pois é resistente ao frio e muito linda), bem como para produção de frutos em escala doméstica, também cresce espontaneamente em áreas antropizadas no Sul do país. Seus frutos maduros são consumidos *in natura* e os imaturos são usados para picés.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - em inglês é *blue cross passion flower*. Esta espécie é curiosamente citada como tendo suas flores também comestíveis como xarope<sup>(9)</sup>. Até o momento somente encontramos *P. biflora* Lam. também citada como tendo flores comestíveis<sup>(10)</sup>. Os frutos verdes cozidos podem ser consumidos como hortaliça<sup>(11)</sup> e bem jovens são usados para deliciosos picés na Argentina (e.g., Córdoba e Santiago del Estero). Apenas a polpa vermelha (arilo) é comestível *in natura* diretamente ou sob a forma de suco, mousses, cremes e para coberturas de doces e de sorvetes, dando um aspecto visual muito agradável. Possui grande potencial para uso na alta gastronomia, para decoração (comestível) de pratos diversos (frios ou quentes; doces ou salgados). O epicarpo e mesocarpo esponjoso também podem ser consumidos diretamente e utilizados para engrossar geleias (pectina e farinha). Detalhes em Kinupp<sup>(1)</sup>. Recomenda-se estudos fitoquímicos e bromatológicos para frutos verdes, polpa, arilo, farinha e sementes.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Frutos verdes e frutos de vez

### Suco de maracujá-vermelho

Colete os frutos maduros com a casca bem amarela e mole. Lave-os, corte-os ao meio e retire a polpa. Esmague esta polpa em uma peneira fina de arame, recolhendo o suco vermelho em uma bacia. É um caldo avermelhado, levemente ácido e muito aromático. O suco pode ser adoçado (ou não) e bebido puro, mas é recomendável diluir com água gelada a gosto. Rende bastante. Se concentrado pode ser usado também em *drinks* e caipirinha.



### Mousse de maracujá-vermelho

Use o suco puro extraído como indicado na receita anterior. Para cerca de 400ml de suco, use 200g de leite condensado e 200g de creme de leite ou de iogurte natural, 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira e sirva gelado. Se não tiver gelatina disponível congele e sirva como sorvete. As cascas maduras podem ser desidratadas e moídas para se fazer farinha (pectina), a qual precisa de estudos bromatológicos e farmacológicos.



### Bala de maracujá-vermelho

Use as sementes que ficaram retidas na peneira de arame da primeira receita com os poucos resíduos de polpa. Cozinhe-as com metade de açúcar cristal em relação ao total de sementes. Mexa em fogo até atingir o ponto de bala, ou seja, reduzir bastante. Retire e modele as balas como desejar ainda quente, pois endurece rápido. Se quiser polvilhe com açúcar cristal. Se retirar antes pode-se servir como geleia. O suco puro pode ser usado para geleia também.





**Passiflora coccinea** Aubl.Sin.: *Passiflora velutina* DC.

maracujá-rajado, maracujá-poranga, scarlet passionfruit

**Características** - herbácea perene, robusta, trepadeira com gavinhas, pubescente, de caule cilíndrico e estriado, provido de estípulas lineares-lanceoladas inteiras ou microglândular-serreadas de 0,4-1,5 cm de comprimento. Ocorre no Norte, Nordeste e Centro-Oeste. Folhas simples, de lâmina subcoriácea, de 6-14 cm de comprimento, com pecíolo de 1,8-3,5 cm de comprimento dotado de 2 glândulas situadas na base. Flores solitárias, de 8-12 cm de diâmetro, com 3 brácteas de margem serrado-glândular, com pedúnculo de 3-9 cm. Fruto verde-rajado mesmo quando maduro, com polpa sucosa ácida, de 4-6 cm de diâmetro.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em jardins com fins ornamentais e raramente em pomares domésticos para produção de frutos destinados ao consumo *in natura*. Sua polpa e sementes podem também ser consumidas após processamentos. É espontânea e abundante na Amazônia, especialmente na Amazônia Central.

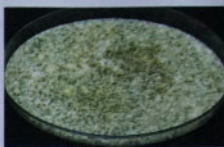
**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - ocorre em estado nativo nas regiões Norte, Nordeste (PI, BA) e Centro-Oeste (MT), mas já é cultivada por colecionadores de frutas e com alta produtividade no Sudeste (e.g., SP), o que mostra o potencial de cultivo e exploração desta frutífera promissora. É totalmente desconhecida e sem análises de suas partes de interesse alimentício. Apenas um estudo antigo foi encontrado focando especificamente esta espécie, com a descoberta de um novo glicosídeo cianogênico ciclopetanoide então denominado passicoceína (*passicoceína*)<sup>161</sup>, de utilidade para filogenia da família. O fruto pode ser consumido *in natura* como fruta de sobrevivência, durante atividades na floresta ou no campo, mas é ácido. Sua casca é sempre bem durinha (firme) e pode ser usada como recipiente para servir sua própria geleia. Recomenda-se estudos fitoquímicos e bromatológicos para frutos (epi e mesocarpo), polpa e sementes. Merece ser cultivada em plantios comerciais e para autoconsumo.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Frutos maduros



Polpa bruta (com sementes)

**Suco de maracujá-rajado**

Colete os frutos maduros caídos no chão, priorizando-se os maiores e com a casca verde mais clara, abrindo-se alguns para verificar se a polpa está succulenta. Lave-os e corte-os ao meio para a retirada da polpa. Esmague esta polpa em uma peneira fina de arame, recolhendo-se o suco em uma vasilha. É um caldo acidulo de cor amarelada abundante. Este pode ser adoçado a gosto e bebido puro, mas é recomendável diluir com água gelada.

**Mousse de do suco de maracujá-rajado**

Processo os frutos e retire o suco como descrito acima. Para ca. de 400ml de suco, use 200g de leite condensado e 200g de creme de leite ou de iogurte natural, 5g de gelatina sem sabor (em pó) diluída. Sirva gelado. Se não tiver gelatina disponível congele e sirva como sorvete. O creme pode ser feito com a polpa triturada junto com as sementes, ficando bem crocante devido as sementes (*nibs*) mergulhadas no creme.

**Geleia de maracujá-rajado (sementes)**

Utilize as sementes com o restante de polpa que ficaram retidas na peneira na extração do suco da primeira receita. Adicione metade de açúcar em relação ao total de sementes e mexa até dar o ponto. Fica bem saborosa, crocante e bonita. Se preferir, deixe reduzir até o ponto de bala. Retire do fogo e modele ainda quente. Se desejar passe as balas no açúcar cristal. Ficam bem saborosas e crocantes.



# Passiflora micropetala Mart. ex Mast.

minimaracujá-roxo, maracujazinho-roxo, maracujazinho-do-mato

**Características** - herbácea perene de vida curta, trepadeira, pouco vigorosa, de ramos arvorescendos e velutinos, nativa na região amazônica em matas de terra-firme. Folhas simples, pecioladas, de lâmina cartácea, glabra em ambas as faces exceto sobre as nervuras principais na face inferior que são roxos e velutinos, de cor quase branca na face inferior e com 6-8 glândulas ocellares na parte distal da lâmina, de 3-5 cm de comprimento. Flores solitárias ou geminadas, axilares e pecioladas. Frutos globosos roxos de 2-3 cm de diâmetro, com polpa adocicada e escassa, com muitas sementes.

**Usos** - não é cultivada, crescendo abundantemente e de maneira espontânea em áreas abertas e antropizadas da região amazônica. Seus frutos são ocasionalmente consumidos *in natura*, mas podem ser aproveitados de maneira mais efetiva após preparo culinário apropriado e com aproveitamento das cascas (pigmentos).

**Propagação** - por sementes e por estacas com muitos outros maracujás.



**Usos culinários** - é um minimaracujá com polpa doce e sementes crocantes, quando mastigadas junto com a polpa no consumo direto. A casca se abre facilmente, permitindo a abertura com as mãos para acessar a polpa. A parte mais promissora desta espécie são as cascas que são tenras, suculentas, de sabor neutro e com intensa pigmentação atropurpúrea que denota a alta concentração de pigmentos antocianínicos com potencial antioxidante. É uma espécie mal conhecida fitoquimicamente e nutricionalmente e até seus aspectos bioecológicos e botânicos são carentes de estudos. Até o momento só existem coletas em herbários do Estado do Amazonas e a planta tem sido cultivada no Jardim Botânico Plantarum. Estudos agrônomicos para avaliar a germinação das sementes, propagação por estquia, fenologia produtiva, produtividade sob cultivo e estudos culturais são encorajados. Recomenda-se estudos fitoquímicos e bromatológicos para frutos (epi e mesocarpo), polpa e sementes.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Casca dos frutos

### Cachaça roxa com minimaracujá-roxo

Colha os frutos maduros diretamente no pé. Lave-os e abra-os ao meio e retire a polpa com as sementes. Corte as cascas em pedaços menores, coloque uma boa quantidade numa garrafa e adicione cachaça branca de boa qualidade. Deixe em maceração por alguns dias e está pronta para o consumo com moderação como aperitivo ou, se preferir, prepare uma calda de açúcar e faça um licor. Cor linda, atribuída à antocianinas que precisam ser estodadas.



### Geleia de minimaracujá-roxo

Processe os frutos como descrito acima. Use a polpa com sementes e adicione metade de açúcar cristal em relação ao total da polpa. Mexa até dar o ponto pastoso de geleia, quando começa a mostrar o fundo da panela. Se preferir, pode-se reduzir mais para fazer doce de corte crocante. O fruto é muito agradável e pode ser consumido *in natura*. Com as sementes pode-se também fazer bala.



### Carré suíno com minimaracujá-roxo

Pique e tempere o carré ou bisteca suína com os temperos de sua preferência, e.g., tempere com sal, alho e pimenta-do-reino moída na hora. Frite na própria gordura até dourar bem. Mexa sempre para não grudar e queimar. Adicione, como tempero adicional, as cascas frescas liquidificadas do minimaracujá-roxo ou suas cascas embebidas de cachaça (bem curtidadas) da 1a. receita (foto). Mexe para o álcool evaporar bem, mas sempre sobra um resíduo.



## Passiflora nitida Kunth

sin.: *Passiflora thyrsiflora* H. Karst.

maracujá-do-mato, suspiro, maracujá-de-cheiro, maracujá-suspiro

**Características** - herbícea perene, vigorosa, trepadeira provida de gavinhas, inteiramente glabra, do caule cilíndrico com estípulas linear-subuladas de cerca de 0,5 cm, nativa na Amazônia e regiões Centro-Oeste e Nordeste (Bahia), principalmente em matas ciliares. Folhas simples, pecioladas, de lâmina subcoriácea, lustrosas em ambas as faces, de 9-17 cm de comprimento, com pecíolo de 3-4 cm dotado de um par de glândulas situadas na base da lâmina. Flores solitárias, intensamente perfumadas, de 9-12 cm de diâmetro. Frutos de 7-10 cm de comprimento, com casca amarela e mesocarpo espesso e branco e polpa sucosa de sabor doce, com muitas sementes.

**Usos** - é raramente cultivada em pomares domésticos para produção de frutos destinados ao consumo *in natura*, principalmente na região Norte do Brasil. Normalmente é poupado apenas nos ramos. Tanto a casca como a polpa podem ser obtidas após processamento.

**Propagação** - por sementes e por estacas.



**Usos culinários** - é bem conhecida e comercializada no Norte do país, especialmente em Manaus (AM), com boas características físico-químicas e bom potencial mercadológico. Apesar de ser uma fruta deliciosa não há plantas na região Norte, apenas extrativismo. Pode ser propagada por estacas<sup>(16)</sup>. A farinha do mesocarpo desidratado possui efeito inibitório sobre a absorção de sacarose em ratos normais e efeito hipoglicemiante em ratos diabéticos induzidos por aloxano<sup>(16)</sup> e pode ter ações similares para humanos. O mesocarpo cru (fresco e sem a casquinha amarela) é macio e gostoso, apesar de ter poucos nutrientes, como esperado (em 100g): umidade (81%), proteínas (1%), lipídios (0,1%), cinzas (3%), fibra (14,6%), carboidratos (0,034%), energia (5kcal/100g)<sup>(16)</sup>. A farinha (com epicarpo - casquinha) fica com sabor neutro, agradável, boa textura e aparência. Ótima como espessante de geleias. As sementes possuem 29,5-32,3% de lipídios, sendo oleico (24,8%) e linoleico (51,7%)<sup>(16)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Cesto de frutos maduros



Pura bruta com as sementes

### Sorvete de maracujá-do-mato

Lave os frutos maduros e corte-os ao meio e retire a polpa. Esmague a polpa em uma peneira fina de arame, recolhendo o suco em uma vasilha. Para ca. de 400ml de suco, use 200g de leite condensado e 200g de creme de leite ou de iogurte natural, 5g de gelatina sem sabor diluída. Sirva gelado. Se não tiver gelatina congele e sirva como sorvete. O creme pode ser feito com a polpa triturada com as sementes; é prático, fica bonito, gostoso e crocante.



### Farinha de casca de maracujá-do-mato

Use as cascas maduras que sobram após o consumo do fruto *in natura* ou do preparo de receitas. Desidrate as cascas em estufa a ca. de 50 graus por mais ou menos 24 horas ou forno baixo, mexendo com frequência até secarem. Moa as cascas e o mesocarpo (parte branca) bem secas em moinho específico ou triture no liquidificador e peneire a farinha. Use como fonte de pectina. É uma farinha maravilhosa com grande potencial de uso.



### Bala de maracujá-do-mato

Use as sementes com os poucos resíduos de polpa que ficaram retidas na peneira de arame da primeira receita. Cozinhe as sementes com metade de açúcar cristal em relação ao total de sementes. Mexa em fogo baixo até atingir o ponto de bala, ou seja, reduzir bastante. Retire e modele as balas como desejar ainda quente; endurece rápido. Se quiser polvilhe com açúcar cristal. Se retirar antes pode servir como geleia. O suco puro pode ser usado para geleia.





## Passiflora quadrangularis L.

lin. *Passiflora macrocarpa* Linden ex Mast., *Granadilla quadrangularis* (L.) Medik., *Passiflora tetragona* M. Roem., **maracujá-melão**, **maracujá-mamão**, **maracujá-açu**, **giant granadilla**, **tumbo**

**Características** - herbícea trepadeira, robusta (5-50 m), semiperene (raízes carnosas), inteiramente glabra, de caule espesso, quadrangular, com ângulos alados e provido de estípulas ovado-lanceoladas de 2,0-3,5 cm de comprimento, nativa na região amazônica. Folhas simples, pecioladas, de lâmina membranácea e marcada pela nervação, de 10-20 cm de comprimento, com pecíolo canaliculado de 2-5 cm de comprimento e dotado de 6 glândulas aos pares. Flores solitárias, perfumadas, de mais de 12 cm de diâmetro. Frutos elipsoides de 12-30 cm de comprimento x até 15 cm de diâmetro, pesando até 3 kg, com mesocarpo espesso (cerca de 3 cm), branco, carnoso, de polpa sucosa, doce e com muitas sementes.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em quintais de quase todo o Brasil para produção de frutos destinados ao consumo *in natura*. Mas, a parte de interesse alimentício principal é o mesocarpo carnoso e crocante. É fenomenal.

**Propagação** - por sementes e estacas.



**Usos culinários** - outros nomes: *baleia*, *quijon*, *granadilla real*, *parcha granadina*, *tumbo*. Seu uso principal é como hortaliça-fruto. Seus frutos devem ser colhidos ainda de vez. O mesocarpo descascado pode ser refogado na manteiga com pimenta e noz-moscada, em sopas, saladas cruas e cremes ou secos para farinha. O mesocarpo dos frutos maduros (macio) podem ser consumidos como se fosse melão ou usados para geleias, doces e sucos. A polpa (arilo e sementes) são doces e podem ser consumidos como todo maracujá. Curioso é a citação das raízes tuberosas (carnosas)<sup>(13)</sup> de plantas velhas que podem ser assadas, cozidas ou torradas e consumidas como se fossem carne ou inhame<sup>(4)</sup>. Conhece-se dois monoterpênicos oxigenados na sua polpa<sup>(16)</sup>. Composição (mg/100g/polpa) do mesocarpo: umidade (14), proteínas (4), lipídios (0,7), carboidratos (22), fibra (12), cinzas (0,8) e Ca (46mg/100g), P (31mg/100g), Fe (5,2mg/100g)<sup>(15)</sup>. Polpa com 50mg/100g de ácido ascórbico<sup>(16)</sup> ou 33mg<sup>(17)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos imaturos (de vez)



Frutos maduros



Mesocarpo (polpa)

### Salada cozida de maracujá-melão

Colha os frutos grandes, mas ainda verdes. Descasque-os finamente, retire a placenta e as sementes. Corte a polpa (mesocarpo) firme em cubos grandes. Cozinhe até amolecer, mas ainda firmes. Escorra. Refogue alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou azeite. Coloque este molho quente sobre os pedaços de maracujá ainda quente e sirva. Tipo salada de abóbora ou jerimum. Pode triturada no liquidificador com creme de leite para purê.



### Salada crua de maracujá-melão

Colha os frutos grandes, mas ainda verdes. Descasque-os finamente e retire a placenta e as sementes e corte-os em fatias longas e largas. Rale estas fatias em ralador caseiro, como se fosse cenoura. A salada pode ser pura ou mista, adicionando-se o maracujá fresco e ralado a outras verduras ou frutas. Tempere com seu molho preferido ou apenas com azeite, molho de soja (shoyu), sal e suco de limão a gosto. O mesocarpo pode ser consumido *in natura*.



### Doce em calda de maracujá-melão

Deixe os cubos de molho na cal virgem (opcional mas obtêm-se um doce crocante). Escorra e lave. Cozinhe com as mesmas quantidades de água e açúcar cristal em relação à polpa. Condimente com casca de canela e cravo-da-índia a gosto. Dos frutos maduros pode-se comer o mesocarpo suculento e a polpa/sementes, da qual também é possível fazer sucos, geleias, mousses, sorvetes e bala. O mesocarpo firme ou maduro pode ser seco para farinha.



**Sauropus androgynus (L.) Merr.**Sin.: *Clusia androgyna* L.

folha-doce, aluarte, sweet leaf bush, katuk, katook, pak wan, chekkurmanis

**Características** - arbusto ereto a escandente, perene, pouco ramificado, de caule fino e verde, de 1,2-2,4 m de altura, nativa no Sudeste Asiático e Filipinas. Folhas simples, curto-peçoladas, alternas, de lâmina ovada, verde-escura e de cor mais clara na face inferior, membrácea, glabra, de 5-8 cm de comprimento. Flores axilares, unissexuais, pequenas, solitárias ou em grupos de 2-3, quase sésseis, de cor branca e vermelha. Frutos globosos brancos.

**Usos** - é cultivada nas regiões tropicais da Ásia para consumo de suas folhas, onde é considerada uma verdura tradicional. No Brasil é ocasionalmente cultivada em hortas domésticas na região amazônica, onde suas folhas são consumidas cruas ou cozidas. Usada também como forrageira, e.g., para aves. Abstinência é recomendável. Carece de estudos (micológicos) e químicos.

**Propagação** - por sementes e por estacas e a planta alastra-se por brotações das raízes ou rizomas, formando touceiras.



**Usos culinários** - as folhas jovens, flores e frutos imaturos são usados cozidos, ensopados ou refogados como verdura e corante<sup>45</sup>. É uma hortaliça folhosa nutritiva<sup>46</sup>. É rica em polifenóis, carotenoides e ácido 20-córbico<sup>171</sup>. As folhas e brotinhos são citados como consumidos ocasionalmente como salada<sup>46</sup>. Já comemos diversas vezes (doces), mas há indícios para evitá-la. Seu consumo deve ser casual (diversificado) com moderação (e cozido), pois há alguns registros de toxidez e problemas pulmonares graves (bronquiolites) em países asiáticos, mas em dietas cavalares é não tradicionais. Os sintomas foram similares a aspergilose (*Aspergillus* - estão em todos os ambientes - vide literatura médica)<sup>172</sup>. Problemas foram com dietas longas (10 semanas) e exageradas (estúpidas) de suco verde (cru) - não usual - para emagrecer<sup>170</sup>. As folhas frescas têm o alcaloide papaverina (580mg/100g), um relaxante muscular e vasodilatador suave usado oralmente na medicina<sup>113</sup>. Mas, cautele

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares jovens****Folhas destacadas (soltas)****Folha-doce refogada**

Colha os ramos jovens e puxe com os dedos de uma só vez todas as folhas dos ramos individuais dentro de uma vasilha. Os brotos tenros são levemente adocicados e têm textura agradável. Escalde bem. Refina as folhas com a mão e pique fininho ou deixe-as inteiras. Doure alho, cebola, sal na manteiga e refogue a verdura picada. Há controvérsias no seu uso. Leiam mais<sup>174</sup>... não usem como dieta para emagrecer. Não funciona nem com ratos<sup>170</sup>.

**Bolinho de folha-doce**

Processe e pique bem fino as folhas como descrito acima. Bata 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto e 12 colheres de sopa de farinha de trigo (a farinha já com fermento deixa o bolinho maior e mais bonito) ou goma de mandioca. Incorpore as folhas picadas à massa e misture bem. Frite em óleo bem quente. Deixe sobre papel toalha e sirva bem quente. Muito saboroso e aromático. Mas, precisamos estudar a parte química e micológica.

**Folha-doce com canjiquinha**

Cozinhe a canjiquinha ou xerém da forma tradicional: dilua a canjiquinha em água fria e então coloque na panela com água fervente, sal, óleo e temperos a gosto e mexa até começar a engrossar. Adicione as folhas branqueadas de folha-doce. Deixe cozinhar em fogo baixo mexendo de vez em quando. Sirva quente. Uma delícia! Tem uso tradicional milenar na culinária asiática, vendida até em NY - China Town, por isso aqui testada, tratada e experimentada.



**Phytolacca rivinoides** Kunth & C.D. Bouché

Sin.: *Phytolacca acuminata* Hort. ex Moq., *Phytolacca macrostachya* Willd. ex Moq., *Phytolacca icosandra* Wright  
**caruru-açu, espinafre-da-guiana, nailli, florillo, airambo, apacas, pokeberry**

**Características** - arbusto ereto, perene, glabro ou pulverulento na parte superior, mais ou menos suculento, de 1,5-2,5 m de altura, nativa principalmente na Amazônia. Folhas simples, pecioliadas (4-5 cm), de lâmina ovado-lanceolada, membranácea, de cor mais clara na face inferior, de 10-20 cm de comprimento. Inflorescências axilares e terminais, em racemos espiciformes eretos e densos, com raque vermelha, de 10-30 cm de comprimento, com flores pequenas de cor branca ou rósea. Frutos do tipo *bagá*, globoso-achatados, vermelho-escuros, brilhantes, de cerca de 8 mm de diâmetro.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas antropizadas de meia sombra e a pleno sol na região amazônica, chegando a ser considerada "indesejável" em algumas áreas. Suas raízes e frutos são considerados purgativos (só para efeito decorativo) e suas folhas e brotos são comestíveis após cozimento e preparo culinário apropriados (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - na América Central é chamada *quiete, cola de ardilla, calalú, pinto-machete, jaboncillo*. As folhas e talos tenros são usadas como verdura<sup>(4,20,212)</sup>, como têm indicativo de alguma toxidez é tradicional ferver e escorrer a água pelo menos duas vezes. Especialmente os frutos e raízes tem saponinas<sup>(445,346)</sup>. As folhas escaldadas uma única vez não têm sabor forte ou ruim, mas exalam cheiro bem marcante ao ferver. Os talos não foram consumidos, mas devem ser descascados para retirar a casquinha que é meio fibrosa. Curiosamente, as folhas são citadas para uso como chá<sup>(6)</sup>. Mas, cautela é recomendável neste sentido, pois recomenda-se ferver para eliminação da água<sup>(113,139)</sup>. Sua composição em base seca e úmida, respectivamente é: umidade (6,5 e 90,9g), proteína (38,6 e 3,8g), lipídios (9,2 e 0,2g), carboidratos (35,9 e 0,7g), cinzas (9,8g - seco) e energia (381 e 37kcal)<sup>(344)</sup>. No alto rio Negro o nome indígena é 'tsiatst'. As folhas fervidas precisam de estudos fitoquímicos.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas destacadas (soitas)****Folhas de caruru-açu refogadas**

Colha os ramos jovens, preferencialmente antes de florescer. Destaque as folhas jovens e ferva bem e troque a água duas vezes. Escorra sob água fria. Junte as folhas, esprema com as mãos para eliminar o excesso de água e pique bem fininho ou deixe inteiras. Doure alho, cebola, sal e demais temperos a gosto na manteiga ou azeite e refogue as folhas. Sirva quente com arroz. Pode-se colocar farinha e fazer farofa ou triturar para sopa cremosa. Saborosa!

**Angu mole com caruru-açu**

Colha os ramos jovens, preferencialmente antes de florescer. Destaque as folhas jovens, ferva bem e troque a água duas vezes. Escorra sob água fria. Prepare o angu de forma usual. Dica: dilua o fubá em água fria e despeje na água fervente da panela, mexa sem parar para não empelotar até engrossar. Coloque o caruru picado e tampe a panela em fogo baixo. Se necessário acrescente mais água ou mais fubá diluído. Acerte o sal. Uma delícia.

**Caruru-açu refogado com linguça**

Processe as folhas frescas como descrito na receita acima. Aperte as folhas fervidas para retirar o excesso de água e pique fininho, similar à couve. Doure a linguça suína na sua própria gordura e adicione as folhas picadas. Mexa para incorporar o sabor e sirva quente. Muito saboroso e mantém a coloração verde. Acompanha bem arroz integral. Tradicionalmente as folhas são cozidas com peixe ou carne de caça, e.g., anta ou paca.





## Peperomia pellucida (L.) Kunth

Sin.: *Peperomia pellucida* L., *Microsperma pellucidum* (L.) Mez., *Peperomia translucens* Trel., *Peperomia concinna* (Haw.) A. Dietr., *peperômia*, *erva-de-jabuti*, *comida-de-jabuti*, *maria-mole*, *ximbuy*, *sunakosts*

**Características** - herbácea anual, ereta ou semi-ereta, lenta e carnosa, ramificada, com hastes claras, um tanto transparentes ou hialinas (daí pelúcida) e glabras, de 20-40 cm de altura, nativa em quase todo o território brasileiro, abundante especialmente no Norte e Nordeste. Folhas simples, pecioladas, alternas, de lâmina cordiforme, membranácea, glabra, discolor, hialina, brilhante e discretamente marcada pela nervação, de 1-3 cm de comprimento. Inflorescências em espigas terminais e axilares, eretas e cilíndricas, de 2-4 cm de comprimento, com flores discretas de cor esverdeada.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas abertas e úmidas de meia-sombra, onde chega a ser considerada planta "daninha" (esperamos que a partir de agora passem a comê-la e vendê-la), principalmente em lavouras de cacau, pomares e estufas, especialmente na região amazônica e na Mata Atlântica. Seus ramos jovens e folhas são uma iguaria. Alimento funcional<sup>173</sup>.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - também chamada de jabuti-caá. Em inglês é *greenhouse tea plant*, *pepper elder* ou *rat ear*. É uma verdura tenra e saborosa. Pode ser consumida crua ou refogada (só a parte aérea). Também é usada para chá<sup>174</sup>. O chá feito com a planta fresca (folhas e talos) é suave e muito gostoso. A planta fervida para fazer o chá pode ser consumida como salada ou refogada. No Brasil é tradicionalmente usada na medicina popular (chá) para controle de colesterol e hipertensão. Tem outros usos potenciais<sup>171,175</sup>. Além de tudo, tanto o chá quanto a verdura, são deliciosos. Em Manaus é vendida para remédio e já começou a ser ofertada como hortaliça folhosa. Na Malásia onde é consumida chama-se *ketumpangan air*. Sua composição em peso seco (g/100g): umidade (8,3 - 93,1% fresca), proteína (10,6), lipídios (3,2), carboidratos (46,5), cinzas (31,2), energia (258kcal)<sup>173</sup>. É ótima fonte de minerais (mg/100g - seco): K (6977), Ca (483), Fe (119,3), Na (53,9), Zn (12,5), Cu (3,1)<sup>173</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Molho de ramos jovens



Folhas e brotos picados

### Bolinho de peperômia

Selecione ramos terminais com folhas jovens (pode aproveitar também as inflorescências), lave-as e corte-as finamente. Em uma cuia bata 4 ovos, uma colher de chá de sal, temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento ou goma de mandioca. Adicione e misture a planta picada (400g ou mais, afinal é um bolinho de folhas). Faça as postas e frite em óleo quente. Seque em papel toalha e sirva quente. Delicioso - crocante e aromático.



### Pizza de peperômia e tomate seco

Prepare uma pizza tradicional de tomate seco e rúcula, substituindo a rúcula pela erva-de-jaboti. Asse a pizza como de costume e, ao final, acrescente os raminhos jovens e sirva (foto). Mas, o ideal é que a erva-de-jaboti seja previamente salteada e só então montada na pizza ou feito como na foto, mas antes de servir leve ao forno alguns minutos para murchar levemente. Ótima quando salteada com massas em geral, e.g., penne e talharini ao alho e óleo.



### Risoto de peperômia

Prepare o risoto de acordo com sua receita, e.g., refogue azeite, cebola, sal e outros temperos a gosto, acrescente 2 xícaras de arroz arbóreo e mexa. Adicione 1 xícara de vinho branco e mexa até o vinho evaporar. Acrescente água fervente ou caldo de carne (já fervido com ramos desta erva). Agregue bastante folhas de erva-de-jaboti ou peperômia e continue mexendo até o ponto. Se for preciso coloque mais água. Ajuste o sal. Sirva quente.



## Piper dilatatum Rich.

Sin.: *Piper consolidaum* Kunth, *Piper subsericeum* Trel., *Piper triquetrofructum* Trel.

### Bananinha, pimenta-bananinha

**Características** - arbusto ereto, perene, muito ramificado, de ramos com entrenós curtos e espaço-pubescentes, de 1,2-2,0 m de altura, nativo em quase todo o território brasileiro, especialmente na Amazônia em matas de terra-firme. Folhas simples, peciolasadas com pecíolos cataculados, alternas disticas e dispostas num mesmo lado do ramo, com lâmina ovalada, cartácea, de margem serrada e de cor bem mais clara na face inferior, de 8-15 cm de comprimento. Inflorescências em espigas cilíndricas, eretas e quase sésseis, opostas às folhas, de 9-14 cm de comprimento, com flores discretas de cor branca. Infrutescências (frutas) suculentas, amarelas, cilíndricas, de cerca de 2 cm de diâmetro.

**Usos** - não é cultivada, crescendo em terrenos bem drenados e em locais ensolarados na beira de matas e capoeiras. Seus frutos são comestíveis, principalmente os frutos após cozimento e preparados culinários apropriados.

**Propagação** - por sementes e estacas.



**Usos culinários** - é uma espécie com frutos (infrutescências) grandes, grossas, carnosas e suculentas. Os frutos maduros são amarelados de polpa mole com sementes pequenas e pretas. Os frutos lembram uma pequena banana e possuem um fio central, similar ao fiapo do aipim. Quando maduros, basta puxar com os dedos da base para o ápice e a polpa bem mole sai facilmente e quando de vez (ainda firme, mas já amarelados), os frutos podem ser cortados em pedaços e triturados no liquidificador para fazer doces, geleias ou molhos diversos. A geleia é saborosa e de consistência mais líquida, lembrando em todos os aspectos a geleia de kiwi ou quivi. Agregado à cachaça ou vodka também ficou ótimo. Carece de estudos fitoquímicos, toxicológicos e bromatológicos dos frutos e sementes, bem como ensaios agrônômicos para incentivar seu cultivo. As folhas e caules foram analisados para o conteúdo de óleo essencial, sendo rico em mono e sesquiterpenos como componentes majoritários.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Infrutescências maduras e de vez



Frutos triturados (polpa)

### Geleia de bananinha

Colha os frutos maduros (espigas grossas e carnosas). Retire a polpa puxando com os dedos ou cortando com uma faca, eliminando o fiapo central. Triture a polpa, se necessário, coloque um pouco de água e adicione metade de açúcar cristal em relação ao total triturado. Mexa em fogo baixo até dar o ponto. Se quiser mais consistente adicione 2 ou 3 colheres de farinha de casca de maracujá.



### Frutos de bananinha na cachaça

Colha os frutos maduros diretamente no pé e lave-os. Coloque uma boa quantidade numa garrafa e adicione cachaça branca de boa qualidade ou vodka. Deixe em maceração por alguns dias e já pode consumir com moderação como aperitivo. Se preferir, prepare uma calda de açúcar e obtenha um licor.



### Doce cremoso de bananinha

Colha os frutos maduros diretamente no pé e lave-os. Se tiver em grande quantidade congele-os. Corte-os em pedaços e triture bem. Adicione metade de açúcar cristal em relação à quantidade triturada e 2 a 3 colheres de sopa de farinha de casca de maracujá como espessante. Deixe reduzir bastante até mostrar o fundo da panela permanentemente. Mexa sem parar com fogo baixo para não queimar. Coloque em forma ou travessa. Excelente sabor e aroma.



## *Piper marginatum* Jacq.

syn. *Piper julianum* Bertol., *Piper uncinatum* Trieb.

caabeba-pequena, nhandi, caabeba-cheirosa, malvaisco, caabeba-branca

**Características** - arbusto grande ereto ou semi-ereto perennifólio, com ramos dotados de entrenós bastante curtos e esverdeados, de 2,0-3,5 m de altura, nativo em quase todo o território brasileiro em matas úmidas. Folhas simples, alternas, pecioladas, de lâmina largamente ovada, membranácea, lustrosa na face superior e com nervação ciliolada na inferior, de 10-22 cm de comprimento. Inflorescências axilares, em espigas finas e longas (10-18 cm de comprimento), brancas, com flores muito pequenas e discretas.

**Usos** - cresce espontaneamente em capoeiras e outras áreas antropizadas semissombreadas de quase todo o país. Suas folhas, raízes e frutos são usados na medicina caseira e suas folhas podem ser consumidas, principalmente após cozimento e preparo culinário apropriados. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos culinários.

**Propagação** - principalmente por sementes. Por estaquia é muito baixo o enraizamento.



**Usos culinários** - suas folhas escaldadas têm usos similares aos das duas espécies aproveitadas a seguir, que são mais conhecidas como alimentícias. As folhas têm aroma e sabor muito fortes, por isso devem ser sempre fervidas 2 vezes e escorridas antes de preparar os pratos. A espécie possui óleos fortes típicos do gênero, por isso devem ser usadas com moderação. A composição majoritária dos óleos essenciais são compostos oxigenados, fundamentalmente uma mistura de isosafrol e notosmirol<sup>(17)</sup> e têm forte ação bactericida e fungistática<sup>(18)</sup>. É uma espécie aromática comum em capoeiras e áreas antropizadas. É considerada medicinal antisséptica, adstringente e anti-hemorrágica. Suas folhas são ricas em óleos essenciais, substâncias tânicas e alcaloides, daí suas propriedades medicinais<sup>(17)</sup>. Para remédio se usa as folhas, raízes e frutos, sob a forma de chá ou infusão alcoólica, sendo indicada como tônica, carminativa, antiespasmódica, para Hiperplasia (vesicular) e baço e contra blenorragia<sup>(19)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos com folhas jovens



Folhas jovens sobrepostas

### Charuto de caabeba-pequena

Branqueie as folhas sem talo. Misture 500g de carne moída (2x), 2 xícaras de arroz, azeite e sal a gosto. Estique as folhas com a parte superior para baixo. Coloque o recheio próximo à ponta e com a palma da mão enrolle. Forre a panela com folhas abertas e coloque os charutos em camadas alternando com uma mistura de alho, sal e hortelã socados. Cubra com água e cozinha. Ao final, junte suco de limão e deixe por mais 5 minutos. Sirva quente.



### Farofa com caabeba-pequena

Colha folhas jovens e viçosas. Lave-as e retire os pecíolos (cabinhos). Enrole-as uma sobre a outra e faça um canudinho. Pique bem fino e escalde, trocando a água duas vezes, para deixar o sabor mais suave. Torre a farinha de mandioca de sua preferência no forno para ficar mais crocante. Doure alho, cebola, sal e demais temperos usuais na manteiga e refogue bem a caabeba picada (bastante). Adicione a farinha torrada e mexa bem.



### Caabeba-pequena com salsicha

Faça os mesmos procedimentos com a caabeba. Ferva as salsichas com água e escorra. Repita a operação, deixando as salsichas mais suaves. Corte-as no tamanho e formato desejados (se preferir pode-se usar linguíça ou cunhes em geral). Doure alho, cebola, sal e demais temperos usuais na manteiga e adicione a salsicha e deixe fritar um pouco. Agregue a caabeba branqueada e refogue bem. Sirva quente como acompanhamento da refeição usual.





## Piper peltatum L.

Sin.: *Pithecolobium peltatum* (L.) Miq., *Heckeria peltata* (L.) Kunth

caabeira-amazônica, caabeira, caabeira-branca, folha-de-arraia, santa-maria

**Características** - erva com aspecto arbustivo, ramificada, com ramos glabros dotados de entrenós conspicuos, de 1-2 m de altura, nativa nas regiões Norte e Centro-oeste do Brasil, em matas lamidas. Folhas simples, com pecíolo dotado de bainha na base e de 8-21 cm de comprimento, com lâmina largamente cordiforme, peltada, cartácea, de 12-25 cm de comprimento. Inflorescências axilares, solitárias, em umbelas de espigas eretas e cilíndricas, com flores esbranquiçadas discretas.

**Usos** - é usada na medicina popular amazônica para empregos diversos, e.g., emplastro para erisipela e para problemas de baco. Suas folhas maldadas são usadas como verdura, para envenenar alimentos ('pupeca') e para fazer o tradicional charutinho ou enroladinho.

**Propagação** - principalmente por sementes que germinam bem após passar pelo trato digestivo dos morcegos, sendo comum encontrar plântulas sob as árvores usadas como poleiro. É possível propagá-la também por estacas.



**Usos culinários** - em outros idiomas é chamada *lizard's tail pepper*, *gedebong*. As folhas jovens são consumidas após fervura, podendo depois ser refogadas ou cozidas com arroz, com carnes e outros pratos. Ou refogadas com linguiça e usadas para fazer farofa, bem como nhoque verde. As folhas branqueadas são boas para fazer charuto. Podem ser usadas também como involúcro para peixe ('pupeca'). Os frutos (infrutescências) maduros são suculentos e doces e podem ser consumidos<sup>(4)</sup>, mas geralmente os morcegos encontram primeiro, à noite. É necessário monitorar e coletar antes. As folhas são mais tenras e menos fibrosas do que a espécie mais conhecida *Piper umbellatum*. É usada medicinalmente como diurética, litérica, resolútiva, vermífuga, contra inflamações internas e externas, machucados e queimaduras<sup>(5)</sup>. Usa-se sob a forma de chá, suco ou emplastro<sup>(6)</sup>. É também chamada de caabeira-do-norte, caabeira-verdadeira, malvarisco, catari e pariparoba-do-norte.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos com folhas jovens



Folhas soltas

### Charuto de caabeira-amazônica

Branqueie as folhas sem talo. Misture 500g de carne moída (2x), 2 xícaras de arroz, azeite e sal a gosto. Estique as folhas com a parte superior para baixo. Coloque o recheio próximo à ponta e, com a palma da mão, enrole. Forre a panela com folhas abertas e coloque os charutinhos em camadas alternando com uma mistura de alho, sal e hortelã socados. Cubra com água e cozinhe. Ao final, junte o suco de limão e deixe por mais 5 minutos. Sirva quente.



### Farofa com caabeira-amazônica

Colha muitas folhas viçosas. Lave-as e retire os pecíolos (cabinhos). Enrole-as uma sobre a outra, pique bem fino e escalde, trocando a água duas vezes, para deixar o sabor mais suave. Torre a farinha de mandioca de sua preferência no forno para ficar mais crocante. Doure alho, cebola, sal e demais temperos usuais na manteiga e refogue bem a caabeira picada. Adicione a farinha torrada e mexa bem. Se quiser adicione linguiça frita em cubinhos.



### Nhoque de caabeira-amazônica

Cozinhe 1kg de batata-inglesa em água e sal. Escorra, descasque e amasse (reserve). Ferva e escorra folhas desta verdura (e.g., 6), triture e peneire. Misture a massa verde ao purê, deixando-o verde. Adicione 2 xic de farinha de trigo e, aos poucos, 2 xícaras de massa, até ficar menos grudante. Faça rolinhos e corte-os. Cozinhe em água fervente com sal. Retire e escorra. Sirva quente com queijo ralado.



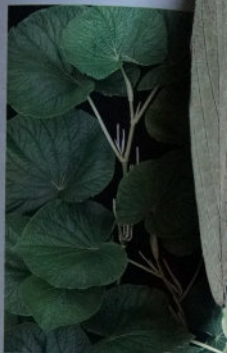
## Piper umbellatum L.

Sin.: *Peperomia umbellata* (L.) Miq., *Heckeria umbellata* (L.) Kunth, *Peperomia umbellata* (L.) Kunth  
**caapeba, capeba, pariparoba, aguaxima, catajé, capeva, caapeba-veve**

**Características** - subarbusto ereto, perene, ramificado, com hastes articuladas e providas de nós bem visíveis, de 1,0-2,5 m de altura, nativa em quase todo o território brasileiro. Folhas simples, alternas, de lâmina orbicular, cartácea, de superfície superior bem enrugada e marcada pelas nervuras e a inferior de cor mais clara, de 15-23 cm de diâmetro, com pecíolo de 18-24 cm de comprimento. Inflorescências em espigas claras e cilíndricas, axilares, solitárias ou reunidas em fascículos pedunculados.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas abertas ou beira de capociças úmidas e semi-sombreadas, onde pode ser considerada "indesejável", principalmente quando cresce em pomares, pastagens, cacauais, bananeais, etc. É amplamente empregada na medicina caseira. As folhas podem ser consumidas, principalmente após cozimento e preparos culinários apropriados. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - em outros idiomas chama-se: *segumbar urat*, *boombo* (Filipinas) e *da lu jiao* (Pinyin, China). Ocorre em vários países africanos e asiáticos. As folhas jovens são alimentícias<sup>(79)</sup>, escaldadas e salteadas têm uso similar à couve. Pode ser usada para assar alimentos ('em jaqueta'), e.g., 'pupeca' de peixes ou carnes assadas, transmitindo leve sabor e aroma, além de economizar papel-alumínio (ecológico e econômico). Nas Filipinas, as folhas e inflorescências jovens são cozidas com peixe temperado<sup>(8)</sup>. É uma 'pimenta' e planta aromática, logo use com parcimônia. As inflorescências maduras são doces, aromáticas e saculentas. A casca é usada como condimento<sup>(8)</sup>. É antioxidante, tem óleos essenciais e compostos fenólicos<sup>(31)</sup>. As folhas cruas possuem (mg/kg): Zn (8), Mn (6,2), Cu (3,2) e em mg/100g: K (658), Ca (408), Mg (92), P (48), Na (30), Fe (5,1) e vitaminas (mg/100g): B<sub>1</sub> (0,23), B<sub>2</sub> (0,23), C (18,8), PP (2,3), E (22,5) e betacaroteno (2164 UI/100g)<sup>(79)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas soltas escolhidas

### Charuto de caapeba

Branquee as folhas sem talo. Misture 500g de carne moída (2x), 2 xícaras de arroz, azeite e sal a gosto. Estique as folhas com a parte superior para baixo. Coloque o recheio próximo à ponta e com a palma da mão enrolre. Forre a panela com folhas abertas e coloque os charutininhos em camadas alternando com a mistura de alho, sal e hortelã socados. Cubra com água e cozinha. Ao final, junte o suco de limão e deixe por mais 5 minutos. Sirva quente.



### Bacalhau 'em jaqueta' de caapeba

Colha folhas jovens e viçosas. Lave-as e retire os pecíolos (cabinhos). Tempere o lombo de bacalhau com pimenta-do-reino, alho e cenoura ralada. Embrulhe-o na folha de caapeba e asse no forno de micro-ondas por 4 a 5 minutos. Sirva quente com molho de manteiga ou à base de azeite. Usado também para embalar peixes frescos, assados no forno ou no vapor. Bem mais ecológico do que papel-alumínio. Agrega um certo aroma e sabor ao prato.



### Caapeba refogada com anéis de lula

Colha muitas folhas jovens e viçosas. Lave-as e retire os pecíolos (cabinhos). Enrole-as uma sobre a outra e faça um canudinho. Pique bem fino e escalde, trocando a água duas vezes, para deixar o prato mais suave. Doure alho, cebola, sal e demais temperos usuais na manteiga, acrescente os anéis de lula previamente aferventados e mexa para incorporar o sabor. Adicione a caapeba picada e incremente com um fio de azeite ou óleo de dendê.



# Plantago australis Lam.

Sin.: *Plantago beulliana* Decne., *Plantago gigantea* Decne., *Plantago hirtella* Kunth  
tanchagem, tansagem, linguas-de-vaca; cinco-nervos, bopka, llanten

**Características** - herbácea perene, acaulé, de folhagem em roseta, nativa no Sul e Sudeste do Brasil e muito frequente em áreas antropizadas. Folhas simples, de lâmina elíptico-lanceolada decurrente sobre o pecíolo, membranácea, esparsa-pubescente em ambas as faces e fortemente marcada pela nervação, de 12-35 cm de comprimento. Inflorescências em espigas erectas e cilíndricas de 10-35 cm de comprimento, com flores discretas e escapo floral de 10-28 cm. Confundida com a *P. tomentosa*, da qual se diferencia por possuir raiz pivotante pouco desenvolvida e pela aparência bem diferente.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas antropizadas, como em pomares, hortas, jardins e solos agrícolas em geral, principalmente septicamente sombreadas, chegando a ser considerada uma 'planta daninha' em vários locais. As folhas podem ser consumidas após cozimento e preparo culinário apropriados. A página ao lado apresenta algumas receitas.

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - é utilizada para diversos fins medicinais, tais como cicatrizante, anti-inflamatório<sup>(178)</sup>. As folhas jovens podem ser usadas para bolinhos fritos com as folhas picadas, em panadas em pedaços (tempurá) e para o fabrico de pães e bolos. Análises nutricionais em<sup>(179)</sup>. As sementes podem ser consumidas in natura<sup>(18)</sup>, utilizando-se o método dos descendentes de poloneses de Nova Prata (RS), que chamam as espécies do género *Plantago* de bopka. As infrutescências maduras são puxadas (debulhadas) ainda aderidas à planta-mãe; abra a massa assopra-se para liberar a 'palha' ficando na mão somente as sementes, que são diretamente ingeridas. Das sementes de espécies deste género se extrai uma substância mucilaginosa chamada psyllium. A inclusão de suas sementes em cereais matinais reduzem a taxa do colesterol total e do colesterol ruim (LDL) em 5% e 9%, respectivamente<sup>(179)</sup>. As sementes com 'palha' deste género são usadas desde o Egito antigo no fabrico de pães, dando cor violácea típica a massa<sup>(180)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas (soltas)



Folhas picadas

### Bolinho de tanchagem

Selecione folhas jovens (400g ou mais), lave-as e corte-as finamente. Em uma vasilha bata 4 ovos, uma colher de chá de sal, temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento ou goma de mandioca (podendo, neste caso, adicionar fermento). Adicione e misture as folhas picadas. Faça as postas e frite em óleo quente. Seque em papel toalha e sirva quente. Fica muito saboroso e com leve cheiro de *funghi*.



### Pão de tanchagem na panificadora

Lave as folhas (200g). Triture no liquidificador com um pouquinho de água. Coloque o líquido na forma da panificadora com 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite, 1 colher de chá de sal, 3 colheres de sopa de açúcar cristal, 4 copos-medida (720ml) de farinha de trigo e 2 colheres de chá de fermento biológico. Isto para pão de 900g. Assa em 3 horas na máquina de fazer pão. Se preferir, adapte a receita e sove manualmente os pães usando as folhas.



### Tanchagem refogada com lula

Colha folhas jovens e viçosas. Lave-as, faça uma pilha de uma sobre a outra e pique bem fininho como couve. Doure alho, cebola, sal e demais temperos usuais na manteiga, acrescentando os anéis de lula previamente aferventados e mexa para incorporar o sabor. Adicione as folhas (bastante) e incremente com um fio de azeite ou dendê e molho de soja (shoyu) a gosto. Refogue bem e sirva quente. Se preferir refogue com linguça ou mesmo puro igual.





# Plantago lanceolata L.

Nas. *Plantago lanceolata* L. Sm.

Tanchagem-sete-veias, tanchagem, tansagem, rib-grass, ribwort, lamb's tongue

**Características** - herbácea perene, aculeo, cespitosa, de folhagem em roseta e com raiz pivotante pouco desenvolvida, nativa na Europa e Ásia (Eurásia). Folhas simples, pecioladas, de lâmina elíptico-lanceolada decurrente sobre o pecíolo, membranácea, subglabra em ambas as faces, de cor verde-escuro e marcada pela nervação na face superior e de cor mais clara na inferior, de 10-38 cm de comprimento. Inflorescência em espiga cilíndrica de 1-7 cm de comprimento disposta no ápice de um escapo floral ereto e estriado de 15-50 cm de comprimento, com flores esbranquiçadas discretas.

**Usos** - é espontânea na Europa em solos agrícolas. No Brasil é geralmente cultivada para uso na medicina caseira e ocasionalmente escapando ao cultivo e tornando-se espontânea, principalmente em regiões de altitude do Sul do Brasil, onde é uma hortaliça folhosa subutilizada e abundante. A página ao lado apresenta receitas de alguns usos.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - ainda é chamada de *ribwort plantain* em inglês e *llanten* em castelhano. As folhas podem ser consumidas com as demais espécies tratadas nesta obra. Entretanto, as nervuras basais (fiapos) devem ser removidos (puxados), ou preferencialmente, elimine as partes basais das folhas. As sementes podem ser usadas de modo similar ao sagu<sup>181</sup> ou deixadas de molho como se faz com a chá. A espécie tem compostos fenólicos com potencial ação antioxidante<sup>182</sup>. Como era esperado pelo cheiro típico de *fungghi*, também detectado em *P. australis* (especialmente no pós-processamento: bolinho refogado) esta espécie tem associação com fungos (endofíticos ou outros)<sup>182</sup>. Inclusive os princípios ativos (ou partes) da espécie são produzidos pelos fungos, e.g., ácidos fenólicos com potencial ação antioxidante<sup>182</sup>. A *P. australis* e outras espécies também merecem serem estudadas com este objetivo, inclusive para identificação dos micro-organismos e os compostos produzidos.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas (soltas)



Folhas picadas

### Refogado de tanchagem-sete-veias

Lave-as, faça uma pilha de uma sobre a outra e pique bem fininho, como a couve. Doure alho, cebola, sal e demais temperos usuais na manteiga, acrescente a carne moída ou em cubos e deixe dourar bem, mexendo de vez em quando para incorporar o sabor. Adicione as folhas e incremente com um fio de azeite ou dendê e molho de soja (shoyo) a gosto. Refogue bem e sirva quente. Se preferir refogue com lingüiça ou mesmo puro, igual couve.



### Tanchagem-sete-veias empanada

Selecione folhas jovens, lave e escorra. Corte-as em pedaços médios para facilitar a fritura e o consumo. Bata 4 ovos em um prato com sal, orégano, alho e demais temperos a gosto. Passe as folhas no ovo e passe na farinha de trigo. Se desejar passe novamente no ovo e na farinha (opcional). Frite no óleo quente. Escorra e seque em papel toalha. Sirva quente. É ótima como entrada e vai bem com uma boa cerveja artesanal (se possível) gelada.



### Tanchagem-sete-veias com aruanã

Lave-as, faça uma pilha de uma sobre a outra e pique bem fino como couve. Doure alho, cebola, sal e demais temperos usuais na manteiga, acrescente a polpa ou picadinho de aruanã (pode utilizar filés de outros peixes ou frango desfiado) e deixe dourar bem, mexendo de vez em quando para incorporar o sabor. Adicione as folhas e incremente com um fio de azeite ou dendê e molho de soja (shoyo) a gosto. Refogue bem e sirva quente.



## Plantago major L.

lat. *Plantago major* H. L.f., *Plantago major* Gled.

tanchagem-grande, tansagem, tanchagem, plantagem, sete-nervos, llanten

**Características** - herbácea perene ou biannual, ereta, acule, de 20-30 cm de altura, nativa na Europa. Folhas simples, dispostas em roseta basal, com pecíolo longo, de lâmina membranácea, com nervuras bem destacadas e margens longo-onduladas, de 15-25 cm de comprimento. Inflorescências em espigas eretas e longas, com pedúnculo de 20-30 cm de comprimento, com flores muito pequenas e discretas. Estas transformam-se em frutos (sementes) de cor marrom, que são facilmente colhidas raspando-se entre os dedos por toda a inflorescência.

**Usos** - a planta é ocasionalmente cultivada em hortas domésticas principalmente para uso medicinal de suas folhas, geralmente escapando ao cultivo e tornando-se subspontânea, principalmente no Sul do país. Suas folhas são também comestíveis, principalmente após cozimento e preparo culinário apropriados. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos.

**Propagação** - apertar por sementes.



**Usos culinários** - em inglês é conhecida popularmente por *common plantain* e *gravel plantain*. As sementes maduras de molho na água liberam mucilagem similar à chia, substância chamada *psyllium*. Podem ser usadas também para fazer farinha ou como cobertura de pão, igual ao gergelim. Possui usos medicinais consagrados, como doenças de pele e até câncer<sup>(1,2,3)</sup>. Tem diversos compostos bioativos: polissacarídeos, lípidios, derivados do ácido cafeico, flavonoides, glicosídeos iridoides e terpenoides<sup>(4)</sup>. As folhas tenras (preferencialmente a ponta) podem ser usadas para o preparo de purê (creme), saladas (branqueadas) e cozidas<sup>(5)</sup>. Ficam deliciosas empanadas e fritas, bem como refogadas. As folhas secas são usadas para chá<sup>(6)</sup>. As raízes também são comestíveis<sup>(7)</sup>. As sementes (secas) possuem em %: N (3,3), P (0,80), K (1), Ca (0,48), Mg (0,31), S (0,20) e em mg/kg: Cu (13), Zn (56), Fe (101), Mn (71), Na (46), B (14), dados inéditos, de sementes de plantas cultivadas em Santa Maria (RS).



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas



Infrutescências (sementes)

### Tanchagem-grande com aruanã

Lave-as, faça uma pilha de uma sobre a outra e pique bem fino, como couve. Doure alho, cebola, sal e demais temperos usuais na manteiga, acrescente a polpa ou picadinho de aruanã (pode utilizar filés de outros peixes ou frango desfiado) e deixe dourar bem, mexendo de vez em quando para incorporar o sabor. Adicione as folhas e incremente com um fio de azeite ou dendê e molho de soja (shoyu) a gosto. Refogue bem e sirva quente.



### Tanchagem-grande refogada

Lave-as, faça uma pilha de uma sobre a outra e pique bem fino, como couve, eliminando os fiapos (fibras) das bases foliares. Doure alho, cebola, sal e demais temperos usuais na manteiga e adicione as folhas. Incremente com um fio de azeite ou dendê e molho de soja (shoyu) a gosto. Refogue bem e sirva quente. Se preferir refogue com linguiça ou carne de porco. As folhas podem ser usadas também para suflê, bolinho frito, sopas e pâes.



### Brotos de tanchagem-grande

Esta espécie produz muitas sementes, as quais são fáceis de colher e germinam muito bem. Logo, tem potencial para produção de brotos. A germinação pode ser feita com as técnicas usuais para germinação de outros grãos para brotinhos. Também podem ser semeadas em bandejas ou canteiros e as plântulas ('brotões') cortadas e higienizadas para saladas ou refogados.



# Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

lin. *Andropogon citratus* DC., *Andropogon czerler* Hack., *Andropogon rosburghii* Nees ex Steud.

capim-limão, erva-cidreira, capim-cheiroso, capim-santo, capim-cidreira, cidão

**Características** - herbácea perene, ereta, densamente cespitosa e fortemente aromática, de 90-120 cm de altura, nativa possivelmente do sul da Índia e Sri Lanka. Folhas lineares e pártalo-intervenas, de mais de 1 cm de largura por até 80 cm de comprimento, que liberam forte aroma de limão ao serem amassadas. Flores são desconhecidas nas condições do Brasil e são raras em outros países. É um cultígeno.

**Usos** - é amplamente cultivada em todas as regiões tropicais do mundo, incluindo o Brasil, onde é parte integrante do quintal ou horta doméstica da maioria dos domicílios para produção de folhas destinadas ao preparo de chás medicinais. Raramente é cultivada em escala comercial, contudo é plantada frequentemente como aleia divisória (reque) ou mesmo para fins ornamentais. Suas folhas e colmos novos ('palmito') são comestíveis, principalmente na forma de condimento (veja receitas na página ao lado de alguns de seus usos).

**Propagação** - apenas por colmos enraizados.



**Usos culinários** - em inglês é *lemongrass*. As porções basais das folhas (miolo tenro, miolo interno) são picadas fininhas e usadas como aromatizante de peixes, sopas, molhos e *curries*<sup>(9)</sup>. A parte mais macia pode ser consumida como verdura, e.g., cozida com arroz. Escorção (palmito) com as partes mais externas das bases foliares (amarradas em fechos) podem ser fervidas com pratos diversos para transmitir sabor, mas precisam ser removidas antes de servir. As folhas são tradicionalmente usadas para chá quente ou gelado. Aqui apresentamos uma ideia inusitada de frisanite feita com as folhas maduras frescas ou desidratadas. É um espumante maravilhoso, aromático e estimulante, para altas comemorações. É simples e barato de fazer para festas e recepções. Mas, como toda planta aromática e condimentar, não deve ser usada todos os dias e em doses cavalares. É mais uma espécie para diversificar suas receitas. Vem sendo usadas em chocolates finos (e.g., Chocolate Essencial<sup>(9)</sup>).



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Maços de plantas (feira)



Bases tenras das plantas (palmitos)

### Capim-limão como condimento

As bases tenras do capim-limão são tradicionalmente utilizadas na culinária asiática, especialmente tailandesa (*lakrua*). Arranque pés adultos da planta, corte as folhas e reserve para chá ou frisanite. Limpe as bases esbranquiçadas, eliminando as partes duras. Fatie o miolo tenro que pode ser usado como tempero/condimento de pratos diversos doces ou salgados, e.g., batata-baroa cozida temperada com molho de capim-limão na manteiga ou azeite.



### Salsicha temperada com capim-limão

Processo o capim-limão como descrito acima. Cozinhe a salsicha com bastante água para eliminar o excesso de sal e deixá-la mais suave e escorra duas vezes. Pique o 'palmito' do capim-limão em cubinhos ou rodelas finas com cebola e doure-os no azeite ou na manteiga com alho e demais temperos a gosto. Adicione as salsichas escaldadas inteiras ou fatiadas e mexa até dourar.



### Frisante de capim-limão

Ferva 10l de água, 1kg de açúcar cristal e 500g de folhas frescas (2 ou 3 maços) ou ca. de 100g de folhas desidratadas picadas. Deixe esfriar e acrescente 300ml de suco de limão. Mexa. Coe e envasse em garrafas PET limpas e secas. Use funil e peneira. Aperte a garrafa no meio, segure até o líquido transbordar (vácuo) e tampe. Deixe fermentar e sirva gelado. Muito saboroso e aromático. Fenomenal até o Ano Novo e festas mais elegantes.





# Phyllostachys edulis (Carrière) J. Houz.

Sin.: Bambusa pubescens Carrière, Phyllostachya pubescens Mazel ex J. Houz.

bambu, bambu-mossô

**Características** - bambu perene, rizomatoso, gigante, erecto, nativo na China e Taiwan, de colmos verdes providos de nós e entrenós curtos de 10-25 m de altura por 10-15 cm de diâmetro (as formas cultivadas para fins ornamentais são preparadas para possuírem menor tamanho e por isso possuem colmos tortuosos). Folhas simples, lanceoladas, planas, espesso-pubescentes, com nervuras paralelas vivazes, de 8-12 cm de comprimento. A floração só ocorre uma vez na vida da planta (monocárpica) que morre em seguida, geralmente após os 50 anos.

**Usos** - é amplamente cultivada na Ásia, tanto para produção de brotos destinados ao consumo como para produção de fibras têxteis. No Brasil é ocasionalmente cultivada para fins ornamentais e, entre membros da colônia japonesa, para produção de brotos destinados ao consumo e comercialização, os quais podem ser preparados de várias formas.

**Propagação** - por rizomas e colmos.



**Usos culinários** - os polissacarídeos extraídos dos brotos desta espécie pertencem ao grupo dos heteropolissacarídeos, tendo atividade antioxidante potencial, portanto estes brotos podem vir a ser empregados como alimento funcional para estresse oxidativo<sup>(16)</sup>. Os brotos podem ter ácido cianídrico, por isso só podem ser ingeridos após fervura de, no mínimo, 20 minutos. Em algumas variedades é recomendável trocar a água fervendo pelo menos duas vezes. Esta espécie e variedade aqui ilustrada é muito suave. Seus brotos são vendidos nas feiras e mercados orientais, especialmente no Estado de São Paulo. Na dúvida recomenda-se ferver com bicarbonato de sódio e escorrer a água, repetindo a operação. As receitas de doce em calda e dos brotos cristalizados ficaram esplêndidas. Os brotos refogados desta espécie podem ser usados para recheios de pastéis, substituindo à altura os palmitos. Quem sabe em breve não teremos o ortodoxo grande de feira com broto de bambu. Uma delícia!

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Brots naturais e limpos



Brots cortados

### Broto de bambu refogado

Colha os brotos bem jovens recém-emergidos do solo, cortando bem na base (ou compre-os nas feiras e mercados, especialmente orientais). Limpe-os e corte-os em cubos ou rodela. Escalde com uma colher de chá de bicarbonato de sódio. Escorra e prove, se necessário repita a operação. Esta espécie é bem suave. Refogue na manteiga e com molho de soja (shoyu) e temperos usuais.



### Doce em calda de broto de bambu

Processe os brotos conforme as dicas apresentadas acima. Utilize os brotos escorridos. Cozinhe os brotos com a mesma quantidade de açúcar cristal e de água até formar uma calda encorpada. Adicione canela em casca e cravos-da-índia a gosto, mas com moderação. Envase e sirva gelado como sobremesa ou cobertura de sorvetes. Fica uma delícia. Potencial para comercialização.



### Broto de bambu cristalizado

Faça o doce em calda como explicado na receita anterior. Retire apenas as rodela de bambu e escorra. Aproveite a calda para cobertura de sobremesas em geral. Disponha as rodela em uma fôrma antiaderente e leve ao forno médio para secar. Vire-as de vez quando para secar uniformemente. Quando ficarem secas e crocantes retire do forno e, se desejar, passe os brotos no açúcar cristal. Uma iguaria inusitada e muito saborosa. Grande potencial!



# Fagopyrum esculentum Moench

trigo-sarraceno, trigo-mourisco, trigo-negro, sarraceno, trigo-vermelho, soba

**Características** - herbácea anual, ereta, pouco ramificada, glabra, de caule oco, de 30-50 cm de altura, nativa no sul da China. Folhas simples, curto-petioladas, de lâmina sagitada ou cordiforme, membranácea, levemente discolor, de 4-7 cm de comprimento. Flores brancas ou rosáceas, reunidas em cimeiras axilares e terminais sobre pedúnculo fino de 1-4 cm de comprimento. Frutos secos (aquênios), fortemente angulados, de cor negra ou cinza, com endosperma branco ocupando quase todo o conteúdo de seu interior.

**Usos** - é amplamente cultivada principalmente na China há mais de 1000 anos para produção de grãos destinados à alimentação humana e na Rússia (alimento básico). No Brasil ainda é uma cultura menos importante, principalmente na região Sul (PR). É usado para cobertura viva e em bordaduras de cultivos agroecológicos e para 'pasto' para abelhas em geral, produzindo mel escuro e forte usado na culinária.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - em inglês chama-se buckwheat. Os grãos descascados (*groats*) ou sêmola são usados em cereais para café da manhã, como (prato típico russo), missô e na polenta *zarywa*. A farinha é usada para fazer, panquecas, macarrão e engrossar sopas, mingaus e molhos (cremes). Suas sementes podem ser germinadas para produção de brotos (*buckwheat lettuce* ou broto-sarraceno) que pode ser usado em saladas, salteados e em sanduíches. Tem grande potencial para o ávido mercado de brotos (que precisa descascar!). Os grãos podem ser usados para fabricar cerveja<sup>65</sup>, o que seria uma alternativa interessante para o amplo e em expansão mercado das cervejas vivas e artesanais em geral. As folhas jovens podem ser consumidas como espinafre<sup>66</sup>. É um pseudocereal, logo não contém glúten<sup>67</sup> e rico proteína (9%-15%) e em energia (330-350kcal/100g)<sup>68</sup>. Grãos, folhas e brotos são ricos em antioxidantes e compostos fenólicos e ácido clorogênico (brotos) como ação quimiopreventiva ao câncer<sup>69</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



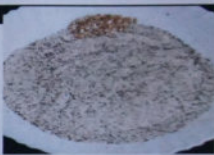
Grãos com casca



Grãos descascados

### Farinha de trigo-sarraceno

Produto comercial que pode ser usado para fazer o tradicional macarrão de trigo-sarraceno (*soba, sobu*), bem como pão, bolo, pudim e mingau. Esta farinha pode ser feita de forma caseira descascando os grãos manualmente, pilando e moendo as sementes ou triturando no liquidificador e peneirando. Industrialmente deve haver moinho adaptado e outras técnicas (e.g., cozimento prévio como se faz com a castanha).



### Mingau doce de trigo-sarraceno

Use a farinha seca comercial ou extraída como explicado acima. O rendimento é muito bom. Dilua 3 ou 4 colheres de sopa de farinha em 2 xícaras de leite (ou pode-se usar água ou apenas uma parte de água). Leve ao fogo baixo, mexendo sempre. Adicione açúcar a gosto e canela em pó ou em casca (opcional). Cozinhe até engrossar bem. Sirva em cumbucas individuais quente (mole) ou frio (firme, tipo flan). Também pode ser usado para sopas salgadas.



### Mingau pastoso de trigo-sarraceno

Faça o mingau conforme indicado. Sirva em taças individuais ou em travessa e refrigere. Corte em pedaços como se fosse pudim. Os grãos podem ser deixados de molho na água morna ou em vasilha ao sol para embebeção, para retirada artesanal das cascas. Mas não é necessário descascar os brotos, gostosos, botânicos e funcionais - ricos no potencialmente medicinal e anti-inflamatório ác. clorogênico.



## Rumex acetosa L.

(Syn.: *Acetosa* *rumex* Mill.)

azedinha, garden sorrel, broad-leaved sorrel, sour dock, acedera, acetosa, oseille

**Características** - herbácea perene, ereta, caespitosa, com rizomas curtos, de hastes verdes e ocas, de 25-55 cm de altura, nativa na Europa e Norte da Ásia (Eurásia). Folhas simples, inicialmente em roseta basal com pecíolo de 6-8 cm, as caulinares de pecíolo mais curto, de lâmina sagitada, membranácea, totalmente glabra, de 7-16 cm de comprimento. Inflorescências em panículas terminais longas (até 40 cm de comprimento), de cor marrom-avermelhada, com flores pequenas e discretas. Frutos aquênios angulados.

**Usos** - é subspontânea em áreas agrícolas na Europa, sendo inclusive considerada uma planta 'daninha'. Tem sido cultivada e utilizada para consumo deste a antiguidade por gregos, romanos e egípcios e ainda hoje é comercializada em mercados europeus. No Brasil é ocasionalmente cultivada em hortas domésticas no Sul e Sudeste, sendo alvo de pesquisas e já vendida em algumas feiras e mercados.

**Propagação** - apenas por divisão da touceira.



**Usos culinários** - as folhas são azedinhas (acidulas), sendo usadas em saladas cruas (para ou mistas, proporcionando um frescor), com verdura salteada, para sopas (*velouté*), purê no molho verde (clorofila) e omeletes. Na França (onde é conhecida por *oseille*) é usada em guisado ou ragu e em *fricassées*, sendo o ingrediente principal da *soupe aux herbes*<sup>(1)</sup>. Normalmente os pecíolos (cabinhos) são retirados, mas podem ser usados em diversas receitas. As flores também podem ser consumidas como verduras ou usadas para decoração<sup>(2)</sup>. Suas sementes podem ser moídas para fazer farinha e usadas para fazer pão<sup>(3,4)</sup>, similar ao trigo-sarraceno ou germinadas para brotos. É rica em ácido oxálico<sup>(5)</sup>, que dá seu sabor típico (cautelada com doenças renais crônicas). Possui variedades com folhas verdes (comuns) e púrpuras. É rica (em 100g) em vitamina A (3,5mg) e C (47mg), K, Mg e alto valor energético (25kcal)<sup>(7)</sup>. Fonte de proantocianidinas<sup>(8)</sup>, com potenciais ações antioxidantes e antivirais para herpes simples<sup>(9)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas em maço (mercado)



Folhas picadas

### Salada de azedinha

Colha as folhas jovens ou compre-as nas feiras, já disponíveis em algumas cidades das regiões Sul e Sudeste. Lave-as e sirva-as inteiras ou picadas bem fininhas. Tempere com molho de iogurte natural, mel, sal e azeite, ou seus temperos preferidos. É bem acidula dispensando limão e vinagre. Também podem ser trituradas com um pouco de água para o preparo de geleia, similar à de ruibabo ou dos buxixus-azedo, estes apresentados nesta obra.



### Azedinha refogada

Lave e pique as folhas bem fininhas. Doure alho, cebola, pimenta, sal e demais temperos a gosto na manteiga ou no azeite. Acrescente a azedinha picada e refogue rapidamente. Sirva quente, para ou com carnes, ou misturada ao arroz cozido. Consumo ocasional e moderado por pessoas com insuficiência renal é recomendado. O importante é diversificar. Pode ser usada para molhos, cremes verdes e sopas.



### Suco verde de azedinha com lima

Lave as folhas e rasgue-as com as mãos, jogando-as diretamente no liquidificador. Acrescente o suco de 2 ou 3 limas-da-pérsia ou lima-vermelha (usadas aqui). Triture bem ecoe. Adicione açúcar, mel ou melado e gelo a gosto. Triture novamente e sirva imediatamente. Suco refrescante bem saboroso. Pessoas com problemas renais crônicos e graves devem evitar ou beber com moderação.





## Rumex obtusifolius L.

Sin.: Rumex crispus Michx., Rumex obtusifolius subsp. agrestis (Fr.) Danser

língua-de-vaca, labação, broad-leaved dock, bitter dock, língua de vaca, romã

**Características** - herbácea perene, creta, não ramificada, glabra, provida de grossa e profunda raiz pivotante com rizoma curto na base, de 60-120 cm de altura, nativa na Europa. Folhas simples, pecioladas, inicialmente em roseta basal, de lâmina cartácea, as basais cordadas e as caulinares lanceoladas, de margens inteiras e de cor bem mais clara na face inferior, de 10-18 cm de comprimento. Flores discretas, reunidas em inflorescências do tipo racemo de fascículos axilares e terminais. Frutos do tipo aquênio, fortemente angulado de cor marrom.

**Usos** - cresce espontaneamente em terrenos agrícolas, pomares, jardins, pastagens e terrenos baldios, principalmente nas regiões Sul e Sudeste do Brasil em áreas de altitude e até na planície litóránea (Sul), onde é considerada sementeira 'daninha', se você não comê-la ou não vendê-la como hortaliça. Suas folhas podem ser consumidas, tanto cruas como cozidas e após preparo culinário.

**Propagação** - por sementes e rizomas.



**Usos culinários** - as folhas jovens podem ser salteadas ou refogadas como verdura, usadas para purê ou creme verde e em sopas diversas<sup>12,39</sup>. Se achar o sabor forte, pode fazer branqueamento, eliminando a água da fervura. O que pode ser recomendável para consumo mais frequentes da espécie. Planta com uso tradicional (ao menos no passado) como hortaliça folhosa no interior de Minas Gerais e Rio de Janeiro. É pouco estudada horticulturalmente, sendo geralmente apenas listada em trabalhos sobre plantas 'daninhas' ocorrentes em plantios comerciais. Recomenda-se fortes estudos bioquímicos similares aos trabalhos feitos com *Rumex acetosa* para avaliar sua composição nutricional e de compostos fenólicos ou antinutricionais. É uma verdura subutilizada, muito abundante no Sul e Sudeste, tolerando solos levemente encharcados e climas frios. Suas sementes, similares ao trigo-sarraceno também precisam ser estudados quimicos e avaliação dos brotos. No Caribe chama-se *hijonac*.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas em maço



Folhas picadas

### Panqueca de língua-de-vaca

Colha as folhas jovens e limpe-as, eliminando a ócrea (película branca). Lave-as e pique bem fininho. Use 1 copo de folhas picadas de língua-de-vaca, 1 copo de leite ou água, 1 ovo, 1 copo de farinha de trigo, 1 pitada de sal e 1 pitada de fermento químico. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Aqueça uma frigideira untada, cubra o fundo com a massa e vire quando dourar. Pode usar panquequeira também. Sirva quente, pura ou com recheio.



### Língua-de-vaca com canjiquinha

Colha as folhas jovens e limpe-as, eliminando a ócrea (película branca). Lave-as, corte-as finamente (reserve). Prepare a canjiquinha ou serém de forma tradicional e, quando já estiver bem engrossada, adicione as folhas picadas desta verdura. Mexa de vez em quando e deixe cozinhar bem, sempre em fogo baixo e se, possível, em panela de barro ou de ferro. Pode ser vegetariana, com ovo de pata ou com deliciosas costelinhas de porco.



### Salada de língua-de-vaca

Colha as folhas jovens. Limpe-as, lave-as e pique-as bem fininhas. Tempere com molho de iogurte natural, mel, sal e azeite, ou seos temperos preferidos. E levemente acidula, portanto dispense o limão e o vinagre. Combina muito bem com torresmo de porco ou de pato e pele de pato caipira frita (foto). Uma iguaria crocante, e ainda obtém-se a deliciosa gordura. As folhas ficam muito boas para sopas cremosas (velouté).



## Heteranthera reniformis Ruiz & Pav.

Sin.: *Baccharis aquatica* Vell., *Heteranthera reniformis* P. Beauv., *Heteranthera acuta* Willd.

gigoguinha, gigogua, pavoá, hortelã-do-brejo, agriãozinho, aguapé-do-brejo

**Características** - herbácea perene, aquática emersa ou parcialmente flutuante (mas, normalmente só ocorre em locais rasos), emersa, estolonífera, glabra, com ramos ou estolões esponjosos, de 20-60 cm de comprimento, nativa no Brasil, especialmente abundante nas regiões de altitude do Sudeste e no Sul. Folhas simples, de pecíolo longo e esponjoso, de lâmina orbicular (a reniforme), coriácea, verde-escura e lustrosa na face superior e mais clara e opaca na inferior, de 2-5 cm de diâmetro. Flores azul-claras, reunidas em racemos curtos e axilares.

**Usos** - cresce espontaneamente em bordas de lagoas e açudes do centro-sul do território brasileiro, mas principalmente em pequenos riachos, brejos e várzeas de plantio de arroz. Cultivadas ou pospadas em lagunhos pelo efeito decorativo. Suas folhas e ramos podem ser consumidos após cozimento e preparados culinários apropriados.

**Propagação** - tanto por sementes como por meios vegetativos (estolões).



**Usos culinários** - também é conhecida por agrião-do-brejo e aguapé-mirim. Em espanhol por *berro*, mesmo nome dado ao agrião-folha e em Honduras é chamada *torri sirá*. É uma erva anfíbia, geralmente ocorrendo em brejos aderidas ao solo. É uma espécie totalmente negligenciada e pouco estudada em todos os aspectos. Possivelmente tenha os mesmos usos potenciais citados para *Eichhornia crassipes*<sup>(10)</sup>. Possui teor de K superior (5,8%) em base seca<sup>(12)</sup> em relação a *E. crassipes*. Cabe frisar que, neste estudo, a análise concernente a parte aérea total (folhas e ramos tenros, bem esponjosos). O teor de K exclusivamente das folhas deve ser ainda maior. As folhas são intensamente pastadas pelo gado bovino (Santoga). As folhas tenras e pecíolos podem ser consumidos cozidos e são agradáveis; algumas formas podem conter um pouco de oxalato de Ca. Frisa-se a necessidade de estudos fitoquímicos e bromatológicos. E só devem, obviamente, serem colhidas em águas não poluídas.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soitas)

### Gigoguinha refogada

Colete folhas jovens. Limpe e lave as folhas e pique bem fino, mas pode refogar as folhas inteiras também. Refogue o alho com sal e demais temperos a gosto no azeite ou na manteiga e agregue as folhas. Mexa e deixe murchar rapidamente em fogo baixo. Sirva quente puro ou com carnes. Para algumas variedades é recomendável escaldar antes de refogar. Combina com ensopado de carne, similar ao agrião. Enfeitada com inflorescência de sabugueiro.



### Bolinho de gigoguinha

Colete muitas folhas jovens. Limpe e lave as folhas e pique bem fino. Bata 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto (oregão, alho picado,...) e 12 colheres de sopa de farinha de trigo (a farinha já com fermento deixa o bolinho maior e mais bonito) ou goma de mandioca com ou sem fermento químico. Incorpore as folhas picadas à massa e misture bem. Frite em óleo bem quente. Seque sobre papel toalha e sirva bem quentinho.



### Refogado de gigoguinha com ovos

Colete folhas jovens. Limpe e lave as folhas e pique bem fino, mas pode refogar as folhas inteiras também. Doure alho, sal e quantidade necessária de outros temperos no azeite ou na manteiga sempre em fogo baixo. Adicione as folhas, mexa e estrela ovos (opte por caipiras ou de patas, se possível, para textura e cor) sobre as folhas em cozimento. Deixe os ovos cozinharem no vapor. Polvilhe ervas finas, uma pitada de sal e um fio de azeite. Sirva quente.



## Portulaca oleracea L.

Sin.: *Portulaca marginata* North, *Portulaca neglecta* Mack. & Bush, *Portulaca retusa* Engelm.

beldroega, caaponga, verdolaga, porcelana, beldroega-da-horta, purslane

**Características** - herbácea suculenta, anual, totalmente glabra, de bases prostradas, geralmente arborescentes e ramificadas radialmente, de 20-40 cm de comprimento, nativa provavelmente no norte da África, mas hoje considerada cosmopolita e nativa no Brasil. Folhas simples e quase sésseis, de lâmina espantada, espessa e suculenta, de 1-3 cm de comprimento. Flores solitárias, axilares, amarelas e quase desprovidas de pedicelo. Fruto cápsula deiscente, com muitas sementes pequenas negras.

**Uso** - cresce espontaneamente em solos agrícolas de todo o mundo, o mesmo ocorrendo aqui no Brasil, onde é considerada sã planta "limpa" principalmente de pomares, hortas e jardins. Suas folhas e ramos jovens são comestíveis, tanto crus como cozidos e tem sido usados na alimentação humana desde a antiguidade pelos egípcios, gregos e romanos, quando eram preparadas principalmente na forma de picles. Também usada na medicina caseira.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Uso culinários** - os ramos e folhas suculentas podem ser consumidos crus em saladas, picles (especialmente os talos), bolinhos e tempurás, salteadas com alcaparras e azeitonas, omeletes e em sanduíches (e.g. X-salada de beldroega). As sementes (pequenas) podem ser usadas para pães como se faz com chia e gelatin. E as sementes germinadas (brotos) são ótimos para saladas e decoração comestível. A planta seca e queimada (cinzas, devidamente processadas) é usada como sal vegetal<sup>(1)</sup>. Na França é usada para aromatizar molho *biennaise*<sup>(2)</sup>. É uma verdura rica em ômega-3 (beta-linoleico), excelente fonte de vitamina B6 e nicotinamida<sup>(3)</sup>. Diversas análises bromatológicas e composições centesimais são apresentadas e discutidas com detalhes em Kitapp<sup>(4)</sup>. É rica em ácido  $\alpha$ -linoléico,  $\alpha$ -tocopherol, ácido ascórbico e glutatona<sup>(5)</sup>. Não possui toxidade e efeitos mutagênicos e pode ser usada como hortaliça<sup>(6)</sup>. Possui alto potencial antioxidante nas folhas frescas e altos teores de Mg e Zn<sup>(7)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas e pontas de ramos

### Refogado de beldroega com linguiça

Colha os ramos tenros ou compre nas feiras (disponíveis em algumas cidades de Norte a Sul do Brasil, especialmente nas feiras orgânicas). Lave, destolhe e quebre em pedaços os talos. Doure alho, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou azeite e acrescente linguiça fatiada. Deixe fritar bem, acrescente a beldroega e mexa. Deixe murchar rapidamente em fogo baixo e sirva quente.



### Beldroega refogada com peixe

Siga a mesma receita anterior, apenas use filés do seu peixe preferido ou polpa picadinha (no caso desta receita utilizamos o filé de aranha). A beldroega vai muito bem também cozida no arroz e em omeletes e as folhas e brotos terminais, com ou sem frutos, são muito interessantes para decoração de pratos.



### Salada de beldroega

Selecione folhas e brotos terminais e lave-os. Organize as folhas em uma travessa ou prato grande e tempere com molho de sua preferência, e.g., iogurte natural e suco de limão ou azeite, mel e vinagre. Se preferir pode fazer uma salada mista mesclando a beldroega com outras verduras ou frutas, aqui não foi misturada apenas por questões de identificação, para mostrar realmente com é a aparência da beldroega pura na salada.





## *Hovenia dulcis* Thunb.

Sin.: *Hovenia dulcis* var. *grisea* Makino, *Hovenia dulcis* var. *latifolia* Nakai ex Y. Kimura

uva-do-japão, uva-japonesa, uva-chinesa, mata-fome, Japanese raisin tree

**Características** - árvore caducifolia, de 10-20 m de altura, com tronco cilíndrico revestido por casca fissurada, de 35-45 cm de diâmetro, nativa no subtropico asiático (Japão, China, Coreia e Himalaia). Folhas simples, de lâmina ovalada, cartáceas, glabra, brilhante e marcada pelas nervuras na face superior e opaca na inferior, de 6-14 cm de comprimento. Inflorescências em cimeiras axilares e terminais, com flores brancas. Os ramos das inflorescências intumescem e tornam-se saculentos, de cor marrom e agriçoles (pseudofrutos), em cujas extremidades se formam os verdadeiros frutos (bolinhas), com as sementes marrons.

**Usos** - é amplamente cultivada na arborização paisagística no Sul do Brasil. Escapou ao cultivo e tornou-se subspontânea e invasora. Seus frutos (pseudofrutos) são frequentemente consumidos *in natura* pelas crianças, mas podem ser submetidos a preparos culinários e transformados em pratos e produtos fantásticos.

**Propagação** - por sementes e estacas.



**Usos culinários** - chamada de tripa-de-galinha e macaquinho. Em inglês ainda é *chance nash tree*, em japonês é *kempomashi* ou *kempomashi* e em chinês é *kouai tsao* ou *kuai-tsao*. Tem o sabor intensamente doce. É consumida tradicionalmente por crianças da zona rural. Quando desidratados os (pseudo)frutos podem ser oferecidos por meses (e são fontes energéticas e alcalólicas do açúcar - contém 23% de açúcar). Os "frutos" podem ser usados para o preparo de bebidas alcoólicas<sup>(7,10)</sup> (frisante e cerveja), ou o suco é usado para ressecas<sup>(7)</sup>. Os "Frutos", na China, são comidos para anular a embriaguez do vinho<sup>(9)</sup>. Avaliada para produção de cacahueta<sup>(10)</sup> e analisada para seus nutrientes (g/100g): fruto<sup>(10)</sup>; umidade (54,08), cinzas (2,16), proteína (2,16), fibras (12,56), açúcares totais (14,40) energia (105,56kcal/100g). As sementes contêm ca. de 15% de proteínas<sup>(7)</sup>. É fonte de álcool e sacarose do açúcar. Esperamos que possa a ser consumida e usada em escala, deixando de ser considerada "daninha". Se usar vai até lá!

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos (pseudofrutos) maduros



Polpa dos frutos (pseudofrutos)

### Passas de uva-do-japão

Colha os pseudofrutos maduros caídos no chão próximo à planta-mãe, limpe-os retirando os frutos verdadeiros (sementes). Organize os pseudofrutos carnosos em uma fôrma com grelha e seque em estufa a ca. de 50 graus por aproximadamente 24 horas. Fica uma delícia! Os pseudofrutos frescos podem ser triturados com água ou leite para o preparo de sucos, bem como usados para geleia e doce de corte, naturalmente todos sem a adição de açúcar.



### Açúcar mascavo de uva-do-japão

Faça as mesmas etapas da receita anterior, apenas deixe os pseudofrutos secarem por mais tempo, e.g., 48 a 72 h. Pile ou triture as passas bem secas, mas ainda levemente úmida pelo alto teor de açúcar. Fica com coloração e aspecto de açúcar mascavo e pode ser conservado em potes e usada para usos diversos. Rica em açúcares redutores (6,15g/100g - frutose e 6,57g/100g - glicose) e não redutores a sacarose (3,56g/100g)<sup>(10)</sup>. Potencial para industrial!



### Bolo de passas de uva-do-japão

Use 2 ou 3 xíc. das passas trituradas (açúcar mascavo), 2 xíc. de far. de trigo, 1 a 2 xíc. de leite/água, 4 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento químico. Bata tudo. Unte uma fôrma, enfarinhe e despeje a massa. Asse em forno pré-aquecido. Note que não foi usado açúcar, logo a uva-do-japão entra com a cor, sabor, textura e como adoçante. Há uma cerveja desta "fruta" (Hum Beer<sup>(8)</sup>, RS): fermentação rápida, sabor, cor e aroma.



## Mespilus germanica L.

néspole, néspoli, néspola, néspora-europeia, medlar, nispero europeo, néspolo

**Características** - arbusto grande ou árvore de caducifólia, espessamente (selvagem) ou, mesmo, muito ramificada, de 2-5 m de altura, nativa desde o sudeste da Europa até a Ásia Central. Folhas simples, curto-pecioladas, de lâmina cartácea, glabra e lustrosa na face superior, de 4-9 cm de comprimento. Flores solitárias, terminais, andróginas, de cor branca e perfumadas. Frutos do tipo baga, ovoides e coroados pelo cálice persistente, de cor marron, de 2,5-3,5 cm de comprimento, com polpa carnosa com sabor de vinho acidulado-sabstringente, contendo 5 sementes.

**Usos** - tem sido cultivada desde a antiguidade por assírios, por babilônios, por gregos e romanos. Atualmente não é uma frutífera importante. É raramente cultivada no Sul do Brasil a despeito de sua longa introdução. Seus frutos são consumidos *in natura* após terem se transformados em 'passas' ainda na árvore (geada).

**Propagação** - por sementes ou enteiros sobre *Crotalaria* spp. ou, talvez, outras Rosaceae.



**Usos culinários** - em francês é *néfle* e em alemão *nispel*. Os frutos são consumidos maduros (*overripe* ou '*blend*'), geralmente isto acontece após frio intenso (geada). No Brasil é cultivada por imigrantes de ascendência italiana, polonesa ou alemã (64-66-67). Canela e Nova Prata, no RS). Tem sido comercializada na Feira Agroecológica de Porto Alegre. Compre, prestigie e plante! Os frutos são vendidos firmes (verdes) para completar a maturação, basta deixá-los na geladeira. Dura de 30 a 60 dias e vão amolecendo aos poucos. É ótimo para geleia, doce de corte, sucos, mousse, sorvete e para a na cachapa. Podem ser usados para sucos ou frisantes. Os frutos maduros são ricos em açúcar (10%) e tem ca. de 100kcal/100g, é uma planta 'bíblica' - da antiguidade à atualidade<sup>199</sup>. Possui umidade (72,1%) e em base seca (%): lipídio (4,0), proteína (3,7), fibra (1,9) e energia (165kcal/100g), cinzas (1,9) e cálcio em K (8.052mg/kg) e S, Ca, B e P.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros e verdoengos



Polpa de frutos maduros

### Doce de corte de néspole

Utilize frutos sobremaduros, ou seja, frutos marrons escuros e com polpa mole. Limpe-os retirando os cabinhos e restos florais. Esnague os frutos na peneira grossa de arame com auxílio de um amassador de batatas ou soquete. Peneire a polpa em uma peneira fina para eliminar sementes remanescentes. Adicione metade (ou menos, afinal já é doce) de açúcar cristal e mexa sem parar, sempre em fogo baixo até o ponto desejado. Muito saboroso.



### Purê de néspole com aipim

Retire a polpa conforme descrito na receita anterior. Para 400g de polpa adicione 200g de aipim (mandioca-mansa ou macaveira), 200g de creme de leite, alho picado, orégano e outros temperos e sal a gosto, 2 colheres de azeite ou manteiga. Refogue em fogo baixo. Sirva quente ou frio. Uma delícia com textura suave e aroma muito agradável. Também pode ser usado para geleia, suco, sorvete, mousse, creme, picolé, bolo, pudim e licor.



### Refresco de néspole

Triture (pulse) as cascas e caroços (sementes) resultantes da extração da polpa das receitas anteriores (bagaço retido na peneira de arame) no liquidificador. Cerca de 300g para um copo de liquidificador (1,5l). Coe em peneira para retirar as sementes e pedaços mais duros da casca. As sementes são muito duras e não quebram, podendo ser separadas para propagação. A polpa é tão forte que o refresco ainda fica ótimo e bem encorpado.



## Rubus sellowii Cham. & Schldt.

amora-preta, amora-brava, amora-brasileira, sarça, amora-silva, silva-branca

**Características** - arbusto perene, espinhento (aculeado) e muito ramificado, subereto, decumbente ou apoiante, com ramos amarronzados de 2-3 m de comprimento, nativa no Sul e Sudeste do Brasil, principalmente em regiões serranas. Folhas compostas trifolioladas, com pecíolo provido de acúleos em forma de ganchos, com folíolos cartáceos, tomentosos em ambas as faces e de coloração prateada na face inferior, de 4-8 cm de comprimento. Flores brancas, reunidas em panículas terminais. Frutos esféricos, inicialmente vermelhos depois pretos, suculentos e adocicados, de cerca de 1 cm de diâmetro.

**Usos** - não é cultivada e cresce espontaneamente em áreas antropizadas, principalmente em pastagens, terrenos baldios e beira de estradas, onde chega a ser considerada 'indesejável' (esperamos que não mais!). Seus frutos podem ser consumidos *in natura* ou processados.

**Propagação** - por sementes e divisão de touceira e estacas precisam ser melhor testadas.



**Usos culinários** - a espécie produz frutos aturpúreos quando maduros e mais ácidos do que as demais espécies nativas no RS<sup>(1)</sup>. É uma pequena fruta nativa promissora para cultivo pela agricultura familiar, especialmente para diversificar a produção de amoras tão centrada em uma espécie exótica, a amora-preta (complexo *Rubus ulmifolius* Schott), recém-introduzida. No entanto, estudos fitotécnicos para seleção de variedades mais produtivas e fornecimento de mudas de qualidade são importantes e testes para avaliar a viabilidade de propagação via estacas, bem como estudos nutricionais detalhados, são necessários. Devido à variabilidade genética esperada, trabalhos de coleta, caracterização e conservação do germoplasma desta espécie e outras altamente promissoras de *Rubus*<sup>(2)</sup> são urgentes, bem como estudos fitoquímicos e bromatológicos completos. Grande potencial antioxidante devido aos pigmentos antocianícos que possuem e precisam ser quantificados e caracterizados.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa de frutos maduros

### Geleia de amora-preta

Triture os frutos maduros e limpos, desprovidos do cálice, sem adição de água, obtendo-se a polpa pura e concentrada, que é a base para pratos diversos. Para 500g de polpa pura adicione 250g de açúcar cristal e mexa devagar e sempre até atingir o ponto desejado em fogo baixo. Quando o fundo da panela começar aparecer e permanecer por mais tempo é hora de tirar. Envasar em vidro limpo com a geleia quente, tampar bem e guardar na geladeira.



### Suco de amora-preta

Para um copo de liquidificador (ca. de 1,5l de água) coloque 200g da polpa extraída como indicado na receita anterior ou 200g de frutos maduros diretamente. Bata bem, coe e adicione açúcar a gosto, se preferir, pois as frutas são levemente ácidas. Se preferir pode adicionar leite (aprox. a metade, e.g., 750ml). Sirva gelado. Possui coloração linda e fica bem espumoso. Uma delícia. Pode-se fazer mousse, sorvete, doce em calda e licor.



### Conserva de amora-preta imatura

Colete os frutos ainda 'de vez' ou verdeongos. Corte toda a infrutescência com uso de tesoura de poda, retirando os 'frutos' apenas em casa. Selecione e lave-os. Coloque-os em vidros pequenos esterilizados e adicione metade de água fervida e metade de vinagre, 1 folha de louro, 1 colher de chá de sal a gosto e outros condimentos, se tiver disponível e desejar. Esterilize os frascos em banho-maria. Fica com uma coloração bem avermelhada muito bonita.





**Alibertia patinii** (Cuatrec.) Delprete & C.H. Perss.Sin.: *Bombacocitrus Cuatrec.*

bororrô, borrojô, apurui-da-casca-mole, purui-grande, borrojô, parvi grande

**Características** - árvoreta perenifólia, dioica, de tronco ereto com ramos opostos, de 3-5 m de altura, nativa na Amazônia extra-brasileira. Folhas simples, pecioladas, opostas cruzadas (decussadas), com estípulas interpeciolares bem definidas e de bases sobrepostas, com lâmina oblônga, coriácea, brilhante na face superior e opaca e de cor mais clara na inferior, de 27-42 cm de comprimento. Flores masculinas em 'glomerulos' axilares e as femininas solitárias e terminais, ambas com pétalas brancas. Os frutos são globosos, do tipo baga, lisos, pardo-claros, de 7-12 cm de diâmetro, com polpa succulenta e muito aromática, com cerca de 330 sementes nela dispersas.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em pomares e quintais domésticos na Amazônia brasileira para produção de frutos comestíveis, os quais ainda não têm sido ofertados nas feiras. Mas, na Colômbia são tradicionais nas feiras em algumas regiões, para sucos, refrescos e sorvetes.

**Propagação** - sementes, estacas e enxertos.



**Usos culinários** - o fruto tem polpa espessa, de consistência firme e cor parecida com doce de leite. É bem azedinho e a polpa levemente grudenta. É utilizado para refrescos, sucos, geleias, doces, coquetéis, batidas, sorvetes e *sorbet*, bem como para molhos agrídoces. É valorizada e tradicional no Panamá e na Colômbia. Os frutos atingem em média 740g (250g a 1kg), sendo 88% de polpa e os 12% restante de sementes (10%) e casca/película (2%)<sup>(1)</sup>. É conhecido pela capacidade de se conservar (não estragam, mesmo fora da geladeira), talvez devido aos compostos fenólicos<sup>(10)</sup>. Sua composição (em base úmida - g/100g): umidade (61,5), proteína (0,7), lipídios (0,1), cinzas (0,8)<sup>(10)</sup>. É bem ácido, sendo seu pH (3,1)<sup>(10)</sup>. Já existem estudos sobre a estabilidade do pó liofilizado dos frutos, bem como análises físico-químicas da polpa<sup>(10)</sup>,<sup>(10)</sup>. Foi testado com êxito para fazer bebida láctea com iogurte e mel<sup>(10)</sup> e bebida energizante<sup>(11)</sup>, com boas possibilidades para industrialização.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Frutos maduros e verdoengos



Polpa dos frutos maduros

**Mousse de bororrô**

Colha os frutos maduros recém-caídos no chão. Lave-os e descasque-os. Esmague-os em peneira grossa de arame para a retirada das sementes. Siga sua receita tradicional de mousse: para ca. de 400g de polpa concentrada use 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência desejada. Congele para obter um sorvete caseiro.

**Doce cremoso de bororrô**

Processe os frutos e extraia a polpa conforme orientação da primeira receita. Coloque na panela com a metade de açúcar em relação ao total de polpa. Mexa em fogo baixo até atingir o ponto desejado, deixando apurar bem. Fica com uma consistência ótima (cremoso e firme), quase um doce de corte. Grande potencial para indústria de doces, sucos e sorvetes. É ácido. Na Colômbia a espécie é chamada também de *chocô* e *bandô*.

**Suco de bororrô**

Colha os frutos maduros recém-caídos no chão. Lave-os e descasque-os. Corte-os ao meio e retire as sementes. Pique a polpa carnosa e triture ca. de 200g para um copo de liquidificador (ca. de 1,5l de água). Bata bem e adicione açúcar a gosto, se preferir, pois é levemente ácido. Se preferir pode adicionar leite (aproximadamente a metade, e.g., 750ml). Sirva gelado. Possui coloração amarronzada linda e fica bem espumoso. Rende muito.



## Alibertia sorbilis Ducke

Ita, Banana sorbilis (Ducke) Cuatrec., *Thalassandra sorbilis* (Ducke) Ducke

apurui, purui, purui-grande, arapurui

**Características** - arvoreta dioica, perennifolia, de tronco ereto e fino com ramos opostos e casca ferrugínea, de 4-6 m de altura, nativa principalmente na Amazônia Central em matas da terra firme. Folhas simples, opostas-cruzadas, de lâmina oblônga, coriácea, glabra, de 25-45 cm de comprimento, com estipulas interpeculiares mais ou menos persistentes e soldadas na base, de 2-6 cm de comprimento. Inflorescência masculina terminal, com muitas flores brancas. Botões femininas igualmente brancos, solitários, terminais e incluídas nas estipulas. Frutos globosos de 8-10 cm de diâmetro, do tipo baga, com polpa succulenta e aromática.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em quintais domésticos na região amazônica para produção de frutos, que são frequentemente oferecidos nos mercados regionais. Podem ser consumidos *in natura*, após cozimento e preparo culinário apropriadas (veja na página ao lado algumas receitas de seu uso).

**Propagação** - por sementes e estaquia.



**Usos culinários** - o apurui é uma frutífera tradicional na Amazônia, muito usada e apreciada para fazer suco. Na região do (rio) Purui é comum encontrar o suco nos cafés, lanchonetes e restaurantes, geralmente com água e açúcar, mas também, comercialmente, é feito com leite condensado. Em Manaus é tradicionalmente vendido nas feiras, sendo usado pelos fregueses basicamente para refrescos e sucos. É cultivado nos quintais da região, principalmente na várzea do rio Solimões. Os frutos maduros caem e são recolhidos no chão, a maioria de extrativismo de árvores silvestres. Tem um odor extremamente forte e marcante, especialmente se deixado em ambiente fechado, e.g., na cozinha, geladeira ou no porta-malas do carro. Algumas pessoas não suportam o cheiro. Mas, os frutos congelados ou a polpa processada tem odor suave. O suco é muito apreciado pelos amazônicos e o pudim, mousse, geleia e sorvete ficaram muito bons. Deve ter potenciais nutritivos e para a industrialização similares ao bororó (*A. patinii*).

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa de frutos maduros

### Mousse de apurui

Colha os frutos maduros recém-caídos ou compre-os na feira. Lave-os, descasque-os, corte-os ao meio e raspe a polpa com as sementes com uma colher. Passe a polpa por peneira fina de arame para retirar as sementes. Para ca. de 400g de polpa concentrada use 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência. Se congelar vira sorvete.



### Pudim de apurui

Utilize a polpa obtida como descrito acima. Use 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 1 lata (mesma medida) de polpa concentrada e 3 ovos. Liquidifique tudo. Para a calda use 6 colheres de açúcar cristal derretida diretamente na fôrma em fogo baixo até caramelizar. Assa a massa na fôrma em banho-maria com água quente em forno baixo, cobrindo a fôrma com papel-alumínio. Fica maravilhoso e com sabor e aroma típicos, mas mais suave.



### Suco de apurui

Utilize a polpa pura obtida conforme dicas apresentadas acima. Ou quebre os frutos e triture (pulsando) a polpa com as sementes já com a água. Coe e adoce a gosto. Para outras dicas ver receita do bororó (*Alibertia patinii*). Pode ser feito com leite também. A polpa pode ser curtida na cachaça, usada para licor, usada para batidas com cachaça e drinks em geral.



## Gardenia jasminoides J. Ellis

gardênia, jasmim-do-cabo, cape jasmine

**Características** - arbusto perene, semilenhoso, ramificado, formando uma moita arredondada de 1,5-2,0 m de altura, nativo na China. Folhas simples, curto-pecioladas, opostas, de lâmina largamente-elíptica, cartácea, totalmente glabra, de cor verde-escura e lustrosa na face superior e opaca e de cor mais clara na inferior, de 5-12 cm de comprimento. Flores solitárias, terminais, brancas e muito perfumadas, podendo ser simples (rara em cultivo) e produzir frutos ou dobradas e estériles.

**Usos** - é amplamente cultivada em todo o mundo com fins ornamentais. No Brasil é mais cultivada a forma de flores dobradas e apenas nas regiões Sul e Sudeste, especialmente em áreas de altitude. Suas flores são comestíveis após cozimento e preparos culinários apropriados. A página ao lado apresenta receitas de alguns de seus possíveis usos.

**Propagação** - somente através de meios vegetativos, tanto por alporquia como estaquia, uma vez que não produz sementes no país.



**Usos culinários** - as flores fragrantíssimas são usadas como aromatizadoras de chá, inclusive de jasmim<sup>(1)</sup>. As flores (pétalas carnosas) podem ser comidas cruas<sup>(2)</sup> diretamente ou em saladas. Usadas para picles ou adicionada a mel<sup>(3)</sup> (conservadas no mel, fornecendo um excelente aroma). Mel<sup>(4)</sup> com flores de gardênia são chamados na China *mi-ts'oi*<sup>(5)</sup>. Os frutos também são comestíveis ou usados como corante alimentício amarelo, e.g., usado em castanhas cristalizadas<sup>(6)</sup>, mas raramente ou nunca frutificam no Brasil. É uma espécie tradicional da medicina chinesa e tem usos diversos. Esta espécie de gardênia possui diversas substâncias já isoladas, entre elas o carotenoide crocetína que contribui para a boa qualidade do sono<sup>(7)</sup>. Então o jantar está completo para quem quer uma boa noite de sono: prato principal com flores salteadas, salada com as flores, geleia<sup>(8)</sup> doce e/ou sorbet de sobremesa e um cházinho de gardênia para relaxar... nada de dormir, volte a ler o livro! Ou já para cozinha... mãos a obra!

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Cesto com flores destacadas (soltas)



Flores despetaladas

### Chá de gardênia

Colha as flores aromáticas jovens. Despetale, lave e escorra. Coloque um bom punhado de pétalas em uma chaleira e esquite a água até quase o ponto de fervura. Tire do fogo e abufe. Sirva quente, preferencialmente sem açúcar como todo chá deveria ser tomado. Se gostar muito de açúcar coloque bem pouquinho e vá reduzindo cada vez mais. Se preferir pode tomar frio, inclusive com adição de suco de limão. Aproveite as pétalas cozidas p/ receitas.



### Geleia de flores de gardênia

Colha e processe as flores como explicado acima. Triture as pétalas frescas no liquidificador com um pouco de água. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total triturado. Mexa em fogo baixo até dar o ponto desejado (cremoso), aparecendo o fundo da panela. Se desejar doce de corte deixe reduzir mais, mexendo intensamente, até mostrar totalmente o fundo da panela. Coloque em forma ou travessa. Geleia e doce aromáticos e gostosos.



### Gardênia com filé mignon

Corte e tempere o filé mignon ou quaisquer outros cortes de carnes (frango, suíno, peixe ou frutos do mar) como de costume. Doure alho, cebola e pimenta-de-moça fadada sem sementes na manteiga ou no azeite e cozinhe os filés. Adicione as pétalas de gardênia e refogue com molho de soja (shoyu) a gosto. Refogue rapidamente. Sirva quente. Lindo, odorífero e esculento! Bom apetite.





## Genipa americana L.

Sin. *Genipina brasiliensis* Spreng., *Genipa brasiliensis* A.Rich., *Genipa pubescens* DC., *Genipa venosa* Standl.  
jenipapo, jenipapeira, jenipá, jenipapinho, genipap, marmelade box, huito

**Características** - árvore semidecídua e dotada de copa alongada, de 8-14 (30) m de altura, com tronco revestido por casca clara e quase lisa com ritidoma lenticelado, de 40-60 cm de diâmetro, nativa em quase todo o país em várias formações vegetais situadas em várzeas úmidas. Folhas simples, curto pecioladas, de lâmina oblíquo-elíptica, glabra, subcoriácea, de cor verde-escura e lustrosa na face superior, de 15-35 cm de comprimento. Flores amarelas, reunidas em cimeiras terminais. Fruto globoso, do tipo baga, pubérulo, de 11-14 cm de diâmetro e peso de 200-460g, com polpa succulenta, adocicada e aromática, com muitas sementes achatadas nela dispersas. Tem odor muito forte e característico.

**Usos** - é tradicionalmente cultivada nos quintais, especialmente nas regiões Norte e Nordeste para o preparo de sucos, doces (jenipapada) e licores. É também usado como corante corporal e para tingir tecido e artesanatos.

**Propagação** - por sementes e enxertia.



**Usos culinários** - os frutos de jenipapo sobre-maduros (colhidos no chão) podem ser consumidos *in natura*. Algumas pessoas adoram e muitas outras odeiam. Os frutos são usados para sucos, refrescos, geleias, sorbet, sorvetes, doces em calda e licores. Os frutos também podem ser usados para pratos salgados, e.g., picles e cozidos com carnes. Na Amazônia é comum nas feiras, quitandas e até em supermercados. Mesmo no Sudeste é cultivada nos sítios, em regiões menos frias. No Sul e Sudeste costumam vender frutos verdes (incomíveis), mas ideal para o bolo azul...seria um sucesso no 'serviço de bordo'... 'tenham um apetite Azul...'. Fica a dica para estimular o uso real da biodiversidade brasileira. O fruto é bem estudado. Tem genipina, que confere a coloração negra das tintas dos frutos verdes<sup>(12)</sup>. Composição (g/100g polpa): umidade (77-83,9), proteínas (1,2), lipídios (0,1-0,2), carboidratos (14-25,7), fibras (1,0-1,8), cinzas (0,5-0,8)<sup>(13)</sup>. Minerais (mg/100g): Ca (69), P (21), Fe (0,5)<sup>(13)</sup>. Antioxidante<sup>(20)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa dos frutos

### Geleia de jenipapo

Colha os frutos maduros recém-caídos. Lave-os e descasque-os. Abra-os ao meio e retire as sementes, as quais devem ser passadas na peneira para retirar a polpa cremosa ou deixadas de molho na água na geladeira para fazer refresco. Corte a polpa carnosa em cubos e triture com um pouco de água. Agregue a polpinha das sementes. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao triturado e mexa até dar o ponto de geleia ou reduza para doce de corte.



### Bolo azul de jenipapo verde

Colha os frutos graúdos, mas verdes. Descasque-os, tire as sementes e triture bem com quantidade necessária de água. Use 2 xícaras de farinha de trigo, 2 xícaras de polpa de jenipapo verde (creme, não azul), 2 xícaras de açúcar, 3 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento químico e 1/2 xícara de água ou leite. Bata tudo. Unte a forma, enfarinhe e despeje a massa. Asse em forno pré-aquecido. Azul de fome?! Não mais! Lindo!!



### Jenipapo cristalizado

Faça o doce em calda tradicional. Retire os cubos e escorra bem. Coloque em uma forma para secar em forno médio, mexendo de vez em quando até ficar seco (sem soltar caldo ao ser apertado entre os dedos). Salpique açúcar cristal, mexa e repita a operação até todos os pedaços estarem totalmente envoltos. Ignorar! Pode ser conservado em vasilhame tampado fora da geladeira por alguns dias. Uma delícia. Nem de longe tem o cheiro típico.



## Morinda citrifolia L.

Sin.: *Morinda tomentosa* Roth., *Morinda aspera* Standl.

noni, morinda, indian mulberry, cheese fruit, mengkudu, mora de la india

**Características** - arbusto grande ou arvoreta perennifolia, de copa estreita, de 2-6 (10) m de altura, nativa na Índia, Sudeste Asiático e Pacífico. Folhas simples, de lâmina cartácea, glabra, verde-escura e lustrosa na face superior, de 15-30 cm de comprimento, com estípulas arredondadas caducas de até 1,5 cm que, ao caírem, deixam cicatrizes em forma de anel. Flores andróginas, dispostas em capítulos axilares solitários ou em grupos de 2-3. Fruto múltiplo (sincarpo), carnoso, com aroma muito forte de queijo e sabor acidulado (desagradável).



**Usos** - é ocasionalmente cultivada em pomares domésticos para produção de frutos destinados ao preparo de sucos medicinais. Na Amazônia é amplamente cultivada e comercializada processada nas feiras. O aroma forte de queijo gorgonzola e o sabor ácido limita seu consumo *in natura*, contudo, a rosada culinária do chef Andrew Bushie culminou com o desenvolvimento de vários pratos saborosos.

**Propagação** - por sementes e estacas.

**Usos culinários** - os frutos imaturos (firmes) são usados para *sambals* e *curries*. Na Austrália o suco do fruto é popular como condimento para molhos e marinadas<sup>(1)</sup>. Folhas bem jovens e brotos contêm ca. de 4,5 a 6% de proteína, respectivamente, e são consumidos crus (talvez não interessante), cozidos, em *curries* ou usados como envoltório para peixes<sup>(4)</sup> (pupeca). As sementes são torradas e consumidas<sup>(2)</sup>. Na Amazônia são tidas como levemente laxantes e são usadas nas rodela desidratadas para chá. Alimento tradicional em Samoa e Fiji<sup>(3)</sup>. Tornou-se uma panaceia no Brasil e em vários lugares do mundo. Cautela é recomendável, com uso moderado como remédio e para alimento. É rico em vitamina B e C (23,1 mg/100g na polpa)<sup>(10)</sup>, morindina e outras traquinonoides<sup>(11)</sup>. Possui quantidades significativas de carboidratos (27,21%; 9,70% e 8,37%) e de proteínas (2,64%; 2,23%; e 2,24%) nas sementes, casca e polpa, respectivamente<sup>(10)</sup>, para o chá, estas partes são indistintas. É antioxidante<sup>(12)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Folhas soltas



Produtos comerciais

### File mignon

Colha os frutos maduros (moles e com odor forte) e passe por peneira fina de arame para extrair a polpa. Salteie em óleo, cebola e alho temperados com sal. Na mesma frigideira agregue os filés mignon cortados em tiras até dourar e acrescente creme de leite fresco, deixando reduzir até engrossar. Acrescente a polpa concentrada a gosto (com moderação) como sucedânea do queijo gorgonzola, daí o nome em inglês: *cheese fruit* ou *cheese plant*.



### Mousse encontro dos noni

Use a polpa concentrada extraída conforme a receita anterior. Derreta o chocolate meio amargo em banho-maria, acrescente creme de leite, açúcar e a polpa pura de noni. Acrescente chantilly e misture bem, refrigerando em seguida. Misture requeijão com suco de limão, açúcar, mais um pouco de noni e chantilly, homogenize e refrigere. Monte em taças individuais justapondo os mousses (marrom e branco) e cubra com amêndoas caramelizadas.



### Pupeca em jaqueta de noni

Selecione folhas bem grandes de noni e use-as como invólucro para embrulhar as sardinhas, já temperadas com de costume, e.g., sal, limão, alho. Embale bem os peixes e asse de forma usual. É um uso tradicional nas Ilhas do Pacífico. É bem ecológico, pois economiza papel-alumínio. As folhas também são usadas como verdura após cozimento. A polpa também pode ser usada para *drinks*, molho e geleia (com outra fruta). Já existe suco enpanetado.



## Citrus limetta Risso

Sin.: Citrus limonoides Tanaka, Citrus medica var. limetta Engl.

lima-vermelha, limão-doce, lima-doce, lima-de-umbigo, lima-de-bico, limetta

**Características** - árvore perenifolia, autofértil, com poucos espinhos e provida de copa globosa, de 6-12 m de altura, cuja origem mais provável seja a Índia, contudo alguns estudiosos acreditam que se trata de um híbrido natural entre Citrus aurantiifolia e C. medica. Folhas simples, de lâmina glabra em ambas as faces, aromática, lustrosa e coriácea, de 4-7 cm de comprimento. Flores perfumadas, brancas, solitárias ou em racemos axilares e terminais. Frutos globoso-achatados com um pequeno mamilo, de 7-10 cm de diâmetro, de casca rugosa, com aroma de limão, de polpa succulenta doce-ácida. Existem várias cultivares em cultivo no país com os nomes: lima-de-umbigo, lima-vermelha, lima-francesa e limão-doce.

**Usos** - é cultivada comercialmente na região Sudeste do Brasil para produção de frutos destinados ao consumo in natura. Esta obra trata da conservação de sua parte comestível não convencional - a casca (veja receitas ao lado).

**Propagação** - por sementes e enxertia.



**Usos culinários** - também chamada de *limão* ou *sweet lime*. Os frutos podem ser consumidos in natura ou usados para sucos da polpa e a casca aproveitadas para as receitas "PANC". Industrialmente talvez as cascas sejam úteis para óleo essencial ou doces. A casca é um subproduto de produção do suco que já existe em países produtores. Os doces de suas cascas têm potencial comercial; a casquinha cristalizada (*snack* ou *petisco*) e o doce seco ou em calda são ótimas sobremesas e podem ser servidos como cobertura de bolos, tortas, pudins e sorvetes. Na casca foram detectados 85 compostos, entre eles limocitrol, limocitrina, limonoides, flavonóis, flavonas e não somente a fração antioxidante, mas o restante poderia ser usado como compostos fortificantes na indústria alimentícia e farmacêutica<sup>(16)</sup>. Na América Central é muito apreciada e usada para uma bebida (refrigerante) chamada de *Lim-Ju*<sup>(17)</sup>. Alto potencial antioxidante (flavonoides) contra radicais livres<sup>(18)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Cascas trituradas

### Casca cristalizada de lima-vermelha

Descasque as limas para chupar e junte as cascas ou descasque vários frutos e deixe as cascas de molho em água na geladeira, em ambos os casos. Troque diariamente por ca. de uma semana. Corte as cascas em pedaços e ferva com a mesma quantidade de água e de açúcar cristal. Ferva até a calda tornar-se viscosa. Retire as cascas com escumadeira e seque em forno baixo, mexendo, às vezes, até ficar apenas úmida e doce. Polvilhe com açúcar cristal.



### Suco da casca de lima-vermelha

Lave as limas e descasque-as para chupar e aproveite as cascas para o suco, que pode ser com água (melhor) ou com leite. Triture bem as cascas de 2 limas para um copo de liquidificador. Coe e reserve as cascas trituradas para a receita seguinte ou outras. Adoce a gosto e acrescente gelo e triture novamente. Fica bem amarelo e aromático. Se desejar coloque metade de leite. As receitas aqui sugeridas podem também ser feitas com casca de lima-da-pérsia.



### Doce da casca de lima-vermelha

Use a casca como indicado acima, ou seja, previamente triture as cascas lavadas para fazer suco ou para maiores quantidades simplesmente triture as cascas com água, descartando o líquido. Se desejar mais suave pode-se deixar as cascas moídas de molho na água por pelo menos 24 horas (opcional); aqui usamos a casca fresca. Adicione metade de açúcar cristal em relação peso total de casca triturada e mexa até dar o ponto. É bem saboroso e aromático.





**Murraya koenigii** (L.) Spreng.Syn. *Demeter murrugii* L., *Chalcis koenigii* (L.) Kurtz

curry leaves, curry, folha-de-curry, meetha neem, sweet neem, curry leaf plant

**Características** - arvoreta perenifólia, aromática, de copa aberta, de 3-6 m de altura, nativa na Índia e Sri Lanka. Folhas compostas pinadas, com 9-13 pares de folíolos cartáceos, discolorados, de ápice agudo e margens denteadas, pontuados de glândulas em toda sua superfície, de 4-7 cm de comprimento. Flores brancas, reunidas em panículas terminais densas. Frutos globosos, vermelhos quando maduros.

**Usos** - é amplamente cultivada na Ásia Tropical para aproveitamento culinário de suas folhas como tempero. A árvore é parte integrante da cultura indiana, usada na medicina tradicional e como condimento alimentar por séculos. Suas folhas constituem ingrediente indispensável no preparo do famoso prato denominado 'curry indiano', no qual as folhas são sempre adicionadas quando este está em cozimento. No Brasil é raramente cultivada e usada para o mesmo fim (veja receitas na página ao lado de alguns pratos com o seu uso).

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - as folhas tem aroma pungente e são ingredientes básicos em *curries*, *chutneys* e guisados. Para usos em *curries* primeiro as folhas devem ser fritas no(a) *ghee* (manteiga clarificada ou manteiga de garrafa) ou no óleo (azeite) até ficar crocante. As folhas secas retêm o sabor e o aroma característicos e são outros ingredientes do *curry* de Tamil Nadu (estado indiano), um *blend* (mistura) de especiarias (*curry* em pó)<sup>10</sup>. As folhas secas podem ser moída em moimbo ou trituradas no liquidificador e peneiradas, podendo ser usadas em marinadas polvilhadas em pratos diversos (saladas, sopas, batatas e outros legumes fritos, castanhas torradas, salada de abóbora ou chuchu em cubos e purês) e até no iogurte ou queijos. Os frutos apimentados são comestíveis<sup>11</sup>, são levemente picantes e aromáticos. Quando imaturos podem ser cozidos juntos com carnes e outros pratos e usados para picles. Tem usos medicinais diversos na Índia e ação antimicrobiana (antibacteriana e antifúngica)<sup>12</sup> e antioxidante<sup>13</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Frutos imaturos



Folhas verdes



Folhas secas moídas

**Omelete com curry leaves**

Prepare sua omelete preferida com as verduras que desejar, queijos ou presunto e adicione como tempero folhas de *curry* frescas cortadas em tirinhas bem fininhas, ou piladas, ou trituradas no liquidificador ou folhas secas moídas a gosto, mas sem exagero, pois têm aroma bem intenso. Aqui a omelete foi feita só de ovos puros, apenas com adição de folhas de *curry* leave. Enfeitada com frutos da própria espécie.

**Azeite aromatizado com curry leaves**

Use folhas frescas ou secas. Aqui usamos folhas secas à sombra. Previamente aqueça uma frigideira e adicione uma boa quantidade de folhas e dê uma leve tostada, mexendo ininterruptamente. Envase e complete o frasco com azeite extra-virgem. Se preferir pode esquentar todo o azeite. Deixe curtir por no mínimo 30 dias em local protegido da luz solar e então use-o em suas receitas corriqueiras. Aproveite também as folhas curtidas (tipo louro).

**Curry leaves com cordeiro**

Usamos folhas frescas e frutos imaturos. Prepare cortes de cordeiro de acordo com sua receita, e.g., asse-os temperados com sal e pimenta. Sirva guarnecido pelo molho cremoso; faça um redução com vinho branco e cebola picada até quase seco e acrescente creme de leite fresco reduzido com as folhas frescas de *curry* trituradas. Decore com frutos frescos (podem ser grelhados) verde-avermelhados, que podem e ser consumidos juntos (suaves).



## *Murraya paniculata* (L.) Jack

Sin.: *Murraya aurita* L., *Osbeckia paniculata* L.

murta, jasmim-laranja, murta-de-cheiro, jasmim-da-índia, jasmine orange

**Características** - árvore perenifólia, de copa muito ramificada, densa e globosa, de tronco canelado, de 5-7 m de altura, nativa no Sul da Índia. Folhas compostas pinadas, alternas, pecioladas, com 7-10 folíolos largo-elípticos e igualmente alternos, subcoriáceos, verde-escuros e brilhantes, de 2-4 cm de comprimento. Flores brancas e muito perfumadas, reunidas em panículas curtas terminais. Frutos oblongos, do tipo drupa, vermelhos e lisos externamente, de pouco menos de 1 cm de comprimento, contendo polpa sucosa doce e aromática (pungente), com semente grande.

**Usos** - é amplamente cultivada em quase todo o país na arborização urbana ou para outros usos paisagísticos (folhagem de corte para arranjos florais). Aparentada dos citros, o seu plantio está proibido em algumas cidades por ser considerada hospedeira de doenças citricas. Seus frutos e suas flores são comestíveis.

**Propagação** - por sementes e estaquia (mais efetiva com alta concentração de AIB<sup>200</sup>).



**Usos culinários** - ainda em inglês é *orange Jessamine*. É *azahar de la india* ou *jazmin de la india* (Venezuela). Típica das calçadas brasileiras e usada em cercas-vivas, renoques e para fazer labirintos em parques e praças. As folhas são usadas para aromatizar os *curries* indianos<sup>61</sup>, mas são bem fortes e picantes/pungentes, portanto moderação é recomendada, além de usos medicinais populares e potenciais<sup>201</sup>. As flores são aromáticas e usadas para aromatizar chás<sup>61</sup>, podendo ser usadas frescas ou secas para chá só delas, ou serem adicionadas a outros chás para incrementar o aroma e sabor. Podem ser usadas para aromatizar água, deixando em maceração. Os frutos bem maduros são comestíveis<sup>61</sup>, podendo ser usados para geleias, sucos, refrescos, sorvetes, sorbet, licores, molhos agridoces e molhos vermelhos salgados. Também podem ser usados para fazer bebida fermentada (frisante). Dos frutos foram isolados polissacarídeos (gomas solúveis em água)<sup>206</sup> e flavonoides<sup>201</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Flores e inflorescências

### Geleia de murta

Colha os frutos maduros, lave-os e esmague-os em peneira média de arame para extrair a polpa e reter as sementes (não esmague muito). Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa. Mexa até dar o ponto. Fica uma geleia escarlate (levemente picante) que pode ser usada como molho agridoce para carnes ou molho vermelho para massas. Aliás, da polpa pode-se fazer molho vermelho salgado com alho, manjeriço e outros temperos.



### Refresco de murta

Aproveite as sementes que ficaram retidas na peneira e adicione água e misture bem. Coe e terá um refresco bem avermelhado e de sabor ainda intenso, pois o sabor e o pigmento são fortes. Se preferir pode-se usar a polpa concentrada para suco com água ou leite, mas coloque menos polpa, pois é bem forte, e.g., 100g por um copo de liquidificador. A polpa também pode ser usada para mousse, sorvete, saborizador e corante de cachaça ou licor.



### Chá das flores de murta

Colete as flores frescas, as quais podem também ser desidratadas e usadas para chá, assim como se faz com jasmim. Lave-as. Use um punhado de flores frescas para 1l de água. Esquente a água até quase o ponto de fervura já com as flores. Coloque na garrafa térmica e deixe extraindo mais por alguns minutos antes de beber ou deixe em maceração ainda na chaleira. Coe e sirva quente ou frio. Sempre sem açúcar, se possível, como todo chá.



**Triphasia trifolia (Burm.f.) P. Wilson**  
 Sin.: *Limonium trifolium* Burm. f., *Limonium trifoliatum* L., *Triphasia trifoliata* DC.  
**limoncillo, mirto, limê berry, limon de china**

**Características** - arbusto grande ou arvoreta perennifolia e espinhosa, de copa muito ramificada e densa, de 2,5-3,5 m de altura, nativa na Malásia e Filipinas (Ásia Tropical). Folhas compostas trifolioladas, peciolasas, desprendendo odor forte de limão quando amassadas, com folíolos oblongos, glabros, coriáceos, verde-escuros e lustrosos na face superior e opacos e de cor mais clara na inferior, de 2-4 cm de comprimento. Flores solitárias, axilares, com 3 pétalas brancas de pouco mais de 1 cm de comprimento. Frutos geralmente globosos, vítiçosos, de cerca de 1,5 cm de diâmetro, com polpa sucosa, doce e aromática (e pegajosa ao toque), com 1-2 semente(s) de cor verde.



**Usos** - é ocasionalmente cultivada no Brasil, principalmente com fins ornamentais e cercas-vivas, em algumas regiões escapando ao cultivo e tornando-se subspontânea. Seus frutos podem ser consumidos *in natura* ou processados de várias formas (veja receitas ao lado).

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - os frutos são pequenos e bem aromáticos e com gosto típico dos cítricos, especialmente na casca. Os frutinhas podem ser 'chupados' como se faz com jabuticaba ou uva, mas tem sabor típico bem forte. Podem ser usados para sucos, geleias, sorvetes, *sorbet*, conservas (picles), doces em calda e doce cremoso. A polpa tem uma substância gelatinosa (mucilaginoso), hialina e altamente gelatinosa nos dedos (somente durante a colheita e manuseio), possivelmente são polissacarídeos (gomas com potencial espessante alimentar), similar aos detectados em *Murraya paniculata*. Os frutos são ricos em óleos essenciais: sabiheno (37,2%), β-pineno (23,95) e g-terpineo (16,3%) e limoneno (5,3%), com moderada atividade antimicrobiana<sup>(206)</sup>. Curiosamente, os frutos imaturos possuem α-caroteno, β-caroteno e criptoxantina. Quando amadurecem completamente os pigmentos mudam e passam a ser semi-α-caroteno, semi-β-caroteno, triphasi-xantina e β-caroteno<sup>(207)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**



Frutos maduros



Polpa dos frutos

**Geleia de limoncillo**

Colha os frutos maduros, lave-os e esmague-os em peneira média de arame para extrair a polpa e reter as sementes (não esmague muito). Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa. Mexa até dar o ponto. Fica uma geleia intensamente vermelha que pode ser usada como molho agridoce para carnes ou até molho vermelho para massas. Os frutos possuem uma substância pegajosa. Podem ser curtidos na cachaça ou para licor.



**Molho vermelho de limoncillo**

Processo os frutos e extraia a polpa como descrito acima. Doure alho, cebola, pimenta(s) e outros temperos e sal a gosto na manteiga ou azeite. Adicione a polpa e mexa para agregar o sabor. Deixe ferver um pouco. Coloque manjericao ou alfavaca frescos. Opcionalmente, pode-se acrescentar creme de leite. Sirva sobre a massa de sua preferência, com carnes, almôndegas, arroz ou polenta. Sucedâneo do tomate. Rico em carotenoides (pigmento).



**Mousse e sorvete de limoncillo**

Extraia a polpa como descrito na primeira receita. Siga sua receita tradicional de mousse ou creme. Sugestão: para cá. de 400g de polpa concentrada use 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 12g de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência desejada. Com ou sem gelatina congele e terá um sorvete refrescante, com sabor e cor fenomenais. Decore com frutos ou pedaços.





# *Dovyalis hebecarpa* (Gardner) Warb.

Sin.: *Alseodora hebecarpa* Gardner

groselha-do-ceilão, ceylon gooseberry, kitembilla, groselle de ceylan

**Características** - árvore ou arvoreta semi-decídua, espinhosa ou inerte, de copa aberta, de 3-6 m de altura, nativa na Índia e Sri Lanka (antigo Ceilão). Folhas simples, unto-peculiadas, de lâmina verde-escura e lustrosa na face superior e de cor mais clara com pelos diminutos na inferior, de 4-9 cm de comprimento. Flores unissexuais (raramente andrógamas), discretas, resinadas em fascículos axilares. Fruto baga globosa, de casca velutina bem pilosa, de 2-3 cm de diâmetro, com polpa (mesocarpo) suculenta e de sabor ácido, rica em vitamina C, com 9-12 sementes claras nela dispersas.



**Usos** - é ocasionalmente cultivada em pomares domésticos, principalmente nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste do Brasil, para produção de frutos destinados ao consumo na forma de sucos. Grande potencial para geleias, polpa congelada, caldas para sorvetes e sorvetes.

**Propagação** - por sementes, estacas, alporquia ou estaca.

**Usos culinários** - os frutos são bem ácidos para consumo diretamente, portanto geralmente são processados em sucos, refrescos, geleias, mousses, sorvetes, molho para temperar peixe ou carne. Tem uma cor maravilhosa. O suco com água ou com leite fica com cor linda e sabor *surgeon's*. A geleia é doce cremoso tem grande potencial de venda, só não é vendido por que não existe. Sorvetes, *sorbet* e picolés também seriam um sucesso. É uma espécie pouco estudada, inclusive sendo mais estudado no Brasil do que no exterior. Pelo alto potencial antioxidante e qualidades organolépticas merece estudos para cultivo em maior escala, processamento e análises bromatológicas. É rica em antocianinas e fenólicos totais, que lhes conferem a cor amarro-púrpura típica<sup>234</sup>. Quando liofilizada mostra alto conteúdo de fitoquímicos (319mg/100g e 1.421mg/100g de antocianina total e fenólicos total, respectivamente)<sup>234</sup>. Pode ser encontrada na safra ou congelada, na Feira da Parque Água Branca (SP). Vamos cultivar mais!



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa dos frutos maduros

### Geleia de groselha-do-ceilão

Colha os frutos maduros ou compre, pois já estão disponíveis em algumas feiras ecológicas do Sudeste e do Sul. Lave-os e corte-os em pedaços sem descascar (é uma película) e triture no liquidificador sem adição de água (já é a polpa). Use metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa. Mexa até dar o ponto cremoso (geleia) ou deixe reduzir bem mostrando totalmente o fundo da panela para doce de corte (groselhada-cascão).



### Suco de groselha-do-ceilão

Use a polpa extraída como orientado acima (a qual pode e tem grande potencial para venda como polpa congelada) ou, como o fruto é aproveitado na íntegra, pode-se triturar os frutos inteiros (ca. de 200g) para um copo de liquidificador, resultando em um suco encorpado e com linda cor. Se quiser adicione metade de leite que fica maravilhoso também. Adoce a gosto, pois é ácido. Se preferir pode acrescentar mais água, pois é concentrado.



### Mousse de groselha-do-ceilão

Extraia a polpa como descrito acima. Siga sua receita tradicional de mousse ou creme. Sugestão: para ca. de 400g de polpa concentrada use 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 12g de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência desejada. Com ou sem gelatina congele e terá um sorvete refrescante, com sabor e cor muito bons. Polpa é ótima calda para sorvetes (cor intensa).



# *Allophylus edulis* (A.St.-Hil. et al.) Hieron. ex Niederl.

Sin. *Schinus molle* A. St. Hil. et al.

chal-chal, fruta-de-pará, vacum, quebra-queixo, chala-chala, fruta-de-pomba

**Características** - árvore caducifolia, de copa globosa e densa, com tronco um tanto acanelado e revestido por casca clara com ríndoma escamoso, de 6-20 m de altura, nativo na região Sul do Brasil, principalmente nas florestas de altitudes. Folhas simples, alternas, com pecíolo de 3-5 cm, compostas trifolioladas, de folíolos lanceolados ou elípticos com margens serradas, de lâmina cartácea e glabra, de 7-12 cm de comprimento. Flores pequenas, esbranquiçadas, dispostas em racemos axilares longo-pedunculadas. Fruto drupa globosa, vermelha, lisa, de cerca de 0,5 cm de diâmetro, com polpa fina, suculenta e de sabor adocicado, com semente branca.



**Usos** - é tradicionalmente cultivada na arborização urbana, especialmente em parques e praças, principalmente na região Sul do país (e.g., muito comum em Porto Alegre/RS). É uma frutífera com polpa e sementes (torradas) comestíveis (veja receitas de uso ao lado).

**Propagação** - principalmente por sementes.



**Usos culinários** - os frutos têm importância entre os Guarani de Misiones<sup>(1,4)</sup>. Os frutos são doces e de sabor agradável pelo que foram muito aproveitados como fruta de mesa<sup>(2,5)</sup>, inclusive já foram vendidos, com grande aceitação, em caixinhas, tipo morango<sup>(1)</sup>. Pela perecibilidade é mais adequado para processamento (sucos, licores, polpa e geleia). A facilidade de colheita e o amadurecimento quase que sincrônico permite o extrativismo<sup>(1)</sup>. Pela sua cor escarlate, provavelmente apresenta teor de licopeno superior ao do tomate ou outros carotenoides. É antioxidante<sup>(17,229)</sup>. Sua composição (g kg<sup>-1</sup>) em base seca é: umidade (115); proteína (120,4); lipídios (216); fibras (180); cinzas (28) e minerais (mg kg<sup>-1</sup>): P (2,0); Ca (0,1); Fe (0,1); K (3,1) e Na (0,4)<sup>(27)</sup>. Os frutos são ricos em P, K e lipídios. O teor de lipídios convertido em % é 21,6%. São citados com óleo acinzentado (20%)<sup>(17, 2)</sup>. O óleo das sementes tem cianolipídios e triacilglicerol<sup>(219)</sup>. Tem l-quebractiol, composto suculento potencial do açúcar para diabéticos<sup>(20)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos c/ frutos maduros/verdoengos



Frutos maduros colhidos

### Polpa concentrada de chal-chal

Colha os frutos maduros. Pode ser manualmente, mas para render e fazer várias receitas recomendamos usar uma lona plástica estendida sob a planta-mãe e sacudir os galhos. Limpe, retirando frutos verdes, gravetos e bichinhos. Lave bem e faça higienização. Passe os frutos por despoldador ou esmague-os em peneira média de arame recolhendo a polpa em uma vasilha. Use-a para suco, geleia, mousse, sorvete e doces. Rica em carotenoides!



### Geleia de chal-chal

Extraia a polpa com orientado acima. Adicione metade de açúcar cristal em relação ao total de polpa. Mexa até dar o ponto. Fica uma geleia intensamente escarlate que pode ser usada como molho vermelho para carnes ou para massas. Aliás, a partir da polpa se pode fazer molho vermelho salgado com alho e outros temperos, sucedâneo do tomate para receitas diversas, até pizzas. Os frutos podem ser cortados na cachaça e para licor e frisanter.



### Sementes de chal-chal tostadas

Utilize as sementes retidas na peneira na extração da polpa. Lave-as e asse com sal a gosto em forno médio a baixo, mexendo de vez em quando. Ficam crocantes (daí um nome popular pouco conhecido citado por Kimupp<sup>(1)</sup> - quebra-queixo, mas é mole, apenas faz barulhinho ao mastigar, crocante), além de deliciosas. Estas sementes podem ser moídas para fazer farinha para empanar ou pode ser usada para farofas, paçocas, bolos ou pães.



## *Nepheleum lappaceum* L.

rambutã, rambutan, rambutão, rambotão, hairy litchi, rambutan, rambutan

**Características** - árvore perenifolia, doce, de copa globosa, baixa e aberta, de 9-18 m de altura, nativa na Malásia e Indonésia. Folhas compostas pinadas, alternas e pecioladas, com 3 a 11 folíolos de lâmina cartácea, glabra, de coloração mais clara na face inferior e de 5-15 cm de comprimento. Inflorescências em panícula axilares e terminais eretas, de 15-30 cm de largura, com muitas flores unissexuais e poucas andróginas (funcionalmente femininas) dispostas em plantas diferentes. Frutos oblongos ou elipsoides de 3-6 cm de comprimento, semelhantes ou amarelos, revestidos por pelos rígidos, com polpa succulenta, translúcida e doce. Há várias cultivares plantadas no país.

**Uso** - introduzida no Brasil recentemente (década de 1970) no PA, mas seu cultivo iniciou-se apenas por volta de 1985 e mais intensivamente a partir de 2000 para produção de frutos de consumo *in natura*, contudo podendo ser processado por preparados culinários diversos.

**Propagação** - por sementes e por enxertia.



**Usos culinários** - *rambut* na língua malaia significa cabelo ou pelo<sup>17</sup>, alusão a casca. A parte comestível é o arilo (sarcotesta) carnososo, succulento e doce, consumido *in natura*. Mas, pode ser processado para suco, sorvete, geleia, mousse, *sorbet*, curtido na cachapa e para bebidas fermentadas, e.g., frisanço ou vinho. As sementes podem ser comidas cozidas ou torradas<sup>18,42</sup> e cozidas e trituradas junto com o arilo para o preparo de geleia - crocante e deliciosa e também para extração de óleo<sup>42</sup>. Sementes de *pulasan* (*N. ramboutan-ake*) também são comestíveis. Os frutos (descascados) podem ser usados para doces em calda caseiros ou enlatados<sup>17</sup>, podendo comer-se as sementes curtidas ou cozidas com carnes<sup>17</sup>. O arilo fresco contém ca. de 15% de açúcar (energia de 66kcal/100g) e é fonte de vitamina C (35-70mg/100g de polpa)<sup>17</sup>. As sementes são 6,1% do peso fresco dos frutos e 10m (5% em peso seco): cinzas (1,2), proteína (7,8), fibra (11,6), carboidratos (46), e lipídios (33,4), sendo 40,3% oleico<sup>17</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros inteiros



Frutos descascados ('ovinhos')

### Sementes torradas de rambutã

Descasque os frutos para consumo direto e guarde as sementes na geladeira ou descasque muitos para o uso do arilo em doces diversas, e.g., saladas de fruta ou de frutas para a boca (as crianças adoram). Torre as 'amêndoas' no forno médio, mexendo de vez em quando. Passe-as ainda quente em peneira de arame para descascar. Tempere com sal e ervas finas secas a gosto. Sirva quente ou triture para fazer farinha usada para fazer outros pratos.



### Creme da polpa dos frutos de rambutã

Descasque e esmague os 'ovinhos' (semente com arilo) contra peneira bem grossa de arame ou retire com faca. Siga sua receita tradicional de mousse ou creme; para ca. de 400g de polpa concentrada use 100g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 12g de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência. Com ou sem gelatina congele e terá um sorvete rústico refrescante e bonito (branco).



### Frisante da polpa de rambutã

Descasque os frutos maduros e lave-os. Ferva 10l de água, 1kg de açúcar cristal e 1kg de frutos ('ovinhos') inteiros com sementes. Deixe esfriar e acrescente 300ml de suco de limão Mexa. Coe e envase em garrafas PET secas; use funil e peneirinha fina. Aperte a garrafa no meio, segure até o líquido transbordar e tampe. Deixe fermentar e sirva gelado. Triture os frutos cozidos com caroços para fazer geleia com amêndoas de rambutã.





**Talisia esculenta** (A.St.-Hil.) Radlk.Sin.: *Sapindus esculentus* A. St. Hil.

pitomba, pitombeira, feijão-cru, pitomba-da-mata, pitomba-de-macaco

**Características** - árvore perenifólia, de copa globosa e densa, de 6-12 (15) m de altura, com tronco revestido por casca com ritidoma escamoso de 30-40 cm de diâmetro, nativa principalmente nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste, em várias formações florestais (Pluvial Amazônica, Mata Atlântica e matas ciliares). Folhas alternas, compostas pinadas, pecioladas, com 2-5 pares de folíolos oblongo-clípticos, membranáceos, glabros, lustrosos na face superior, de 7-13 cm de comprimento. Flores pequenas e esbranquiçadas, reunidas em panículas terminais. Frutos oblongos, amarelos, de 3-4 cm de comprimento, com polpa sucosa, 'escassa' (mas que rende bem).

**Usos** - é tradicionalmente cultivada em pomares domésticos (quintas/praças), principalmente nas regiões amazônica e Nordeste, para produção de frutos destinados ao consumo *in natura*, mas podem ser transformados em pratos diversos sublimes, *hors concours*.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - espécie pouco estudada. Para consumo direto é acidulada e divertida, rende pouco comparada aos 'primos' ricos lichia e rambutã. Mas, a polpa processada é *in situ* genérica, inigualável. Parece pouca para chupar, mas despolpando-a rende bastante e é muito forte. Sua geleia é divina. O mousse/creme e sorvete também são sublimes. Ideal para sorbetes. Ainda não disponível nas magníficas sorveterias do Norte. Além de gostosa, a polpa possui ótimo potencial antioxidante, fonte dos flavonoides miricetina e quercetina e com atividade antiproliferativa potencial (preventiva contra câncer: contra melanoma e adenocarcinoma de ovário<sup>[221]</sup>). As sementes bem cozidas na panela de pressão com água e sal, escaldadas e fervidas de novo ficam gostosas e com consistência e cor bonitas, mas não sabemos se é seguro o seu consumo, devido às lectinas<sup>[222,23,24,25]</sup>. Consumo não recomendado, pois carece de estudos robustos (via oral) com sementes exatamente cozidas, ou fermentadas ou assadas.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros****Polpa dos frutos****Geleia sublime de pitomba**

Colha os frutos maduros ou compre-os. Na safra são encontrados nas feiras e ruas de algumas cidades da região Norte (em Manaus são reunidos em cachos) e Nordeste. Lave-os e corte-os ou aperte-os para retirar a casca. Esmaque os caroços em peneira grossa de arame para obter a polpa. Use metade de açúcar em relação ao total de polpa. Cozinhe mexendo até dar o ponto. Uma iguaria!

**Mousse e sorvete de pitomba**

Extraia a polpa como descrito acima. Siga sua receita tradicional de mousse ou creme. Sugestão: para ca. de 400g de polpa concentrada use 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 12g de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência. Com ou sem gelatina congele e terá um sorvete refrescante, com sabor acidulo fantástico. Potencial inenso para indústria alimentícia. Formidável!

**Purê salgado de pitomba**

Use a polpa pura extraída na primeira receita. Misture meio a meio com macaxeira ou aipim cozida e amassada. Derreta manteiga com sal, alho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto, junte o creme de leite e em seguida o purê misto de pitomba e macaxeira. Mexa e deixe reduzir um pouco. Sirva quente ou frio. Fica maravilhoso! Os caroços da primeira receita deixados de molho na geladeira dão ótimo frescor com água ou leite deliciosos.



## *Pouteria caimito* (Ruiz & Pav.) Radlk.

Sin.: *Achéna caimito* Ruiz & Pav., *Lebania caimito* (Ruiz & Pav.) Mart., *Lucuma caimito* (Ruiz & Pav.) Roem. & Schult., *abiu*, *caimito*, *abiurana*, *abiurana-aquariquara*, *guapeva*, *egg plant*, *cauje*

**Características** - árvore perenifólia, lactescente, de copa arredondada e densa, de 6-30 m de altura, com tronco mais ou menos canelado e revestido por casca parda, descamando em placas estreitas, de 30-50 cm de diâmetro, nativa em toda a região amazônica e na Mata Atlântica desde o Ceará até São Paulo. Folhas simples, pecioladas, concentradas no ápice dos ramos, de lâmina elíptica, cartácea, glabra e brilhante, de 5-20 cm de comprimento. Inflorescências em fascículos dispostos sobre os ramos finos desnudos ou entre as folhas, com flores perfumadas discretas. Frutos elipsóides e biculados na extremidade distal, de 5-11 cm de comprimento, com polpa succulenta e doce.



**Usos** - é cultivada em pomares domésticos de quase todo o Brasil para produção de frutos destinados ao consumo *in natura*, sendo abundante na Amazônia. Podem também ser transformados em diversos pratos através de preparos culinários apropriados (veja receitas).

**Propagação** - por sementes e enxertia.

**Usos culinários** - fruto delicioso quando bem maduro para consumo ao natural, mas sempre de colher, se for consumido de dentro da casca, pois na casca há um látex grudento que cola nos lábios, daí a expressão popular: "o meu abiu?", para quem fica calado ou fica quieto, em silêncio, em situações polêmicas. Tem um grande potencial para processamento, por ser muito perecível e amassar ou alterar a cor com transporte e estocagem, e.g., para fabricação de sorvete (inexistente na Amazônia), mousse, doces e sucos. Também pode ser cozido e usado para fazer purê, especialmente mesclando com macaxeira (aipim). Composição (g/100g polpa): umidade (74), proteínas (2,1), lipídios (1,1), carboidratos (22), fibras (3), cinzas (0,7) e energia (95kcal/100g)<sup>(13)</sup> e composição mineral e vitamínica (mg/100g polpa): Ca (96), P (45), Fe (1,8), vitaminas A (46), tiamina (0,02), riboflavina (0,02), niacina (3,40), C (49)<sup>(13)</sup>. O látex não é empecilho para processamento como alguns autores citam.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa de frutos maduros

### Mousse e sorvete de abiu

Lave os frutos maduros. Abra-os ao meio e retire os caroços e remova a polpa carnosa com uma colher. Para ca. de 400g de polpa concentrada use 100g de leite condensado (pois é um fruto bem doce), 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 12g de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência. Com ou sem gelatina congela e terá um sorvete fantástico. Da polpa succulenta pode-se fazer geleia, suco e pudim.



### Doce cremoso de abiu

Processo os frutos e retire a polpa carnosa como explicado acima. Amasse ou triture no liquidificador para deixar bem homogêneo. Adicione metade de açúcar cristal em relação à quantidade de polpa. Deixe reduzir bastante até mostrar o fundo da panela permanentemente. Mexa sem parar com fogo baixo para não queimar. Coloque em forma ou travessa. Muito saboroso. Pode ser servido dentro da casca congelada do próprio abiu.



### Abiu cozido ou assado salgado

Cozinhe os frutos de abiu maduros com água e sal. Sirva quente - abra os frutos ao meio, retire os caroços e coma de colher na própria casca do fruto. Se preferir pode salpicar molho de pimenta ou ervas finas a gosto. Também é possível triturear a polpa e mesclar com creme de leite e condimentos e fazer purê. Opcionalmente, os frutos frescos abertos ao meio e sem caroços podem ser temperados a gosto com sal, azeite, pimenta-do-reino e assados.



## Houttuynia cordata Thunb.

Sin.: Polypodium cochinchinensis Léner., Polypora cordata Kuntze

planta-peixe, dokudami, erva-camaleão, hortelã-peixe, houtuinia, fish plant

**Características** - herbácea rizomatosa, perene, aquática ou palustre, de ramos prostrados e enraizados na sua parte proximal e ereto na distal, de 20-70 cm de altura, nativa no leste da Ásia (Japão ao Himalaia). Folhas simples, membranáceas e espessas, glabras, desprendendo forte aroma característico quando amassada, de 4-9 cm de comprimento. Flores verde-amareladas muito pequenas, reunidas numa espiga terminal de 2-3 cm de comprimento, com 4-6 brácteas basais grandes de cor branca.

**Usos** - é cultivada em muitos países de clima temperado com fins ornamentais (especialmente a forma variegada) ou como hortaliça (variedade com folhas verde-escuras, principalmente nos países asiáticos. No Brasil o seu cultivo ainda é raro, principalmente entre membros da colônia japonesa ou produtores de plantas medicinais (de Norte a Sul). As folhas podem ser consumidas cruas ou cozidas.

**Propagação** - exclusivamente por rizomas.



**Usos culinários** - o nome japonês *dokudami* é bem difundido no Brasil e significa 'aquilo que retira o veneno' (*doku* - veneno e *dami* - que elimina, que retira), em alusão às suas propriedades medicinais (e.g., anticâncer e antioxidante)<sup>230</sup> de detoxificação/depuração do organismo. Em inglês é *fish plant*, devido ao forte aroma de peixe, que desagrada muitas pessoas. É cultivada, ainda que em pequena escala, do Norte ao Sul do Brasil e tem se adaptado bem. É o primeiro registro desta família monoespecífica no Brasil. Os brotos e folhas tenras são consumidos como verdura com peixe na China e Vietnã<sup>91</sup>. Os rizomas ('raízes') bem lavados podem ser usados para chás e curtidos no saquê ou até na cachapa. As folhas e rizomas frescos também dão ótimo chá. O chá fica com aroma suave, além de medicinal. As folhas com aroma típico podem ser consumidas em saladas, sopas ou com ovos fertilizados de pato cozidos<sup>91</sup>. Combina bem com carne bovina e suína, frango e pato. Há muitos estudos<sup>230</sup>.

## partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas soltas e rizomas

### Patê de folhas de planta-peixe

Colha, lave de 50 a 100g de folhas. Faça o branqueamento e pique. Refogue as folhas em 2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de chá rasa de sal e outra de alho. Adicione 1 ricota (aprox. 300g) esfarelada com as mãos. Mexa e deixe murchar. Triture no liquidificador. Se necessário adicione um pouquinho de água fervente produzindo um patê verde homogêneo. Sirva quente ou frio. Há comercialmente solúvel em lojas orientais especializadas (chines).



### Farofa com planta-peixe

É um condimento de sabor e aroma intensos, logo usa-se com parcimônia. Colha as folhas e lave-as. Corte fininho como se fosse couve. Torre a farinha de mandioca no forno para ficar mais crocante. Derreta manteiga e doure alho e sal a gosto. Adicione as folhas, mexa e agregue a farinha. Fica bem crocante e aromática. Os rizomas frescos fervidos e deixados na garrafa térmica dão ótimo chá de sabor e aroma suaves, podendo ser comidos depois (são tenros).



### Planta-peixe refogada com peixe

Processa as folhas como na receita anterior. Tempere o seu peixe preferido como de costume. Acrescente as folhas picadas e misture para mesclar os sabores e aromas. Refogue rapidamente e sirva quente. Esta erva pode ser usada como tempero fresco ou desidratado. Mas, com moderação, afinal seu aroma é bem intenso e dizem que os cozinheiros a amam ou a odeiam. Pode ser usada em sopas e caldos pelo aroma e potencial efeito detoxificante.





## *Acnistus arborescens* (L.) Shtldl.

*Syn. Anago arborescens* L., *Dunalia arborescens* (L.) Sieumet, *Lycium guayaquilense* Kunth

**marianeira, fruta-de-sabiá, güitite, palo de gallina, uvito galinero, palo de pollo**

**Características** - árvoreta caducifolia, muito ramificada, formando copa irregular e aberta, de 2-4 (7) m de altura, nativa principalmente na Mata Atlântica desde o Ceará ao Rio Grande do Sul. Folhas simples, curto-pecioladas, de lâmina largo-elíptica, membranácea, tomentosa, de cor bem mais clara (quase branca) na face inferior, de 14-26 cm de comprimento. Flores esbranquiçadas, perfumadas, reunidas em fascículos axilares ou ao longo dos ramos finos onde as folhas já caíram. Fruto baga globosa, alaranjada, de polpa succulenta e adocicada, de pouco mais de 1 cm de diâmetro, contendo muitas sementes claras nela dispersas.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas antropizadas, como pastagens, terrenos baldios e beira de estradas, na planície litorânea e regiões serranas do Sudeste, cujos frutos são muito procurados por pássaros e podem ser consumidos após preparo culinário apropriado.

**Propagação** - por sementes e por estacas que enraízam facilmente.



**Usos culinários** - frutífera promissora, negligenciada no Brasil e com potencial de cultivo e extrativismo. Os frutos maduros para processamento imediato podem ser colhidos puxando-os com as mãos, de maneira similar ao processo de colheita manual do café ou com uso de lona plástica sob a copa e trepidação dos galhos. Os frutos maduros podem ser consumidos *in natura* diretamente ou, preferencialmente, transformados em geleias, conservas (pickles agri-doce), licores, cobertura ou recheios de tortas, bolos e mousses. Os frutos são consumidos na América Central, onde a espécie é denominada *güitite* ou *palo de gallina*<sup>(20)</sup> e as galinhas adoram<sup>(21)</sup>. O consumo excessivo dos frutos *in natura*, pode atuar como laxante leve para pessoas mais sensíveis. No entanto, análises fitoquímicas dos frutos em diferentes estádios são recomendáveis para corroborar ou restringir seu uso. Estudos da composição centesimal, mineral e vitamínica, especialmente vitamina A e outros pigmentos das bagas maduras são recomendáveis.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa de frutos maduros

### Geleia de marianeira

Colha os frutos e limpe-os, retirando os cálicis. Triture-os no liquidificador, adicionando os frutos lavados aos poucos, sem adição de água, uma vez que são bagas succulentas. Coloque a polpa alaranjada na panela com metade de açúcar cristal e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado. Se desejar doce cremoso ou de corte, deixe reduzir bastante. Sirva com torradas ou biscoitos ou use como recheio de bolos e tortas.



### Suco de marianeira

Colha e processe os frutos com explicado na receita anterior. Triture ca. de 200g de frutos bem maduros para um copo de liquidificador. Coe para retirar as sementes (para plantio) e adicione açúcar cristal e gelo a gosto. Se preferir pode-se acrescentar aproximadamente metade do volume de leite. Se desejar, pode-se fazer também mousse, doce em calda e licor com os frutos.



### Molho agri-doce de marianeira

Doure na manteiga alho, cebola, pimenta(s), outros temperos e sal a gosto. Adicione a polpa de marianeira como preparado na primeira receita e mexa. Deixe ferver um pouco colocando manjerição ou alfavaca frescos. Opcionalmente, pode-se acrescentar creme de leite. Sirva sobre a massa de sua preferência. A geleia agri-doce da primeira receita pode ser usada também com carnes ou massas.



**Physalis angulata L.**[sin. *Physalis peruviana* DuRoi]

camapu, juá-poca, balão-rajado, bucho-de-rã, joá-de-capote, ground cherry

**Características** - herbácea anual, ereta, ramificada, de caule semissuculentu, glabro e estriado, de 35-55 cm de altura, nativa em todo o território brasileiro. Folhas simples, pecioladas, de lâmina ovalada com margens irregularmente serrilhadas, membranácea, com a face inferior tomentosa e de cor mais clara, de 3,5-7,5 cm de comprimento. Flores solitárias, axilares, amarelas e longo-pedunculadas. Fruto baga globosa de cerca de 2 cm de diâmetro, lisa e amarela, com polpa succulenta e de sabor doce, envolta pelo cálice concretescido e inflado.

**Usos** - cresce espontaneamente em terrenos agrícolas lavrados anualmente, pomares, hortas e terrenos baldios, sendo ocasionalmente considerada planta 'daninha'. Seus frutos podem ser consumidos mesmo *in natura*, mas principalmente após cozimento e preparos culinários apropriados e transformados em pratos diversos (veja na página ao lado receitas de alguns deles).

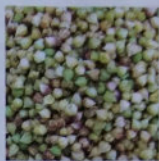
**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - suas folhas jovens cozidas são citadas como alimentícias<sup>(30)</sup>. É consumida como hortaliça (folhas cozidas) na região sudoeste da China (Xishuangbanna), oriunda de extrativismo<sup>(9)</sup>. Possui ainda usos medicinais diversos, tais como para tratar hepatite e malária e as fisalinas isoladas têm inibido o crescimento de vários tipos de leucemia<sup>(20)</sup>. Os frutos podem ser consumidos *in natura* diretamente. São muito doces e mais indicados para sucos, licores e geleias bem como para curtir na cachaça. Composição nutricional dos frutos maduros com sementes, em base seca (%): proteína (6,9), Ca (0,03), Mg (0,19), Mn (0,0011), P (0,37), Fe (0,002), Na (0,0314), K (2,3), Cu (0,0006), Zn (0,0015), S (0,14) e B (0,0013)<sup>(12)</sup>. Destaca-se o P, convertido que tem teor de 370mg/100g<sup>(2)</sup>. Extrato dos frutos (não citado se maduros ou verdes) apresentaram ação antimicrobiana<sup>(24)</sup>. Estas atividades bacteriostáticas também podem ser interessantes para alimentação e indústria alimentícia.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Ramos foliares



Frutos com cálice



Frutos sem cálice

**Geleia de camapu**

Colha os frutos maduros e limpe-os, retirando os cálices concretescentes ('saquinhos'). Triture-os no liquidificador, adicionando os frutos lavados aos poucos, sem adição de água, uma vez que são bagas succulentas. Coloque a polpa na panela com metade de açúcar cristal e mexa sempre até dar o ponto desejado. Se quiser doce de corte, deixe-o reduzir bastante. Sirva com torradas, biscoitos ou queijos ou use como recheio de bolos e tortas.

**Sopa com folhas de camapu**

Colete folhas e brotos terminais bem jovens e vigorosos de camapu, preferencialmente antes de florescer. Lave-os e rasgue-os com as mãos ou pique bem fino. Tempere o peixe de sua preferência como de costume. Aqui usamos aruanã (pode ser polpa, picadinho ou filé). Doure alho, sal, orégano e demais temperos que desejar a gosto. Incorpore as folhas e refogue. Acrescente a quantidade necessária de água e cozinhe. Sirva quente com sua refeição do dia.

**Folhas de camapu refogadas**

Colete folhas e brotos terminais bem jovens e vigorosos de camapu, preferencialmente antes de florescer. Faça o branqueamento. Doure alho, sal, orégano e demais temperos que desejar a gosto. Incorpore as folhas e refogue. Sirva quente, puro ou acompanhando de carnes cozidas ou assadas. Se quiser agregue farinha torrada e faça uma farofa nutritiva. É levemente amarga, como algumas hortaliças japonesas.



**Physalis pubescens L.**Sin.: *Physalis peruviana* Scaevola, *Physalis vitifolia* Mill.

fisális, camagu, balãozinho, joá-de-capote, bucho-de-rã, ground cherry tomato

**Características** - herbácea anual, ereta, muito ramificada, intensamente viloso-pubescente, de caule e ramos mais ou menos suculentos, de 80-120 cm de altura, nativa em quase todo o território brasileiro. Folhas simples, pecioliadas, de lâmina ovalada com margens profundamente serrilhadas, membranácea, pubescente em ambas as faces, de cor bem mais clara na face inferior, de 3-6 cm de comprimento. Flores solitárias, axilares, pedunculadas, de cor amarela com garganta preta. Fruto baga globosa, amarela, lisa, de pouco mais de 2 cm de diâmetro, envolta pelo cálice concrecido e inflado tomando a forma de um balão, com polpa suculenta, amarela e doce.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas antropizadas e também cultivada (é muito próxima a *P. peruviana*) para produção de frutos que são comestíveis *in natura*, mas podem ser submetidos a processos culinários diversos, como ilustram as receitas da página ao lado.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - espécie pantropical que produz frutos de ótima qualidade. Além da ampla distribuição é cultivada em diversas regiões do mundo, inclusive com muitas cultivares já criadas, e.g., nos EUA e Nova Zelândia<sup>10</sup>. A situação taxonômica desta espécie e das espécies próximas não é bem estabelecida<sup>11</sup>. Existem variedades (silvestres) produtoras de frutos de bom tamanho, cor amarela e sabor agradável em várias regiões, e.g., em Nova Friburgo (RJ), inclusive nas montanhas até a mais de 2.000 m de altitude. É muito utilizada para molhos picantes e outros pratos em toda a América Central<sup>12,13</sup>. Os frutos maduros apresentam 2.200 a 3.200 UI/100g de vitamina A<sup>12,13</sup>. Composição nutricional dos frutos maduros com sementes, em base seca (%): proteína (10,35), Ca (0,05), Mg (0,16), Mn (0,0008), P (0,34), Fe (0,0048), Na (0,0104), K (2,3), Cu (0,001), Zn (0,002), S (0,14) e B (0,0004)<sup>12,13</sup>. O fósforo, convertido, tem teor de 340mg/100g<sup>12</sup>. Estudos bromatológicos com as variedades locais são desejáveis.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Frutos com cálice



Frutos sem cálice



Polpa dos frutos

**Geleia de fisális**

Colha os frutos maduros e limpe-os, retirando os cálices concrecidos ('saquinhos'). Triture-os no liquidificador, adicionando os frutos lavados aos poucos, sem adição de água, uma vez que são bagas suculentas. Cozinhe a polpa na panela com metade de açúcar cristal e mexa sempre até dar o ponto desejado. Se quiser doce de corte, deixe-o reduzir bastante. Sirva com torradas, biscoitos ou queijos ou use como recheio ou cobertura de bolos e tortas.

**Suco de fisális**

Processe os frutos como descrito acima. Triture ca. de 200g de frutos para um copo de liquidificador. Coe e retire as sementes, as quais não quebram, logo podem ser sementes doadas para agricultores ajudando a ampliar a produção e o conhecimento da espécie. Fica com cor alaranjada, mais intensa do que do suco de laranja. Adoce a gosto. Tem grande potencial para a indústria de suco concentrado e polpa, bastando congelar os frutos limpos.

**Fisális com chocolate**

Produto já disponível em confeitarias refinadas do Brasil e do mundo, especialmente a partir de frutos ('*uchiva*') produzidos em Cundinamarca (Colômbia). Abra os frutos maduros, deixe o cálice acrescente aberto (esgarçado) na base e mergulhe o fruto no chocolate quente dentro de uma forma de chocolate. Os frutos também podem ser caramelizados, seguindo a mesma receita para caramelizar uvas e servidos em espetinhos ou envoltos por brigadeiro.





**Solanum americanum** Mill.

Silva, *Solanum americanum* Donnell, *Solanum scaphifolium* Bitter, *Solanum tenellum* Bitter

erva-moura, maria-pretinha, caraxixá, pimenta-de-galinha, guaraquinha

**Características** - herbácea anual, ereta, ramificada, glabra, de 40-90 (150) cm de altura, nativa em todo o território brasileiro. Folhas simples, pecioladas, de lâmina oblonga com margem superficialmente serrilhada, membranácea, com a nervura central destacada na face superior e de cor mais clara na inferior, de 4-8 cm de comprimento. Flores brancas, reunidas em inflorescências umbeladas extra-axilares. Fruto baga globosa, atropurpúrea e brilhante, de cerca de 0,5 cm de diâmetro, com polpa suculenta e de sabor doce, com muitas sementes minúsculas nela dispersas.

**Usos** - cresce espontaneamente tanto em áreas antropizadas, como em solos agrícolas, pomares, hortas, jardins e terrenos baldios, onde é considerada serria planta 'daninha', se você não comê-la, sendo rica em antocianinas e antioxidantes. Seus frutos verdes não são comestíveis, contudo suas folhas e seus frutos maduros podem ser consumidos.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - em inglês é *black nightshade*, *american black nightshade*, *caribbeñe*, *popolo* e em espanhol: *mora*, *hierba mora*, *yerbamora*, *yerba mora*, *quilete*. É uma erva ruderal comum no Brasil inteiro e em diversos outros países. Os frutos maduros são pequenas iguarias e com alto potencial para decoração comestível de pratos diversos. Os frutos são ricos em antocianinas com grande potencial antioxidante<sup>(1)</sup>. Devido a esta coloração podem ser usados para recheios e ou coberturas, e.g., *'cheesecake de erva-moura'*. As folhas e ramos tenros são consumidos cozidos<sup>(1,3,10)</sup>. A folhagem é consumida como hortaliça e até oferecida nos mercados de El Salvador, Guatemala, México e China<sup>(7,9,21)</sup>. Composição das folhas cozidas (base úmida, g/100g): umidade (87,5); proteínas (3,9); lipídios (0,9); carboidratos (3,8); cinzas (1,2); fibra (1,4) e minerais (mg/100g): Ca (180); P (53); Fe (6); K (129); Mg (81). Alguns (Fe e Mg) tiveram seus teores aumentados após o cozimento<sup>(20)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Ramos foliares



Frutos maduros

**Erva-moura refogada**

Colha as plantas jovens e bem tenras, de preferência antes do florescimento. Retire as folhas e brotos terminais e branqueie-os. Doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou com azeite. Acrescente a verdura branqueada, mexa e abafe, sempre em fogo baixo. Deixe refogar rapidamente como se faz com couve. Sirva quente pura ou incorpore a outros pratos, e.g., farofas, arroz e pratos a base de carnes ou peixes. Sucedânea do espinafre.

**Sopa com erva-moura**

Colha as plantas jovens e bem tenras, de preferência antes do florescimento. Retire as folhas e brotos terminais e lave-as coletivamente. Doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou com azeite. Acrescente a verdura (mais folhas, porque nesta receita da foto fomos econômicos demais...), mexa e abafe, sempre em fogo baixo. Acrescente a quantidade necessária de água e demais ingredientes da sua sopa predileta a gosto.

**Geleia de frutos de erva-moura**

Colha os frutos maduros, limpe-os retirando os cálices e lave-os coletivamente. Triture-os no liquidificador, adicionando-os aos poucos, sem adição de água, uma vez que são bagas suculentas. Coloque a polpa azulada na panela com metade de açúcar cristal e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado. Sirva com torradas ou ricota ou use como recheio ou cobertura de bolos e tortas. Pode-se fazer também suco ou mousses.



## Solanum betaceum Cav.

Sin.: *Cyphomandra betacea* (Cav.) Sendtn., *Cyphomandra crassifolia* (Ortega) Kuntze

tomate-de-árvore, tomate-da-índia, tomate-francês, tamarillo, tree tomato

**Características** - arbusto ereto, sublenhoso, perene, caducifólio, pouco ramificado, de 2,5-4,5 m de altura, nativa possivelmente na Bolívia e Peru, onde é também cultivado. Folhas simples, alternas, longo-pecioladas, de lâmina cordada, inteira ou lobada, membranácea, conspicuamente discolor, glabra na face superior e tomentosa na inferior, de 20-35 cm de comprimento. Flores andróginas, perfumadas, cor de rosa, reunidas em racemos axilares pedunculados. Fruto baga ovoidal, de casca lisa, vermelho-vinacea ou alaranjada, de 8-12 cm de comprimento, com polpa succulenta amarela e de sabor subácido, com muitas sementes.

**Usos** - é cultivada na região andina há séculos para produção de frutos destinados ao consumo in natura. Estes resistem ao armazenamento por até 10 semanas e podem também ser submetidos a processos culinários e transformados em pratos doces ou salgados (veja na página ao lado algumas receitas de uso).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - os frutos ácidos são consumidos ao natural ou podem ser transformados em sucos, geleias, doces, saladas, pieles, chutneys, molhos, bem como podem ser cozidos, assados ou grelhados. Tem um imenso potencial para sorbets e sorvetes. Na Venezuela (Caracas) já é comercializado o sorvete. Uma delícia, com cor intensa e subácido. Tem diversas cultivares (ao menos 8), que variam na forma, tamanho, cor da casca e da polpa e sabor/aroma dos frutos<sup>(1)</sup>. Chega a produzir 20 kg/planta/safra e mais de 15 toneladas/ha<sup>(2)</sup>, mas é de clima subtropical. É uma excelente fonte de vitaminas A, B<sub>1</sub>, C e E e baixa caloria (40kcal/100g)<sup>(3)</sup>. É rico em licopeno, vitaminas A, B, C, minerais, como fósforo (P), potássio (K) e cálcio (Ca) e frutose<sup>(3)(4)</sup>. O rendimento de polpa varia de 67,70 a 72,70%<sup>(2)(3)</sup>. Composição centesimal (%): umidade (86), proteína (1,68-1,78), lipídios (1,22-1,42), cinzas (0,15-1,05), carboidratos (9,41-9,10), energia (55,38-52,58)<sup>(2)(3)</sup>. São ricos em antocianinas<sup>(2)(3)</sup>, com potencial antioxidante.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos maduros



Polpa dos frutos

### Suco de tomate-de-árvore

Colha os frutos maduros ou compre-os nas feiras e mercados refinados. Descasque-os com faca ou joque-os rapidamente na água fervente. Escorra sob água fria e retire a película com os frutos ainda quentes (a cor fica ainda mais intensa!). Triture ca. de 200g de fruto para um copo de liquidificador. Coe para retirar as sementes (pode semear ou doar). Adoce (ou não) e adicione gelo a gosto. Triture de novo. Uma delícia. Pode ser feito com leite também.



### Mousse de tomate-de-árvore

Processse os frutos como descrito acima. Triture-os e peneire para obtenção a polpa concentrada. As sementes podem ser semeadas, ou secas ou doadas. Para ca. de 400g de polpa concentrada use 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 12g de gelatina sem sabor diluída. Bata tudo no liquidificador e refrigere até obter a consistência. Congele e terá um sorvete refrescante, com sabor e cor fenomenais.



### Molho de tomate-de-árvore

Processse os frutos como na primeira receita. Faça o branqueamento (intensifica a cor) e retire a casca. Triture e coe para retirar as sementes. Doure na manteiga alho, cebola, pimenta(s) e outros temperos e sal a gosto. Adicione o extrato aromático e mexa. Deixe ferver um pouco. Coloque manjericao ou alfavaca frescos. Pode acrescentar creme de leite. Sirva sobre a massa de sua preferência ou com outros pratos (carnes, pizza, arroz ou polenta).



## Solanum macrocarpon L.

jilozão, beringela-africana, berinjela-amarela, gboma eggplant, terong engkol

**Características** - herbácea perene, ereta, ramificada, pouco espinosa ou inerte (variedades cultivadas), de 60-140 cm de altura, nativa no oeste da África. Folhas simples, curto-pecioladas, alternas, de lâmina ovalada com margens variavelmente lobadas e onduladas, com pubescência estrelada ou simples em ambas as faces, de 10-30 cm de comprimento. Flores de até 8 cm de diâmetro, reunidas em número de 2-7 em inflorescências axilares curtas. Fruto baga globosa com as extremidades achatadas e a base parcialmente coberta pelos lobos do cálice persistente, de cor amarela quando madura, de 7-9 cm de diâmetro, com polpa carnosa esbranquiçada, contendo muitas sementes pequenas na parte central do fruto.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada, principalmente na região Norte do país, mas também no Sul, para produção de frutos e folhas destinadas ao consumo humano, após cozimento e preparos culinários apropriados.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



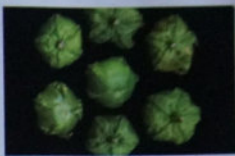
**Usos culinários** - os frutos verdes ou maduros são consumidos cozidos como legume ou em sopas ou conservas. As folhas jovens são sucedâneas da couve, logo podem ser refogadas, usadas para bolinhos (tempurá), sopas, caldos verdes ou cozidas no arroz. Os frutos, especialmente os maduros (no Sul ficam amarelos com listras verdes e no Norte com a casca amarronzada) podem ser descascados e deixados de molho como berinjela e empanados de forma padrão. Na África (e.g., Nigéria) as folhas são usadas como condimento de sopas<sup>(240)</sup>. Folhas cruas possuem 4,3% de proteína, 0,6% de lipídios, 1,4% de fibras, 1,3% de cinzas e 89,7% de umidade<sup>(240)</sup>. Compostos antinutricionais cianeto (cyanide) (2,0mg/kg) e fitato (40,4mg/100 g), Ca (32,6mg/kg), Zn (8,2mg/kg), valores considerados baixos<sup>(240)</sup>. O processamento diminui um pouco os nutrientes, mas também reduz os compostos antinutricionais<sup>(240)</sup>. Em nossas análises (secas, em mg/kg): Zn (23), Fe (47), Na (53), Cu (16), Mn (14), B (10), cultivada em SC.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas (soltas)



Frutos verdes (usados igual jiló)

### Bolinho de folhas de jilozão

Colha as folhas jovens (vendidas em feira em Manaus/AM) e processe-as como se fosse couve. Pique-as bem fininho. Em uma vasilha bata 4 ovos, uma colher de chá de sal, tempero a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento ou goma de mandioca (pode adicionar fermento). Adicione e misture a planta picada (400g) ou mais, afinal é um bolinho de folhas). Faça as postas e frite em óleo quente. Seque em papel toalha e sirva quente.



### Folhas de jilozão refogadas

Colha as folhas jovens, lave-as e pique-as bem fininho. Se quiser pode descartar a veia central. Doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou com azeite. Acrescente as folhas cortadas, mexa e abafe, sempre em fogo baixo. Deixe refogar rapidamente como se faz com couve. Sirva quente pura ou incorpore a outros pratos, e.g., farofas, arroz e pratos a base de carnes ou peixes. Sucedânea da couve, resiliente e adaptada aos trópicos.



### Jilozão à dorê

Pode usar os frutos verdes ou maduros (amarelos), os quais são mais indicados, pois são menos amargos. Descasque os frutos e corte-os em rodela. Deixe de molho na água com limão e sal (como é feito com berinjelas). Escorra. Empane as rodela como usual para outras receitas. Sirva quente. Os frutos podem ser refogados e usados para as mesmas receitas do jiló comum, ou assados (especialmente bem maduros) e também para *baba ghanoush*.





## Solanum paniculatum L.

Sin.: *Solanum obtusifolium* Dunal, *Solanum jubeba* Vell., *Solanum macronema* Sendtn., *Solanum mutabile* Witarak  
**Jurubeba, jurubeba-verdadeira, juubeba, juubeba, jurubeba-branca, juuna**

**Características** - arbusto perene, creto, ramificado, ramosos, um pouco espinhoso, de 1,5-2,5 (3,0) m de altura, nativo em quase todo o território brasileiro. Folhas simples, pecioladas, de lâmina largo-elíptica, cartácea, de base assimétrica, inteira, glabra na face superior e tomentosa e de cor mais clara na inferior, de 8-17 cm de comprimento. Flores esbranquiçadas, reunidas em fascículos extra-axilares. Fruto baga globosa de ca. de 1,5 cm de diâmetro.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas antropizadas, como pastagens, beira de estradas e terrenos baldios, onde chega a ser considerada "indesejável", principalmente em pastagens. Seus frutos verdes são muito utilizados como aditivo de aguardente e para o preparo de tempero, geralmente em salmoura, principalmente nos Estados de Minas Gerais e Goiás. Estes são inclusive industrializados e muito populares, podendo ser consumidos diretos ou utilizados para preparo de pratos diversos.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - é amplamente utilizada como alimentícia em alguns Estados brasileiros (e.g., GO, MS e MG), onde é comercializada tanto *in natura* como em conserva. A comercialização em conservas é feita em potes e frascos de tamanhos diversos. Além do consumo tradicional em conservas (pickles) e cozidas no arroz, os frutos são curtidos na cachaça. Seus frutos estão entre as 25 plantas integrantes da típica cachaça mineira chamada "Milagre de Minas"<sup>(1)</sup>. Os frutos são consumidos quando bem desenvolvidos, de cor esverdeada ou verde-esbranquiçada<sup>(2)</sup>. Precisam ser fervidos com sal e vinagre para elaboração da conserva, eliminando-se a água da fervura, a qual torna-se espumosa<sup>(3)</sup>. Extratos dos frutos mostraram ausência de genotoxicidade, apesar de promoverem citotoxicidade e antígeno toxicidade em altas dosagens<sup>(4)</sup> e não apresentaram ação mutagênica<sup>(5,6)</sup>. Os alcaloides esteroidais protegem as células contra a ação aneugênica ou clastogênica<sup>(7,8)</sup>. Tem atividade antiulcero<sup>(9)</sup> e inibidora do ác. gástrico<sup>(10)</sup>.



## partes utilizadas e receitas (pratos)



Frutos imaturos no mercado



Frutos imaturos (detalhe)

### Conserva de jurubeba

Produto comercial já disponível em feiras e mercados, especialmente na região Centro-Oeste. Colha os frutos imaturos e limpe-os retirando os cálices. Ferva os frutos na água com bastante sal e vinagre. Escorra sob água fria e repita a operação 2 ou 3 vezes, renovando o sal e o vinagre ou limão. Faça a conserva seguindo receita básica de pickles. Pode ser cozida com arroz, sopas, carnes ou como tira-gosto.



### Jurubeba com creme de leite

Use os frutos curtidos na conserva ou pickles da receita anterior. Afervente-os com bastante água e escorra. Doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou com azeite. Acrescente as jurubebas e adicione creme de leite ou leite de coco (ajudam a amenizar o amargor e enriquecem o sabor) e deixe cozinhar e reduzir um pouco. Triture. Use menos jurubeba, se preferir mais suave. Sirva quente com acompanhamento da refeição trivial.



### Jurubeba com mexilhões

Siga exatamente a receita anterior para preparar a jurubeba. Cozinhe os mexilhões descascados como de costume ou siga a receita da embalagem. Adicione os mexilhões cozidos no molho de jurubeba com creme de leite ou leite de coco. Deixe reduzir e sirva quente. Vai muito bem com arroz integral, com sua refeição tradicional ou como condimento de pratos diversos, e.g., sucedânea das alcarrãs com peixes assados.



**Solanum sessiliflorum** Dunal

Sin.: *Solanum anacardium* Pittier, *Solanum topiro* Dunal, *Solanum georgicum* R.E. Schult.  
**cubiu, maná, maná-cubiu, tomate-de-índio, cocona, topiro, orinoco apple**

**Características** - herbácea semiperene, de base sublienhosa, ereta, sem acúleos (inerte, nas cultivares comerciais), pubescente, ramificada, de 1-2 m de altura, nativa na Amazônia Ocidental. Folhas simples, de lâmina largamente ovada e margens irregularmente serradas, membranácea, distintamente discolor, pubescente em ambas as faces, de 30-60 cm de comprimento, com pecíolo de 10-14 cm. Flores sessais, verde-amareladas, reunidas em número de 5-8 em racemos axilares curtos. Fruto baga, de tamanho, cor e formato variáveis, de 7-10 cm de compr. e 100-400 g de peso, com polpa suculenta, acidula e sementes pequenas.

**Usos** - é cultivada em hortas de toda a região amazônica. Chega a ser subspontânea em alguns quintais e roçados. Há plantios comerciais na Amazônia e no Sudeste. Os frutos são consumidos na forma de sucos ou processados para pratos diversos.

**Propagação** - por sementes, mas é possível também por estacas e enxertos.



**Usos culinários** - em inglês ainda chama-se *peach tomato*. Os frutos são tradicionalmente vendidos nas feiras da região amazônica e bem conhecidos da população, mas infelizmente há poucos produtos elaborados no mercado, entre eles bombons de chocolates recheados e geleias (geralmente mais geleificante do que fruta, totalmente desnecessário, pois é rico em pectina). Grande potencial para *sorbet*, bebidas fermentadas, sorvetes, mousses e doces em calda. Atualmente, o cubiu vem sendo desidratado e moído para ser usado como suplemento alimentar como fonte de fibras e pectinas que têm ação hipoglicêmica e hipocolesterolêmica (reduzidora de colesterol e ajudaria no controle do diabetes). A polpa dos frutos não apresenta citotoxicidade nem genotoxicidade e tem potencial antioxidante<sup>244</sup>. Existe grande variabilidade nos formatos, dimensões e coloração dos frutos (etnovariiedades). Botanicamente, a variedade de frutos pequenos, globosos e vermelhos seria *Solanum sessiliflorum* var. *georgicum*.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros****Frutos maduros descascados/picados****Geleia de cubiu**

Colha os frutos maduros e lave-os para retirar os pelos da casca ou compre-os nas feiras (ocasionalmente encontrados nas feiras do Sul e Sudeste sob o nome maná ou maná-cubiu e mais comum no Norte, e.g., em Manaus). Descasque-os finamente e corte-os em cubos. Triture aos poucos sem adição de água. Cozinhe com metade de açúcar até dar o ponto: cremoso (geleia) ou deixe reduzir bem para obter um doce de corte. Acidula e de cor linda.

**Suco de cubiu**

Processe os frutos como descrito acima. Se quiser que o suco fique com uma cor mais clara, ou seja, não oxide (foto) durante a trituração, faça o branqueamento rápido dos frutos inteiros, descascados ou não. Triture ca. de 200g de fruto para um copo de liquidificador. Coe para retirar as sementes (pode semelá-las ou não). Adoce (ou não) e adicione gelo a gosto. Triture de novo. Uma delícia! Pode fazer com leite, mas fica tipo iogurte (talhado).

**Caldeirada com cubiu**

Os frutos podem ser descascados e cortados em cubos grandes e cozidos em sopas de peixes ou carnes, as populares caldeiradas da Amazônia. Use com moderação, pois é bem mais azedo que o tomate. Podem ser usados para fazer catchup amarelo (ou colorido com corante). Ótimos para mousse, sorvete e licor. Os frutos descascados e em rodelas são ótimos para saladas, especialmente das variedades de mesocarpo bem carnoso e menos azedo.



**Solanum stramonifolium** Jacq.

Jacq., *Solanum stramonifolium* Dunal, *Solanum trichocarpum* Moq., *Solanum undecimangulare* Roem. & Schult, jurubeba-vermelha, jurubeba, jurubeba-do-roçado, jurubeba-da-roça

**Características** - arbusto perene, ereto, espinescente ou inerte, de 80-160 cm de altura, nativo em quase todas as regiões tropicais do Brasil. Folhas simples, de lâmina arredondada com margens irregularmente lobadas, com a face superior verde-escura, lustrosa, glabra e enrugada e a inferior de cor mais clara e tomentosa, de textura cartácea, de 7-14 cm de comprimento. Flores com botão floral violeta e pétalas brancas, reunidas em fascículos extra-axilares. Fruto baga globosa, vermelha ou amarela, pubéculo-pubescente, de cerca de 2 cm de diâmetro, com polpa succulenta e doce, com muitas sementes pequenas nela dispersas.

**Usos** - é espontânea e muito frequente nas áreas antrópicas (quintais, sítios, beiras de estradas, roçados) na Amazônia, mas também na Zona da Mata no Nordeste. Os frutos maduros podem ser consumidos *in natura* como fruta ou processados e os frutos verdes não são amargos e também são usados como legume.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - *Solanum stramonifolium* var. *inerte* (Dunal) Whalen (foto ao lado) é uma variedade sem acúleos desta jurubeba, descrita 200 anos depois, cultivada ou, ao menos, poupada nos quintais e roçados pelos indígenas do Alto rio Negro. Atualmente é considerada sinônimo, mas é relativamente diferente, além de não ter acúleos (facilita o manejo), produz frutos bem maiores, mais verdes quando imaturos e mais intensamente vermelhos quando maduros, sendo geralmente desprovidos dos pelos que recobrem os frutos de *Solanum stramonifolium* var. *stramonifolium* (variedade com acúleos). O material sem acúleos já tem sementes vendidas na internet e cultivado até no Sul do Brasil (foto ao lado). Ambas as formas são promissoras fontes de licopeno e outros carotenóides e pesquisas bromatológicas e fitoquímicas são fortemente encorajadas. Curiosamente, os frutos mesmo verdes desta espécie são suaves, não tendo nenhum amargor, mesmo crus, logo podem ser cozidos e consumidos como legume.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Frutos maduros****Frutos imaturos****Molho agri-doce de jurubeba-vermelha**

Colete os frutos maduros e lave-os coletivamente para retirar os pelos típicos que os recobrem. Triture-os no liquidificador com um pouco de água (recomendável penetrar para tirar as cascas e o excesso de sementes). Refogue-os na manteiga com alho, sal e demais temperos a gosto, e.g., alfavacinha ou manjeriça frescos. Sirva com massa *al dente* de sua preferência. Enfeite com folhas aculeadas e flores da própria espécie.

**Porco com jurubeba-vermelha**

Colha os frutos imaturos com tesoura de poda. Limpe-os, retirando o cálice e lave-os. Faça o branqueamento dos frutos limpos e reserve. Frite a carne suína como de costume até dourar. Acrescente os frutos, incorpore e deixe cozinhar. Sirva quente. Os frutos imaturos também podem ser usados para pieles ou cozidos no feijão, no arroz ou na polenta (não são amargos) e podem ser consumidos crus na lida no campo (tirando os tricomas com a mão).

**Geleia de jurubeba-vermelha**

Colete os frutos maduros e lave-os coletivamente para retirar os pelos típicos que os recobrem. Triture-os no liquidificador com um pouco de água (recomendável penetrar para tirar as cascas, pois são duras) e adicione metade de açúcar cristal em relação ao total triturado. Mexa em fogo baixo até dar o ponto: quando mostrar o fundo da panela. Envase e conserve em geladeira. Se desejar pode-se fazer esterilização usual para conservar por período longo.





**Vassobia breviflora** (Sendtn.) Hunz.

*Vassobia breviflora* Sendtn., *Duroia breviflora* (Sendtn.) Sauer

grão-de-galo, esporão-de-galo, fruta-de-sabiá, baga-de-jacu, espinho-de-pomba

**Características** - arbusto perene, espinhento, ereto, ramificado, de caule com espinhos longos, de 1,5-3,0 m de altura, nativo principalmente no Sul do Brasil, tanto na Mata Atlântica como na Floresta Estacional Semidecidual. Folhas simples, pecioladas, de lâmina ovalada com ápice agudo ou obtuso, membranácea, glabra ou quase, discolor, de 3,5-7,0 cm de comprimento. Flores longo-pedunculadas, brancas a rosas (púrpuras), reunidas em fascículos axilares e terminais. Fruto baga globosa, vermelho-alaranjada, lisa, de pouco mais de 1 cm de diâmetro, com polpa suculenta e doce, com muitas sementes pequenas nela dispersas.

**Usos** - cresce espontaneamente em capoeiras e terrenos baldios no Sul do país, chegando a ser considerada "inseparável" em algumas situações. Os frutos podem ser consumidos, tanto na forma de sucos ou após cozimento e preparos culinários apropriados (veja receitas na página ao lado de alguns usos possíveis).

**Propagação** - por sementes e estacas.



**Usos culinários** - frutos pendentes, quando maduros são alaranjados de sabor levemente amargo *in natura*, mas há variedades com frutos maiores e suaves. Dos frutos maduros podem ser feitas conservas similares às conservas de pimenta ou de jurubeba e liciores. A composição centesimal e mineral, em base seca, de frutos silvestres desta espécie coletada nas *Jungas* argentinas é: umidade (95 g kg<sup>-1</sup>); proteína (150 g kg<sup>-1</sup>); lipídios (42 g kg<sup>-1</sup>); fibras (70 g kg<sup>-1</sup>); cinzas (18 g kg<sup>-1</sup>); P (4.312 mg kg<sup>-1</sup>); Ca (0,967 g kg<sup>-1</sup>); Fe (0,215 mg kg<sup>-1</sup>); K (5,852 g kg<sup>-1</sup>) e Na (0,589 g kg<sup>-1</sup>)<sup>19</sup>. Frutos maduros do RS analisados em base seca possuem em %: proteína (10,35), Ca (0,05), Mg (0,21), Mn (0,0016), P (0,28), Fe (0,0069), Na (0,0089), K (2,5), Cu (0,0004), Zn (0,0015), S (0,21) e B (0,0013)<sup>17</sup>. Estudos químicos e toxicológicos mais detalhados, bem como análises dos metabólicos de importância como alimento funcional, tais como licopeno e outros carotenoides são recomendados.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**



Frutos maduros



Polpa do frutos maduros

**Geleia de grão-de-galo**

Colha os frutos e limpe-os, retirando os cálices. Triture-os no liquidificador, adicionando os frutos lavados aos poucos, sem adição de água, uma vez que são bagas suculentas. Coloque a polpa vermelha na panela com metade de açúcar cristal e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até atingir o ponto desejado. Se quiser doce de corte, deixe reduzi-lo bastante. Sirva com torradas ou biscoitos ou use como recheio ou cobertura de bolos e tortas.



**Suco de grão-de-galo**

Colha e processe os frutos como explicado acima. Triture ca. de 200g de frutos bem maduros para um copo de liquidificador. Coe e adicione açúcar cristal e gelo a gosto. Se preferir pode-se acrescentar aproximadamente metade do volume de leite. Pode-se fazer também mousse, doce em calda, piclê e licor com a polpa. É uma espécie pouco estudada, assim como a maioria das frutas e hortaliças brasileiras.



**Molho agridoce de grão-de-galo**

Doure na manteiga ou azeite alho, cebola, pimenta(s) e outros temperos e sal a gosto. Adicione a polpa do grão-de-galo e mexa para agregar o sabor. Deixe ferver um pouquinho. Coloque manjeriço ou alfavaca frescos. Opcionalmente, pode-se acrescentar creme de leite. Sirva sobre a massa de sua preferência. A geleia da primeira receita também pode ser usada com carnes ou massas.



***Sphenoclea zeylanica* Gaertn.**

*Sphenoclea zeylanica* Gaertn., *Angustatum indicum* Lam., *Pongatum spongiosum* Blanco, *Rapinia herbacea* Lour., *manjubinha*, *manjuba*, *majuba*, *espiga-de-galinha*, *chicken-spike*, *clavo del pozo*

**Características** - herbácea anual, muito vigorosa, ereta, pouco ramificada, aquática ou de terrenos pantanosos, totalmente glabra, de 70-150 (200) cm de altura, nativa na Ásia/Africa Tropical, possivelmente na América Tropical (sul) e naturalizada na região amazônica brasileira e Pantanal, geralmente sendo considerada nativa (Pantropical). Folhas simples, pecioladas, alternas, de lâmina elíptica com margens inteiras, membranácea, de cor bem mais clara na face inferior, de 5,5-9,5 cm de comprimento. Inflorescências axilares, terminais e extra-axilares, em espigas cilíndricas densas, de 5-10 cm de comprimento, com flores pequenas brancas. Fruto cápsula circuncisa com sementes mucosas diminutas (pó).

**Uso** - cresce espontaneamente nas várzeas anuais/úmidas e em canais de irrigação e drenagem no Nordeste do país, onde é considerada planta 'daninha'. Sua folhas e ramos novos são comestíveis, principalmente após cozimento.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Uso culinários** - na Ásia é chamada de *gond* e *phak pot* e na China de *jian ban hua*. Na Amazônia é ainda chamada de sabão-de-indo, pois ao ser amassada na água libera uma espuma que deixa a pele macia. Potencial a ser pesquisado pela indústria cosmética. Apesar da controvérsia sobre sua ocorrência no Brasil como nativa ou subspontânea, ela é subcosmopolita (Pantropical). Forma grandes populações nas várzeas amazônicas, e.g., às margens dos rios Solimões e Amazonas, durante a vazante. As plantas jovens são consumidas como verdura na Indonésia<sup>(24)</sup>. Frequentemente comercializada como hortaliça em Java<sup>(25)</sup>. As folhas e talos (brotos terminais) tenros são cozidos e consumidos como verdura, geralmente com leite de coco (suaviza o amargor), cozida no arroz<sup>(26)</sup> ou para sopas. Tem um sabor levemente amargo, mas agradável<sup>(27)</sup>, por isso recomenda-se escaldar (branquear) antes de prepará-la como verdura. É gostosa e uma verdura paludícola tropical.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Ramos foliares****Folhas picadas****Bolinho de manjubinha**

Selecione as folhas jovens, lave-as e corte-as finamente. Em uma cumbuca bata 4 ovos, uma colher de chá de sal, temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento ou goma de mandioca. Adicione e misture a planta picada (400g ou mais, afinal é um bolinho de folhas). Faça as postas e frite em óleo quente. Seque em papel toalha e sirva quente. As folhas podem ser usadas para recheio de tortas e lasanha. Bem saboroso!

**Risoto de manjubinha**

Prepare o risoto de acordo com sua receita, e.g., refogue azeite, cebola, sal e outros temperos a gosto, acrescente 2 xícaras de arroz arbóreo e mexa. Adicione 1 xícara de vinho branco ou cachaça branca e mexa até o vinho evaporar. Acrescente água fervente ou caldo. Agregue muitas folhas picadas de manjubinha e continue mexendo até o ponto. Se for preciso coloque mais água. Sirva quente. Pode-se usar as folhas para fazer pães verdes e sopas.

**Manjubinha ao quadrado**

Processa as folhas viçosas como descrito acima. Se desejar faça o branqueamento. Doure alho, cebola e outros temperos e sal a gosto na manteiga. Acrescente uma generosa quantidade de folhas da erva manjubinha. Refogue por alguns minutos em fogo baixo. Adicione o peixe manjubinha desidratado (ou carnes ou outros peixes frescos ou secos). Mexa. Sirva quente. É verdura sazonal muito abundante, e.g., margens do rio Solimões.



## *Phenakospermum guyanense* (A.Rich.) Endl. ex Miq.

Sin.: *Urania guyanensis* A.Rich., *Muzandran amazonicum* (Mart.) Nakai, *Rovania guyanensis* (A.Rich.) Steud, sororoca, pacová-sororoca, bananeira-de-leque, bananeira-braba, yebao

**Características** - arbórescente semilenhosa, ereta, rizomatosa, cespitosa, muito robusta e vigorosa, de 3-6 (8) m de altura, nativa em toda a região amazônica brasileira. Folhas simples, laminares como as da bananeira comum, coriáceas, com flotáxia alterna distíca (dispostas à maneira de um leque), de 2-4 m de comprimento, com pecíolo longo e forte. Inflorescências terminais cimosas, longo-pedunculadas de mais de 1 m de comprimento, contendo brácteas fortes em forma de barco, protegendo flores brancas fasciculadas. Fruto capsula deiscente e angulada, de 8-12 cm de comprimento, contendo sementes envoltas por arilo piloso, de cor intensamente escurate.

**Usos** - cresce espontânea e abundantemente em matas secundárias em toda a região amazônica, especialmente em áreas úmidas e também nas arenosas, formando grandes e densas populações. Suas sementes maduras e imaturas são comestíveis, após processamento.

**Propagação** - por sementes e por rizomas.



**Usos culinários** - as sementes maduras possuem ca. de 12% de água<sup>(89)</sup>. O endosperma contém amido (branco) e proteína, o embrião é rico em lipídio e proteína e casca das sementes tem compostos fenólicos<sup>(20)</sup>. Não contém glúten<sup>(90)</sup> e pode ser uma fonte alternativa para atender a demanda crescente por alimentos isentos desta proteína onipresente na nossa dieta atual. É muito abundante na Amazônia logo, de início, pode ser viável o extrativismo/manejo. Seus frutos imaturos (verdes) são cozidos ou assados no Alto rio Negro e as sementes consumidas, tradicionalmente, por populações indígenas<sup>(11)</sup>. Também consumidas tostadas na Colômbia. As folhas são usadas para cobrir tapiris e embrulhar peixes para assar (pupeca ou popeka) e outros alimentos, e.g., pé-de-moleque amazônico. É um pseudocereal que merece mais pesquisas. Suas sementes possuem (em g/100g): umidade (10,8), proteína (22,4), lipídio (4,7), carboidrato (59,8), cinzas (2,3) e energia (368kcal)<sup>(90)</sup>. Teores promissores!

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Fruto deiscente



Sementes ariladas



Sementes secas e limpas

### Farinha de sororoca

Colete os cachos 'de vez' e deixe-os completar a maturação à sombra (quando os frutos se abrem). Bata a infrutescência (cacho) sobre uma lona para retirar as sementes ou as retire manualmente, puxando com uma colher. Retire os arilos fibrosos manualmente (reserve-os para artesanatos). Pile ou moa as sementes em moino específico e peneire. Aqui as sementes foram torradas ('defumadas') e em seguida trituradas no liquidificador e peneiradas.



### Mingau de farinha de sororoca

Use a farinha extraída como indicado acima. Dilua 3 colheres de sopa de farinha em 2 xícaras de leite (mas, pode usar água também). Leve ao fogo baixo, mexendo sempre. Adicione açúcar a gosto e canela em pó ou em casa (opcional). Cozinhe até engrossar bem. Sirva em cumbucas individuais. Sirva quente (mole) ou frio (firme). Gelada fica com aspecto de pudim. Aqui, como as sementes foram torradas, ficou levemente defumada. Bem gostoso!



### Bolo de farinha de sororoca

Use 2 xícaras de farinha de trigo (é possível fazer só com farinha de sororoca, sem glúten), 2 xícaras de farinha de sororoca, 2 xícaras de açúcar, 1 xíc. de leite (ou água), 3 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento. Bata tudo na batedeira ou à mão. Assar em forma untada e enfarinhada. Ficou escuro, pois as sementes foram torradas antes. Necessário aperfeiçoar a moagem e as receitas. Potencial p' extrativismo e cultivo.





**Talinum paniculatum** (Jacq.) Gaertn.Sin.: *Pereskia paniculata* Jacq., *Pereskia patens* L., *Talinum patens* (L.) Wild.

major-gomes, maria-gorda, maria-gomes, bredo, língua-de-vaca, João-gomes

**Características** - herbícea suculenta, perene, ereta, quase sem ramificação, glabra, com grossa mas pivotante ou xilopódio, de 30-60 cm de altura, nativa em quase todo o território brasileiro (América Tropical). Folhas simples, curto-pecioladas, inicialmente em rosetas basais, de lâmina obovada, carnosa, glabra em ambas as faces, discolor, de 5-11 cm de comprimento. Flores pequenas de cor rósea, reunidas em longas panículas terminais no ápice de escapo floral que as dispõem bem acima da folhagem. Fruto cápsula globosa com sementes pretas brilhantes.

**Uso** - cresce espontaneamente em solos agrícolas lavrados anualmente, pomares, hortas, terrenos baldios e beira de estradas de todo o país, onde é considerada planta 'daninha'.

As folhas podem ser consumidas, tanto cruas quanto cozidas e após preparos culinários apropriados (veja receitas na página ao lado).

**Propagação** - por sementes, estacas e por divisão do órgão subterrâneo de reserva.



**Usos culinários** - possui muitos outros nomes: beldorega-grande, inhã-gome, maria-gombi, bênção-de-deus, folha-gorda, cariru. Em inglês é *flameflower*. É uma hortaliça promissora, suas folhas e brotos tenros podem ser consumidos em saladas, mas preferencialmente cozidos, refogados, enopados ou utilizados no fabrico de pães caseiros, bolos salgados, suflês e cremes. É uma espécie rústica, tolerando períodos de secas. A colheita pode ser feita repetidas vezes, podando-se os ramos tenros. Em relação ao aspecto nutricional possui teores consideráveis de alguns minerais (mg/100g, em base seca): Fe (180<sup>200</sup>-15,1<sup>1,23</sup>); Mg (1.310<sup>200</sup>-2.100<sup>1,23</sup>); Ca (1.120<sup>200</sup>-1.300<sup>1,23</sup>). Para Zinco (Zn - 22,9mg/100g) e potássio (K- 6.800mg/100g). Foi o maior teor encontrado para hortaliça folhosa entre 69 espécies<sup>1,2</sup>, além de apresentar alto teor de proteína (21,85%), em base seca<sup>1,2</sup>. As sementes pretas podem ser usadas como se usa as de papoula: em saladas, para empanar pratos diversos, bem como para assar sobre pães.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Ramos foliares



Folhas destacadas (soltas)

**Pão de major-gomes na panificadora**

Lave as folhas (200g). Triture no liquidificador com um pouco de água (dando ca. de 2 copos-medida). Coloque o líquido na forma da panificadora com 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite, 1 colher de chá de sal, 3 colheres de sopa de açúcar cristal, 4 copos-medida (720ml) de farinha de trigo e 2 colheres de chá de fermento biológico. Isto para pão de 900g. Assar por 3 horas. Pode-se adaptar sovando-o a mão ou mesclando-o com outras farinhas.

**Patê verde de major-gomes**

Selecione e lave as folhas, branqueie-as e pique-as. Refogue uma ricota esfarelada (ca. de 400g) com 2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de chá de sal, alho, orégano, pimenta e demais temperos a gosto. Adicione as folhas (ca. de 350g), mexa e deixe murchar. Triture no liquidificador, se precisar coloque água fervente. Consuma quente ou frio, após ser guardado em geladeira. Ótima para recheio de canelones.

**Refogado de major-gomes**

Colha plantas jovens e retire as folhas jovens e brotos terminais. Lave-os e pique bem fino, mas pode-se refogar as folhas inteiras também. Refogue o alho com sal e demais temperos a gosto no azeite ou manteiga e agregue as folhas, mexa e deixe murchar rapidamente em fogo baixo. Sirva quente puro ou com carnes. As folhas podem ser usadas para suflê, risoto, panqueca, omelete e bolinho. Sucedâneo do espinafre, brancamente é recomendável.



**Talinum triangulare (Jacq.) Willd.**Sin.: *Plantago triangulare* Jacq.

cariru, beldroega-graúda, lustrosa-grande, maria-gorda, erva-gorda, water leaf

**Características** - herbácea perene, carnosa, ereta, ramificada, totalmente glabra, de 40-60 cm de altura, nativa em quase todo o território brasileiro (América Tropical). Folhas simples, curto-pecioladas, de lâmina largo-elíptica de margens inteiras, com a nervura principal impressa na face superior e de coloração mais clara na inferior, de 5-9 cm de comprimento. Inflorescências racemosas terminais e axilares curtas, com poucas flores róseas grandes. Fruto capsula globosa deiscente, com sementes pequenas negras.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas antropizadas, principalmente de meia-sombra, como em pomares e cafezais, onde chega a ser considerada 'indesejável', se você não comê-la. Cultivada comercialmente na Amazônia como hortaliça. Suas folhas e talos podem ser consumidos, principalmente após cozimento e preparos culinários apropriados (veja receitas na página ao lado de alguns usos).

**Propagação** - por sementes e por estquia.



**Usos culinários** - em inglês é *surinam spinach*, *surinam spinach*, *water leaf*. É uma hortaliça tradicional na Amazônia, onde é comercializada nas feiras e até alguns supermercados. Suas folhas e talos tenros são comumente cozidos no feijão. Mas, podem ser usados em pratos diversos como substituta do espinafre. Para manter bem a coloração recomenda-se fazer o branqueamento, o qual é opcional, mas recomendável inclusive para saladas, para consumo corriqueiro. Pode ser usado para fazer pão verde, patê ou pasta verde com ricota. Ideal para comer com tapioca, torradas ou biscoitos e para rechear pastéis ou massas, e.g., canelones ou rondeles. É uma verdura resistente ao calor e à seca e rústica em relação à doenças, logo é indicada para cultivo em sistemas agroecológicos nas regiões tropicais e uma alternativa frente às mudanças climáticas. Folhas e talos (em base seca) possuem: pró-vit. A (7.384 UI/100g)<sup>(2)</sup> e tem ação protetora do fígado<sup>(3)</sup>. Rica em betalaina<sup>(4)</sup> e antioxidante<sup>(5),(6),(7)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Ramos foliares



Folhas destacadas (soltas)

**Cariru cozido no feijão**

Selecione folhas viçosas e talos tenros e lave-os. Cozinhe (e depois tempere) o feijão de sua preferência como de costume, mas adicione o cariru. Na Amazônia é tradição cozinhar verduras no feijão e o cariru é uma das mais tradicionais. Fica bem gostoso. Experimentem! Tudo que se faz com espinafre se pode fazer com cariru: recheio de lasanhas e tortas salgadas, omeletes, fritadas, bolinhos, caldos verdes, sopas, pães, panquecas e patês verdes.

**Cariru refogado com linguíça**

Selecione e lave folhas e talos jovens de cariru. Pique linguíça de frango ou suína e deixe fritar na sua própria gordura, apenas adicionando um fio de azeite. Agregue alho, sal e outros temperos a gosto. Jogue o cariru picado fininho ou inteiro e deixe murchar. Sirva quente puro ou adicione ao arroz, à polenta ou ao angu. Se quiser adicione farinha torrada e faça uma deliciosa e nutritiva farofa.

**Cariru com ovo de pata e brotos**

Destaque e lave as folhas viçosas de cariru. Cozinhe os ovos de pata cozidos em temperatura controlada (ou em casa, até um pouco antes do usual), deixando a gema suculenta. Corte-o meio e guarneça com as folhas frescas do cariru, broto de beterraba e outras verduras. Tempere com azeite, sal e demais condimentos a gosto na hora de comer. Prato servido, experimentalmente, em menu degustação do tradicional Restaurante Banzeiro (Manaus/AM).



## Camellia japonica L.

Sin.: *Thea japonica* (L.) Baill.

camélia, camélia-do-japão, garden camellia, japanese camellia, tsubaki

**Características** - árvore perenifólia ou arbusto grande, provido de copa alongada e densa, com tronco curto de ramos numerosos e compactos, de 6-12 m de altura, nativa na China e Japão. Folhas simples, pecioladas, de lâmina ovalado-elíptica com margens serreadas, de textura coriácea, verde-escura e lustrosa na face superior e um pouco mais clara e opaca na inferior, de 5-10 cm de comprimento. Flores solitárias, terminais e axilares, sêssis, de pétalas brancas, vermelhas e rosadas, simples ou dobradas, com fruto do tipo cápsula deiscente.

**Usos** - é mundialmente cultivada para fins ornamentais, o mesmo ocorrendo no Brasil, principalmente nas regiões Sul e Sudeste. Possui usos medicinais e na indústria cosmética. Suas flores e folhas podem ser consumidas após cozimento e preparos culinários apropriados (veja receitas de alguns usos).

**Propagação** - no Brasil é efetuado apenas por meios vegetativos (estaquia dos ponteiros e por alporquia dos ramos).



**Usos culinários** - suas flores frescas (de todas as cores) podem ser consumidas como verduras (refogadas, omeletes, cozidas no arroz). Podem ser fervidas para preparo de chá ou chá-suco, inclusive as flores coadas do chá também podem ser consumidas. As flores trituradas são usadas para o preparo de geleia, doce de corte ("cameliada-florão") e mousse. As pétalas podem ser adicionadas à doces em calda ou usadas para fazer caldas de sorvetes e sobremesas em geral (ricas em antocianinas). Também podem ser lavadas e secas (centrifugadas) e conservadas em mel, dando cor e sabor. As flores podem ser desidratadas para uso futuro<sup>(1)</sup> ou usadas na preparação do *moschi*<sup>(2)</sup> ou moti (bolinho de arroz glutinoso) ou de chás. As sementes produzem óleo alimentício (*tsubaki oil*), muito usado na cosmética (e-lístermes anti-idade), rico em ômega 6 e 9. As folhas são também usadas para chá<sup>(3)</sup> como a *Camellia sinensis* (chá-verde). Tem flavonoides e alto potencial antioxidante<sup>(120,121)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Pétalas e estames destacados



Folhas destacadas (soltas)

### Geleia de flores de camélia

Colha e lave as flores (brancas ou rosas), retirando os cálices verdes basais. Branqueie-as ou não. Triture na liquidificador com um pouco de água. Coloque na panela em fogo baixo ou alto (mexer sempre) e acrescente metade de açúcar cristal e mexa até dar o ponto desejado (cremoso). Fica com cor linda, especialmente a rosa. Tem consistência e sabor fenomenais. À direita têm-se a geleia das pétalas brancas.



### Doce de corte de flores de camélia

Mesma receita anterior. Apenas deixe mais tempo na panela reduzindo mais. Quando o fundo da panela começar aparecer, em fogo baixo e mexendo sem parar, apure até atingir consistência bem firme e o fundo da panela mostrar-se permanentemente. Retire e coloque em forma metálica ou travessa de vidro. Fica muito similar à goiabada-cascão.



### Chá-suco de flores de camélia

Lave as flores, retirando os cálices verdes basais. As flores brancas também podem ser usadas, mas não tem o charmeiz da cor. Faça o chá com as pétalas - um punhado de flores para 1 l de água. Coe e consuma quente ou gelado (chá). Para o chá-suco acrescente suco de limão (altera a cor na hora). Triture com gelo e adoece a gosto. Cor linda, espumante e refrescante.





## *Tropaeolum majus* L.

Sin.: *Tropaeolum pinatum* Andrieux, *Tropaeolum quinquefolium* Bergius

capuchinha, chaguinha, capuchinha-grande, mastruço-do-peru, nastúrcio

**Características** - herbácea anual, totalmente glabra, aromática quando amassada, de ramos rasteiros ou escandentes retorcidos, de 70-140 cm de comprimento, nativa nas regiões montanhosas do México e Peru. Folhas simples, longo-pecioladas, de lâmina orbicular petlada, membranácea, com 5-7 nervuras principais partindo do ponto de inserção do pecíolo, de cor mais clara na face inferior, de 5-9 cm de diâmetro. Flores solitárias, longo-pedunculadas, vermelhas, alaranjadas, brancas ou amarelas, gerando frutos verde-claros, divididos em três partes arredondadas facilmente separáveis.

**Uso** - é amplamente cultivada para fins ornamentais e para consumo na maioria das regiões subtropicais, principalmente nas regiões Sul e áreas de altitude do Sudeste, mas também até no Nordeste e Centro-Oeste. Suas flores, folhas, frutos, sementes e ramos novos são comestíveis. Têm usos medicinais diversos.

**Propagação** - principalmente por sementes, mas por estacas ('ramas') também.



**Usos culinários** - em inglês é *nasturtium* ou *indian cress*. As folhas jovens bem picantes têm sabor e aroma similares ao agrião e à rúcula e podem ser usadas em saladas cruas, salteadas, para massas verdes, patês, panquecas, pizzas, pães, cozidas com carnes, para sopas, charutinhos, risotos, sanduíche (e.g., x-salada de capuchinha). Os pecíolos podem ser aproveitados juntos em cozidos, sopas, refogados ou bolinhos, o mesmo valendo para os talos (brotos tenros), devendo-se cozinhar, tritar e peneirar para eliminar as partes fibrosas. As flores, já comercializadas, são ótimas para decoração comestível e podem ser utilizadas para os mesmos usos básicos citados. Os botões florais e frutos imaturos podem ser usados em conservas como sucedâneos da alcáparra. As sementes maduras podem tostadas ou moidas como substituta da pimenta-do-reino<sup>(1)</sup>. Rica em antocianinas, carotenoides (luteína<sup>(2)</sup>) e flavonoides e com potencial antioxidante, anti-inflamatório e hipotensiva<sup>(3,2,1,3,4,5,6)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Flores destacadas (solitas)



Frutos e folhas

### Enroladinhos de folhas de capuchinha

Faça branqueamento das folhas de capuchinha para manter a coloração e, especialmente, para facilitar os procedimentos de dobraduras. Recheie as folhas com arroz cozido (pode ser sobra) e incremente com condimentos, sementes ou castanhas que tiver disponível e sua criatividade indicar. Enrole e dobre bem as folhas formando um canudinho ou 'charutinho'. Cozinhe no vapor e decore com flores comestíveis da própria espécie.



### Picles dos frutos de capuchinha

Colha os frutos imaturos da capuchinha e coloque-as em água salgada por três dias, trocando a água com sal a cada dia. Depois aqueça o vinagre temperado (com alho, pimenta etc.), coloque os frutos em vidros esterilizados e cubra com vinagre. Aqueça em banho-maria por 5 minutos. Esta conserva pode ser usada como sucedânea de alcáparras em receitas diversas. Tanto as flores quanto as folhas podem ser usadas para saladas cruas e panquecas.



### Patê verde das folhas de capuchinha

Selecione e lave as folhas. Rasgue-as com as mãos. Pode-se aproveitar também os pecíolos e talos tenros. Refogue uma ricota esfarelada (ca. de 400g) com 2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de chá de sal, alho, orégano, pimenta e demais temperos a gosto. Adicione as folhas (ca. de 350g), mexa e deixe murchar bem. Triture no liquidificador, se precisar coloque água fervente. Consuma quente ou frio guardado-o em geladeira. Adicionar as flores, se desejar.



## *Tropaeolum pentaphyllum* Lam.

Viv. *Tropaeolum chrysanthum* Marong. *Tropaeolum quinatum* Helenius.

crem, batata-crem, crem-de-cipó, crem-do-mato, cinco-chagas, crem-de-baraço

**Características** - herbácea perene, caducifolia, tuberosa (com tubérculos de até 1,5 kg ou mais), de ramos finos e trepadores, fixando-se ao suporte pela torção do pecíolo, nativa principalmente na região Sul do Brasil. Folhas compostas, palmadas, longo-pecioladas, geralmente com 5 folíolos membranáceos, glabros e de coloração bem mais clara na face inferior, de 2,0-4,5 cm de comprimento. Flores solitárias e longo-pedunculadas, axilares, tubulosas, misas, ativadas pela lateral na parte proximal.

**Uso** - espontânea em áreas abertas da região Sul do Brasil, mas também ocasionalmente cultivada com fins ornamentais (até na Espanha) e para produção de tubérculos (crem), os quais são consumidos principalmente entre membros da colônia alemã e italiana do Sul, como tempero, pickles e molho. É usado em substituição à rã-forta (*Armoracia rusticana*) que tem sabor similar. Folhas, flores, botões, frutos e sementes também são comestíveis.

**Propagação** - por sementes e tubérculos.



**Usos culinários** - os tubérculos crus são altamente pungentes. O consumo usual no RS e no Planalto de SC é na forma de conservas. Estas são comercializadas e muito consumidas como condimento em sopas e carnes. Os tubérculos possuem teor de inulina significativo (2,92g F)<sup>(8)</sup>. Os tubérculos são considerados antiescrobóticos e depurativos<sup>(27)</sup>. As folhas são picantes e podem ser consumidas como verdura<sup>(16)</sup>, o mesmo valendo para flores e frutos imaturos<sup>(9)</sup>. Há indicação dos tubérculos para redução e controle do colesterol<sup>(1)</sup>. As folhas, tubérculos e flores (secos) possuem em %: N (2,8; 1,3; 2,2), P (0,8; 0,2; 0,6), K (3,1; 1,5; 3,1), Ca (1,8; 0,4; 0,9), Mg (0,8; 0,2; 0,3), S (0,3; 0,4; 0,4) e em mg/kg: Cu (8; 2; 9), Zn (43; 30; 60), Fe (166; 169; 62), Mn (57; 19; 50), Na (485; 130; 122), B (25; 15; 16), respectivamente, dados de plantas cultivadas em Porto Alegre/RS. Espécie com estudos iniciais nas universidades do Sul, e.g., em Chapeó/SC e precisa ser cultivada. Grande demanda e alto valor de mercado.

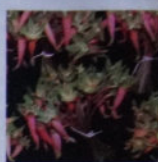
## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Tuberas inteiras



Tuberas raladas



Flores

### Creem em conserva

Colha os tubérculos (batatas) e lave-as. Descasque-as e rale-as usando um ralador doméstico. Acondicione as batatas raladas em um frasco de boca larga e preencha-o totalmente com vinagre tinto colonial, 1 colher de chá de sal e deixe curtir por alguns dias. Use em sopas e para temperar churrasco durante o processo de assar ('churrasco mijado', pois a carne temperada vai pingando). Tempero típico do planalto catarinense e região serrana do RS.



### Creem com joelho de porco

Rale uma batata de crem com ralador bem fino e tempere-o com sal a gosto. Separadamente, asse um joelho de porco defumado, cozinhando em água e sal batatas picadas ou inteiras e refogue ou frite cerca de 200g de chucrute (repolho azedo). Coloque o joelho de porco num prato grande e junte de forma organizada e separada a batata, o chucrute, uma porção de raiz forte ralada e temperada, uma colher de sopa de mostarda escura e salsichas cozidas (opcional).



### Batatas de crem cozidas e/ou fritas

Colha as batatas (tubérculos) e lave-as. Cozinhe-as com casca até amolecerem. Escorra sob água fria e descasque-as ainda quente. As mais molinhas podem ser consumidas diretamente com manteiga ou azeite e sal a gosto (uma delícia!) ou amassadas e usadas para preparar um delicioso purê. As mais firmes podem ser cortadas em fatias grossas e fritas ou feitas no estilo batata sauté. Podem ser cozidas *al dente*, raladas e usadas para preparo de *creem ribbit*.



**Turnera subulata Sm.**Sin.: *Turnera ulmifolia* var. *elegans* (D'Ortiz) Urb.

chanana, damiana, albina, flor-do-guarujá, boa-noite, bom-dia, oreganillo

**Características** - subarbusto ereto, perene, pouco ramificado, inteiramente tomentoso, de ramos geralmente arroxeados, de 40-70 cm de altura, nativo em quase todo o território brasileiro, exceto no Sul, nas restingas litorâneas. Folhas simples, pecioladas, alternas, de lâmina ovalado-alongada de margens serreadas, com a face superior verde-escura e marcada pelas nervuras, com glândulas (presença de formigas) e aromáticas, de 3-5 cm de comprimento. Flores solitárias, axilares e terminais, curto-pedicunculadas, amarelo-esbranquiçadas ou brancas, com a garganta preta, abrindo-se apenas na parte da manhã ("bom-dia").

**Usos** - é amplamente cultivada para fins ornamentais em quase todo o país, além de crescer espontaneamente em terrenos baldios. Suas folhas podem ser usadas para chá e como condimento e as flores para o preparo de geleias e saladas. Tem vários usos medicinais, inclusive como anti-inflamatório e afrodisíaco.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - suas flores são deliciosas para consumo direto ('da mão para a boca'), bem suaves e adocicadas. As flores duram apenas uma manhã, portanto não deixe para comer amanhã...serão outras. Para saladas devem ser colhidas na hora do consumo, logo só por quem tem plantas em casa ou nos terrenos baldios. É o ornamento de canteiros e calçadas de muitas cidades, mas as prefeituras insistem em arrancá-las. As flores podem ser usadas em saladas, saladas de frutas e para enfeitar bebidas e drinks. São tidas como afrodisíacos<sup>(14,15)</sup>. As folhas secas (ou frescas) são usadas como substitutas do chá verde<sup>(17,18,19)</sup>, resultando em um chá herbal delicioso. Secas e moídas podem ser usadas como tempero aromatizante<sup>(2,16)</sup>, chamada *oreganillo* (São Domingos)<sup>(18)</sup> e são afrodisíacas e expectorantes<sup>(18,20)</sup>. Possui na parte aérea esteroides, flavonoides e feofitinas (*phaeophytins*)<sup>(21)</sup>. As espécies próximas, *T. diffusa* possui efeito afrodisíaco em ratos em machos<sup>(22)</sup> e *T. ulmifolia* é antiobiótico<sup>(22)</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**

Ramos foliares



Flores soltas



Folhas secas moídas

**Chá das folhas frescas de chanana**

Ferva um punhado moderado de folhas frescas (ou secas) em 1l de água. Se preferir pode deixar as folhas juntas curtindo e macerando dentro de uma garrafa térmica. Fica com cor e sabor bem marcantes e agradáveis (sem açúcar). Estas folhas cozidas, após coadas, podem ser consumidas em saladas. Se preferir, esfrie e adicione suco de limão, gelo e açúcar a gosto para fazer um chá gelado chamado *oreganillo*.

**Geleia das flores de chanana**

Colha as flores bem abertas (portanto na parte da manhã) e retire eventuais folhas (tem 1 bráctea foliácea em cada flor), mas os cálices verdes podem ser deixados, dando cor e aroma diferenciados. Se quiser podem ser retirados, mas é trabalhoso e a geleia fica menos esverdeada. Triture as flores e coloque na panela com 50% de açúcar cristal em relação ao volume total de flores e mexa até dar o ponto desejado. Fica com cor, consistência e sabor muito bons.

**Salada de flores de chanana**

Colha as flores quase na hora do almoço (murcham), retire as flores uma a uma e deixe fluando na água. A salada pode ser pura só com flores ou adicione as flores frescas inteiras ou frutas despetaladas com outras verduras ou frutas para uma salada mista. Aqui usamos apenas repolho-roxo para dar contraste de cor e permitir identificar bem a chanana. Tempere com óleo de gergelim torrado, sal e limão. Fica uma delícia!





***Typha domingensis* Pers.**

Sin.: *Typha americana* Rich., ex Rehb., *Typha angustata* Bory & Chaub., *Typha gracilis* Schum., *Typha tenuifolia* Kunth, **taboa, palma-de-flexa, espadana, landim, capim-de-esteira, totora, cattail**

**Características** - herbácea rizomatosa, aquática emersa, perene, ereta, glabra, escapo cilíndrico de 2-3 m de altura, nativa em quase todo o território brasileiro (exceto na maior parte do Amazonas). Folhas simples proximais de bainha, com lâmina linear-lanceolada, espessa, ereta, de 2-3 m de comprimento. Inflorescências terminais, em espigas densas e cilíndricas de cor marrom, de 25-50 cm de comprimento e disposta acima da folhagem sobre um escapo floral rígido, a parte feminina na base e a masculina (pólen amarelo e depois mar e preto) no ápice.

**Usos** - cresce espontaneamente em beira de lagoas, lagoas e açúes ou em terrenos pantanosos amaldihoados em quase todo o território brasileiro, sendo geralmente considerada uma planta daninha, mas com usos múltiplos fantásticos. As folhas usadas para artesanatos, para o fabrico de esteiras e assentos de cadeiras. Seus rizomas, o palmito e o pólen são comestíveis.

**Propagação** - por sementes e rizomas.



**Usos culinários** - todas as partes da planta, nos diferentes estádios, têm interesse alimentício. A parte aérea pode ser queimada para sal<sup>[24]</sup>. O broto (palmito) pode ser consumido cru ou cozido<sup>[1,2,3,20,24]</sup>, para recheio (pastéis, tortas) e com carne de porco<sup>[2]</sup>. Os rizomas amiláceos, podem ser consumidos assados (fibrosos) ou transformados em farinha<sup>[2,3,4,6,70]</sup> e na Austrália para bolo doce muito apreciado<sup>[20]</sup>. Contudo no Brasil, até o momento, nós apenas coletamos os rizomas (estolões) esponjosos e com pouco amido. Os pólenes são usados para fazer pães, biscoitos, panquecas e para colorir o arroz<sup>[1,6,70]</sup>. A colheita do pólen é fácil, basta puxar as flores masculinas intumescidas e amareladas<sup>[1]</sup>. É um pó fino e amarelo (flavonoides), com funções antioxidantes<sup>[20]</sup>. Possui alto teor de vitamina C (176 mg/100g)<sup>[20]</sup>, alto teor de K (2.100 mg/100g)<sup>[1,2]</sup> e em base úmida (g/100g): umidade (18,95); proteínas (14,19); lipídios (3,20); carboidratos (60,81); cinzas (3,28) e energia (287,71 kcal/100g), alto teor de pró-vitamina A<sup>[20]</sup>. Para detalhes<sup>[1,2]</sup>.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)****Palmito bruto****Rizomas esponjosos****Pólen****Palmito de taboa refogado**

Colha os palmitos de plantas jovens (antes de emitir o escapo floral) e que estejam com a base totalmente dentro d'água limpa. Puxe as plantas, dando uma estocada para cima. Rasgue com as mãos retirando apenas o miolo. Limpe os palmitos. Se preferir faça branqueamento antes de picar e refogar. Corte em rodélinhas e refogue na manteiga ou azeite com sal, alho, orégano e demais temperos a gosto. Pode-se fazer conserva igual aos outros palmitos.

**Pastel com palmito de taboa**

Use os palmitos refogados acima. Recheie os pastéis e frite no óleo quente. Escorra e seque sobre papel toalha. Se quiser adicione um queijo que derreta incrementando ainda mais o sabor. O palmito refogado também pode ser servido com tapioca. Esquente uma frigideira pequena e espalhe uma generosa camada de goma de mandioca úmida. Salpique com sal e um fio de azeite, cubra com palmito refogado e dobre a tapioca, tipo pastel. Sirva quente.

**Sopa dos rizomas de taboa**

Colha os rizomas com picareta ou enfando as mãos na lama e puxando as plantas. Limpe os rizomas. Até o presente momento não encontramos rizomas verdadeiramente amiláceos no Brasil. Aqui os rizomas foram cortados em rodelas e triturados com água e peneirados. Deixou-se para decantar, mas não precisou amido. O 'farelo' foi ensopado e ficou bem gostoso. Os altos índices de amido citados são duvidosos.



## *Boehmeria caudata* Sw.

Sin.: *Boehmeria pedunculata* Willd., *Boehmeria peruviana* Blume, *Boehmeria tenuistachys* Rusby

urtiga-mansa, assa-peixe, lixa-da-folha-larga, folha-de-santana, capiê guazuilh

**Características** - subarbusto ou arbusto altamente polimórfico (às vezes, epífita accidental, cresce em ascendenças), perene, ramificada, com ramos pubescentes a hispídeos, de 1,5-5,0 m de altura, nativa no Sul, Sudeste e Centro-Oeste do Brasil, na Mata Atlântica e na Floresta Estacional Semidecidual. Folhas simples, opostas, pecioladas (2-5 cm), de lâmina elíptica, membranacea, com a face inferior minuscamente vilosa e de cor mais clara que a superior, de 7-13 cm de comprimento. Inflorescências axilares, espiciformes, eretas e pendulas, com glomérulos, de 3-6 cm de comprimento, com flores esbranquiçadas discretas.

**Uso** - cresce espontaneamente em áreas antropizadas do Sul e Sudeste do país, principalmente na área de ocorrência da Mata Atlântica. A planta (casca) outrora foi utilizada para a extração de fibras usadas para confecção de tecidos. As folhas são ou foram usadas para consumo em zonas mais afastadas.

**Propagação** - por sementes e por estaca.



**Usos culinários** - sob o nome de assa-peixe é citada como hortaliça folhosa na Região Centro-Oeste<sup>(246)</sup>. Suas folhas podem ser utilizadas no preparo de refogados, sopas, omeletes, recheios diversos e quando preparadas à milanesa ou à doré adquirem o sabor de peixe ("falso-peixe")<sup>(246)</sup>. Suas folhas analisadas em base seca possuem alto teor de proteína (24,15%) e altos teores de P (680mg/100g), Zn (6,3mg/100g), Cu (6,2mg/100g), Fe (23,2mg/100g) e B (2,4mg/100g) sendo, portanto uma hortaliça perene, fonte de macro e micronutrientes e elementos de traço importantes e raros nos alimentos convencionais<sup>(1,2)</sup>. Assim, como rami (*B. nivea*) deve ser excelente forrageira, e.g., para coelhos e porquinhos-da-índia. Possui ampla distribuição nas Américas, ocorrendo do México ao RS<sup>(246)</sup>. Sendo muito abundante, logo merece mais estudos fitoquímicos e bromatológicos. Merece análises especialmente dos conteúdos e tipos de carotenoides, pois *B. nivea* (espécie próxima) é uma rica fonte<sup>(270)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soltas)

### Folhas de urtiga-mansa à milanesa

Selecione folhas jovens, lave-as e escorra-as. Bata 4 ovos em um prato com sal, orégano, alho e demais temperos a gosto. Passe as folhas na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca. Frite no óleo quente. Escorra e seque em papel toalha. Sirva quente. É ótima como aperitivo e vai bem com uma boa cerveja gelada. Pode-se também empanar somente com farinha de trigo (à doré).



### Folhas de urtiga-mansa refogada

Lave as folhas jovens e branqueie (para amenizar alteração de cor - foto). Corte-as bem fininho, descartando a nervura central. Doure alho e sal na manteiga ou óleo. Adicione as folhas e mexa. Refogue rapidamente e sirva quente. Se preferir pode adicionar farinha de mandioca e fazer uma deliciosa farofa. Se quiser pode-se incrementar com linguiça, carne ou ovo. Pode-se também triturar e peneirar para fazer uma deliciosa sopa cremosa.



### Folhas de urtiga-mansa com polenta

Selecione e faça o branqueamento (para amenizar a forte oxidação) das folhas frescas. Escorra e pique fininho. Prepare a polenta ou angu de forma usual e acrescente a urtiga-mansa quando já estiver bem engrossado. Deixe cozinhar bem em fogo baixo. Sirva quente. As folhas também podem ser usadas para fazer pães verdes, triturando as folhas frescas e acrescentando seu suco concentrado à massa.



## Laportea aestuans (L.) Chew

Un. *Urtica aestuans* L., *Urtica* sp. Miq., *Urtica-aestuans* L.  
**urtiga-vermelha, urtiga-de-jardim, urtiga-braba, aduhu, lusala, tokodole**

**Características** - erva ou subarbusto ereto, anual, pouco ramificado, totalmente revestido por tricomas urticantes, de ramos estradados e em tanto succulentos, geralmente avermelhados, de 40-120 cm de altura, nativo em todo o território brasileiro. Folhas simples, longo-ovadas (peticíolos geralmente róseos ou vermelhos, de 6-14 cm de comprimento), com lâmina largo-ovada de margens crenadas, cartáceas, discolor, marcada pela nervação, de 7-14 cm de comprimento. Inflorescências em cimeiras axilares longo-pedunculadas, de flores esverdeadas. Há uma espécie muito similar a esta (*Urticator glaberrima*), que não possui pelos urticantes (*urtiga-mansa*) e pode ser utilizada para os mesmos fins culinários.

**Uso** - cresce espontaneamente em áreas antropizadas (prameres, jardins, hortas) de meia sombra durante o período chuvoso do ano. Tem usos medicinais diversos e suas folhas podem ser consumidas após cozimento.

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - hortaliça tropical muito saborosa, mas altamente urticante, talvez tão ou até mais urticante do que a urtiga-europeia (*Urtica dioica* - amplamente usada na culinária). Portanto, preferencialmente, use luvas para colhê-la e maneje-a. Recomenda-se escaldar (branquear) as folhas antes de usá-las. Suas folhas são usadas como verdura na África<sup>(147)</sup>, onde é chamada *aduhu*, *lusala* ou *tokodole*<sup>(148)</sup>. Na China chama-se *huo yan sang ye ma*. Muito comum na Amazônia durante o inverno amazônico, mas também ocorre em todas as outras regiões do Brasil. Na região Sul ainda não há registro para o RS. Forma densas populações. Suas folhas têm lâminas verdes bem escuras, de superfície bulbada e margens denteadas. Tem usos medicinais diversos, e.g., antimicrobiano, anti-inflamatório, abortivo (cautela, mas a informação é escassa), analgésico e para problemas pulmonares e estomacais<sup>(271)</sup>. Possui óleo essencial rico em salicilato de metila (54,50%) e alta atividade antioxidante<sup>(271)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soltas)

### Urtiga-vermelha à milanesa

Use luvas. Colha plantas jovens e selecione folhas viçosas, lave-as coletivamente e escorra. Bata 4 ovos em um prato com sal, orégano, alho e demais temperos a gosto. Passe as folhas no ovo e passe na farinha de rosca (ou de trigo - à doré). Se desejar passe novamente no ovo e na farinha (opcional). Frite no óleo bem quente. Escorra e seque em papel toalha. Sirva quente. Fica linda devido às bordas denteadas. Ideal para aulas de morfologia (comestível).



### Pão de urtiga-vermelha

Use luvas para colher e processar as plantas. Use ca. de 200g de folhas. Triture com um pouco de água, resultando em ca. de 2 copos-medida. Coloque o líquido na forma da panificador com 2 colheres de sopa de manteiga. 1 colher de chá de sal, 3 colheres de sopa de açúcar, 4 copos-medida (720ml) de farinha e 2 colheres de chá de fermento biológico. Isso para pão de ca. de 900g. Ovos são opcionais. Pode adaptar e sovar à mão (branqueie antes).



### Refogado de urtiga-vermelha

Use luvas para colher. Destaque as folhas com tesoura e branqueie-as. Então corte bem fininho. Doure alho, sal e demais temperos a gosto na manteiga ou no azeite. Adicione a polpa ou picadinho de aruanã (ou filé de outro peixe, frango desfiado ou carne moída), mexa e deixe cozinhar. Agregue a urtiga e refogue. Sirva quente. É verdura verde-escura de verdade. Mantém a coloração e tem um sabor ótimo. Precisa de estudos químicos. Bom apetite!





**Parietaria debilis** G.Forst.

Sin.: *Parietaria arvensis* Crantz, *Parietaria floridana* Nutt.

folha-pepino, urtigaíinha-mansa, erva-de-ganso, gänse-blümchen, pellitory

**Características** - herbácea anual de inverno-primavera, ereta ou decumbente, pouco ramificada, de coloração geral verde-clara, tenra, com ramos geralmente arroxeados e cobertos por pelos finos, de 20-40 cm de altura, nativa na Europa central e meridional, Ásia ocidental e norte da África e naturalizada em quase todo o mundo, inclusive no Brasil. Folhas simples, alternas, longo-pecioladas (1-3 cm), com lâmina ovalada, membranáceas, pubescentes em ambas as faces, de 1-3 cm de comprimento. Inflorescências em glomérulos axilares, com 5 flores discretas de cor esverdeada.

**Uso** - cresce espontaneamente nas regiões Sul e Sudeste do Brasil em locais úmidos e semisombreados de hortas, pomares e jardins, onde chega a ser considerada "indesejável". É ótima forrageira para aves, suínos e coelhos e suas folhas e ramos jovens podem ser consumidos, tanto crus como após cozimento e preparo culinário apropriados (veja receitas).

**Propagação** - exclusivamente por sementes.



**Usos culinários** - também chamada de fura-paredes. Erva sazonal em maior abundância no Sul e Sudeste durante o inverno-primavera, comum em ambientes mais úmidos e protegidos do sol. Suas folhas e ramos quando esmagados exalam cheiro de pepino (*Cucumis sativus*). São apreciadas como forrageiras por gansos (daí o nome erva-de-ganso) e também por patos. As folhas e ramos tenros podem ser consumidos em saladas cruas ou cozidas, salteadas com carnes ou linguiça, como molho verde (clorofila aromática), ensopadas e utilizadas para fazer bolinhos fritos (tempurá) e pães. Merece estudos bromatológicos e fitoquímicos detalhados e dos compostos voláteis. As Urticaceae são ótimas fontes de Mn (manganês), Fe (ferro) e B (boro)<sup>1,2</sup>. *Parietaria debilis* também destacou-se nestes minerais (mg/100g): Mn (230), Fe (15,3), B (2,1). Quando adulta é capaz de tolerar altas doses de glifosato<sup>2,3</sup>. Vamos comê-la como hortaliça e não tratá-la como mato.

**Partes utilizadas e receitas (pratos)**



Ramos foliares



Ponta de ramos e folhas soltas

**Brusqueta de folha-pepino**

Colete ramos jovens e selecione apenas folhas viçosas. Lave-as coletivamente em uma bacia. São pequenas e podem ser deixadas inteiras. As folhas frescas têm sabor e cheiro de pepino (daí seu nome popular). Prepare as torradas e cubra com generosa quantidade de requeijão e guarnesça este com folhinha de folha-pepino misturadas com tomate em cubo, azeite e pimenta.



**Folha-pepino refogada com carne**

Colha e processe as plantas jovens, aproveitando apenas as folhas e ramos terminais (inclusive com flores e frutos). Cozinhe a carne moída ou peixe de sua preferência como de costume com os temperos usuais e ao final do cozimento adicione as folhas inteiras e brotos terminais de folha-pepino e misture. Tire do fogo e deixe terminar de cozinhar apenas com o calor da panela tampada. Sirva quente.



**Folha-pepino com fettuccine**

Colha e processe as plantas como descrito na primeira receita. Prepare sua massa predileta *al dente* como usual. Faça um molho de tomate pudrão e adicione as folhinhas de folha-pepino; já fora do fogo, mexa e sirva sobre a massa para consumo imediato. As folhas podem ser usadas também para saladas, cozidas no arroz, para bolinho e risoto.



## Pourouma cecropiifolia Mart.

Sin.: *Pourouma edulis* Duth., *Pourouma multiflora* Triebel, *Pourouma sapida* H. Karst., *Pourouma uvifera* Rusby  
mapati, cucura, uva-da-amazônia, uva-da-mata, purumã, uvilla, amazon grape

**Características** - árvore perennifólia, dioica, de copa densa e arredondada, com tronco revestido por casca fina e clara, de 5-12 m de altura por 20-30 cm de diâmetro, nativa em toda a região amazônica em florestas de terra-firme. Folhas simples, 7-11 palmado-partidas, de lâmina coriácea, com a face superior lisa exceto sobre as nervuras principais que são branco-puberulas e a inferior de cor branca e pubescente sobre as nervuras, de 13-60 cm de comprimento, com pecíolo de 10-50 cm. Inflorescências em panículas, as masculinas de até 27 cm e as femininas que aumentam com o desenvolvimento dos frutos até 24 cm. Fruto drupa globosa, de 2-4 cm de diâmetro, com polpa succoso-mucilaginosa, doce ou acidulada.

**Usos** - e ocasionalmente cultivada em pomares domésticos, principalmente na região amazônica, para produção de frutos consumidos *in natura*, mas podem ser submetidos a processos culinários diversos (veja receitas).

**Propagação** - apenas por sementes.



**Usos culinários** - possui outros nomes: embuba-do-vinho, tararanga-preta (BA) e nos países amazônicos vizinhos: *uvilla*, *uva caimaron*, *uva de monte*, *caimarón*, *caima* e *caimarro*. Os frutos maduros são muito gostosos, com polpa succulenta e doce, mas sua casca é levemente áspera, logo para consumo ao natural é recomendável retirar a película antes de colocar na boca, como fazemos com a uva. A polpa perfaz 61% do peso do fruto, a casca 18% e a semente 21%<sup>(27)</sup>. Os frutos são tradicionalmente consumidos *in natura* e vendidos nas feiras no Alto rio Negro e no Alto rio Solimões. Na Colômbia as sementes são moídas para uma infusão similar ao café<sup>(27)</sup>. Sua composição centesimal: umidade (92,1%), proteína (0,3%), cinza (0,3%), lipídios (0,1%), glicídios (7,2%), energia (31kcal)<sup>(1)</sup>. Dentre os compostos voláteis destaca-se salicilato de metila e ácido acético<sup>(27)</sup>. É muito promissora para o preparo de geleias, frisantes, licores e sucos. As sementes torradas e moídas produzem uma farinha excelente para bolo e pudim.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Cachos de frutos



Frutos destacados



Sementes (castanhas)

### Frisante de mapati

Colha os cachos, retire os frutos com tesoura. Lave-os e aperte para retirar as sementes (lave-as e semeie imediatamente, não coloque na geladeira ou reserve para receitas). Ferva 10l de água, 1kg de açúcar e 1kg de frutos com casca. Deixe esfriar e acrescente 300ml de suco de limão. Mexa. Coe e envasse em garrafas PET. Aperte a garrafa no meio, segure até o líquido transbordar e tampe. Deixe fermentar e sirva gelado. Maravilhoso!



### Farinha das sementes de mapati

Lave os caroços retirados como orientado acima. Torre-os em forno médio, mexendo de vez em quando até ficarem secos e crocantes. Moa em moimho específico ou, de forma caseira, triture no liquidificador e peneire. O pó (farinha) pode ser usado para fazer uma bebida similar ao café ('chafé'), bolos e pudins. O fruto pode ser curtido na cachaça (ou usado para fazer licor) e deixa a cachaça bem agradável, pois é bem doce. E para mousse, sorvete e geleia.



### Bolo de farinha de mapati

Use 2 xícaras de farinha de trigo, 2 xícaras de farinha de mapati, 2 xícaras de açúcar, 1 1/2 de leite ou água, 3 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento. Bata tudo muito bem. Assa em forma untada e enfarinhada. Fica similar ao bolo de chocolate, mas com os pequenos grãos (*nibs*) das sementes; é saboroso e tem cor linda. Os frutos podem ser desidratados (passas de mapati ou cristalizados) ou caramelizados igual uva.



## Ureia aurantiaca Wedd.

sin. *Ureia aurantiaca* var. *scandens* Nasrid.

cansação, urtiga-trepadeira, urtigão, urtiga-de-pacu, uafé, urtiga-grande

**Características** - subarborescente, arbusto ou árvore pequena, de ramos tortuosos, escandentes, fistulosos, sulcados a levemente canaliculados, acúleos presentes na base e inermes no ápice, tricomas urticantes geralmente presentes e decíduos, de 1,5-5,0 m de altura, nativa da região amazônica, Centro-Oeste e Sul do Brasil. Folhas simples, pecioladas, de lâmina ovalada, membranácea a cartácea, de cor bem mais clara na face inferior, de 8-16 cm de comprimento. Inflorescências axilares, cimosas ou paniculadas, com flores esbranquiçadas. Frutos globoso-achatados, alaranjados, de pouco mais de 2 mm de diâmetro.

**Usos** - cresce espontaneamente em áreas antropizadas, principalmente de meia-sombra. As folhas têm usos medicinais diversos e podem ser consumidas após cozimento e preparo culinário apropriados (veja receitas de usos).

**Propagação** - por sementes e, agronomicamente, por estacas, que enraizam facilmente mesmo espalhadas diretamente em campo.



**Usos culinários** - possui outros nomes populares: urtiga-brava, urtiga-fogo, urtiga-vermelha, pume-mirim, punu-mirim. Na região de Pedro Leopoldo (MG), esta espécie (a foto acima é deste município) é muito consumida como hortaliça folhosa em diversos pratos, especialmente acompanhando carnes de porco ou frango e angu. Hortaliça folhosa muito saborosa, pode ser cultivada em cercas ou em sistema de espaldeira<sup>11)</sup>. A urticância de suas folhas desaparece após mantê-las secando à sombra por cerca de 12 horas ou rapidamente se expostas ao sol ou estufa (calor). Suas folhas podem ser trituradas e transformadas em farinha (pó) para estocagem e fabrico de pães e outros pratos. Seus perigônios (frutinhos) carnosos e alaranjados e também são comestíveis (insípidos) e ótimos para decoração em cachos ou soltos. Merecem análises dos seus pigmentos e vitaminas. Destaca-se (folhas em base seca) por: proteína (20,7%) e minerais (mg/100g): Ca (5.300), Mg (790), Fe (37,4-43,6) e S (450)<sup>12)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas picadas

### Risoto de cansação

Corte grosseiramente 1 xícara de folhas de cansação ou urtiga-trepadeira e passe-as em água morna. Refogue 1 cebola pequena, em partes iguais de azeite e manteiga e sal a gosto. Adicione 1 xícara de arroz arbóreo e suco de 1/2 limão. Em seguida adicione caldo de legumes aos poucos, até dar o ponto desejado. Agregue as folhas de urtiga espremidas, 1 colher de requeijão, raspas de limão, pimenta-do-reino e sal, se necessário.



### Angu com cansação refogada

Use luvax, mas é menos urticante, especialmente se cultivada à sombra (isto vale para todas as urtigas). Lave as folhas jovens e corte-as bem fininho. Doure alho, sal e demais temperos a gosto na manteiga ou no azeite. Adicione a carne de sua preferência (aqui usamos carne de porco) e deixe cozinhar. Agregue a urtiga e refogue. Sirva sobre angu molinho quente preparado de forma tradicional. Uma delícia! As folhas empanadas são igualmente ótimas.



### Cansação com carpaccio de abobrinha

Mergulhe as folhas inteiras de cansação em água morna e depois em água fria. Escorra. Fatie finamente a abobrinha. Enfileire as fatias, sobrepondo parte de uma fatia com outra. Salpique sal e pimenta. Coloque uma camada de folhas de urtiga por cima das abobrinha. Enrole e corte o rolo ao meio. Regue com vinagre e azeite. 'Carpaccio' de abobrinha e urtiga!





## *Urtica baccifera* (L.) Gaudich. ex Wedd.

Sin.: *Urtica baccifera* L., *Urtica grandifoliolata* Liebm.

urtigão, urtiga-roxa, ortiga brava, ortiga grande, ortiga colorada, cow itch

**Características** - arbusto grande ou arvoreta perene, ereto, robusta, muito variável morfológicamente, pouco ramificada, de ramos aculeados e fistulosos, fortemente urticante, de casca fibrosa, de 1,5-3,5 (6) m de altura, nativa em todo o território brasileiro. Folhas simples, pecioladas, de lâmina cartácea, elíptica de margem denteada, com a face superior bem marcada pela nervação e a inferior hispida e de cor mais clara, de 8-22 cm de comprimento, com peciolo de 6-12 cm de comprimento. Inflorescências axilares, cimosas, com flores discretas. Frutos glabrosos brancos, de menos de 1 cm diâmetro.

**Usos** - cresce espontaneamente em matas e capoeiras e em áreas antropizadas de meia-sombra. A planta tem usos medicinais diversos e as folhas são comestíveis, após cozimento e preparos culinários diversos (veja receitas).

**Propagação** - por sementes na natureza e, agronomicamente, por estacas, que enraízam facilmente espalhadas diretamente em campo.



**Usos culinários** - na Costa Rica chama-se *chichicaste*. Ocasionalmente é utilizada (porção subterrânea espessada) juntamente com cerca de outras 10 espécies na composição do *Pro*, uma bebida fermentada e refrescante de consumo tradicional em Cuba<sup>(279)</sup>. O uso desta espécie é opcional, sendo utilizada pelas suas funções medicinais como depurativa ou diurética, sendo ocasionalmente cultivada nos quintais (*comestos*) cubanos como planta medicinal ou alimentícia<sup>(279)</sup>. No Brasil e no RS há relatos populares sobre o potencial desta porção engrossada subterrânea como fonte de água. Esta porção não foi experimentada e merece estudos para avaliar seu potencial alimentício e nutricional. Suas folhas são saborosas. Os seus perigônios carnosos (*frutinhos*) são esbranquiçados, comestíveis e adoçados<sup>(26)</sup>. O extrato aquoso via oral tem ação anti-inflamatória e analgésica<sup>(279)</sup>. Entre 76 análises de diferentes plantas (em mg/100g, em base seca) apresentou o maior teor de B (5,3), Fe (20,9) e proteína (23%)<sup>(17)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soitas)

### Urtigão à doré

Use luvas. Colha folhas jovens, lave-as (se necessário, raspe os acúleos maiores) e escorra. Bata 4 ovos em um prato com sal, orégano, alho e demais temperos a gosto. Passe as folhas no ovo e em seguida na farinha de trigo (ou de rosca - à milanesa). Se desejar passe novamente no ovo e na farinha (opcional). Frite no óleo quente. Escorra e seque em papel toalha. Sirva quente. É ótima como aperitivo e vai bem com uma boa cerveja gelada.



### Escondinho de urtigão com carne

Colha as folhas (use luvas) de urtigão e escale-as. Escorra sob água fria, pique-as fino e refogue-as na manteiga com temperos a gosto. Cozinhe aipim e amasse com manteiga e leite ou leite de coco até atingir a consistência de purê. Sal a gosto. Refogue a carne moída com os temperos usuais. Unte uma forma refratária e coloque uma camada do purê, uma camada generosa de urtigão e outra de carne moída. Cubra com o purê e queijo e gratine no forno.



### Urtigão refogado com carne suína

Colha as folhas (use luvas) de urtigão e escale-as. Escorra sob água fria, pique-as fininho e refogue na manteiga com temperos a gosto. Prepare a carne de porco de acordo com sua preferência. Doure e mexa para selar de ambos os lados. Adicione o urtigão branqueado e misture para agregar o sabor. Sirva quente como acompanhamento de sua refeição corriqueira. O urtigão pode ser usado para sopas, caldos verdes, suflê, risoto, pães e omeletes.



708 (LIVRO NCJAL)  
**Urtica caracasana (Jacq.) Griseb.**

Sin.: *Urtica caracasana* Jacq., *Urtica capitata* Wedd., *Urtica ulmifolia* Kunth, *Urtica verrucosa* Liebm.,  
**urtiga, urtiga-branca, cipó-urtiga, ortiga, ortiguilla**

**Características** - arbusto grande ou árvore perennifolia, geralmente ereta, pouco ramificada, com tricomas urticantes em todas as suas partes, de 1,5-3,5 (6) m de altura, nativa em quase todo o território brasileiro. Folhas simples, alternas, com pecíolo geralmente arroxeadado quando a pleno sol e de 8-13 cm, de lâmina membranácea a cartácea, ovalada com margens crenadas, áspera na face superior e vilosa e de cor mais clara na inferior, de 10-18 cm de comprimento. Inflorescências axilares, cimosas, com flores pequenas de cor amarelada.

**Usos** - não é cultivada e cresce espontaneamente em áreas antropizadas e em beira de matas e capoeiras. A casca dos ramos é fibrosa e usada no passado para o fabrico de cordas rústicas. As folhas são comestíveis após cozimento e preparos culinários diversos.

**Propagação** - na natureza por sementes. Para cultivo por estacas, que enraizam facilmente quando plantadas diretamente no campo em solo em capacidade de campo.



**Usos culinários** - em amplo levantamento realizado pelo IBGE na década de 1970, esta espécie foi citada como hortaliça folhosa<sup>(72)</sup>. Foi indicada, nesta referência, também como medicinal (cascas, folhas e raízes). Também usada como verdura e para diversos usos medicinais por comunidades tradicionais no Equador, onde têm diversos nomes populares<sup>(6)</sup>. É uma hortaliça folhosa do trópico úmido, altamente adaptada, produtiva e resiliente. Análises realizadas, em base seca, com plantas cultivadas em Manaus, em sistema agroecológico, detectaram (g kg<sup>-1</sup>): N (35,22), P (6,87), K (26,11), Ca (63,30), Mg (11,96), S (5,32) e em mg kg<sup>-1</sup>: B (69,36), Cu (14,14), Fe (371,57), Mn (81,06) e Zn (79,90). Suas folhas cruas e refogadas, respectivamente, possuem (%): umidade (85; 83,9), fibra (3; 4,2), cinzas (0,02 para ambas), proteína (4,8; 2,87)<sup>(60)</sup>. Já servida em menu degustação (tempura) no premiado Restaurante Banzeiro, em Manaus (AM) e em jantar temático ('pastel' no célebre Bravíssimo Plantarum em Nova Odessa (SP).



**Partes utilizadas e receitas (pratos)**



**Ramos foliares**



**Folhas destacadas (soltas)**

**Urtiga refogada com carne**

Colha as folhas (use luvas) de urtiga e escalede-as. Escorra sob água fria, pique-as fininho e refogue-as na manteiga com temperos a gosto. Prepare a carne de porco (ou bovina, frango ou peixe) de acordo com sua preferência. Doure e mexa para selar de ambos os lados. Adicione a urtiga e misture para agregar o sabor. Sirva quente como acompanhamento de sua refeição do dia. A urtiga é sucedânea da couve e pode ser usada para sopas, suflê, risoto, pães e omeletes.



**Charuto de urtiga**

Branqueie as folhas. Misture 500g de carne moída (2x), 2 xícaras de arroz, azeite e sal a gosto. Estique as folhas com a parte superior para baixo. Coloque o recheio próximo à ponta e com a palma da mão enrole. Forre a panela com folhas abertas e coloque os charutinhos em camadas alternando com a mistura de alho, sal e hortelã socados. Cubra com água e cozinhe. Ao final, junte o suco de limão e deixe por mais 5 minutos. Sirva quente.



**Bolinho de urtiga**

Colha as folhas (use luvas) de urtiga. Lave-as coletivamente em uma bacia. Reúna as folhas uma sobre a outra como se fosse couve e corte-as em tirinhas bem finas. Em uma bacia coloque 4 ovos, 1 colher de chá de sal, temperos a gosto (oregão, alecrim, pimenta-do-reino, alho, ...), 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento Bata. Adicione as folhas picadas. Faça as postas e frite em óleo quente. Seque em papel toalha e sirva quente.



## Urtica dioica L.

Sin.: *Urtica gastrognathia* Wierzb., ex Opiz

urtiguinha, urtiga-brava, urtiga-europeia, stinging nettle, ortico maschio

**Características** - herbácea perene, rizomatosa e estolonífera, ereta ou decumbente, quase sem ramificação, completamente coberta por pelos urticantes, de 30-60 cm de altura, nativa na Europa e Ásia. Folhas simples, de lâmina ovalada com margens denteadas, membranácea, de coloração mais clara na face inferior, de 4-9 cm de comprimento, com pecíolo de 4-8 cm. Inflorescências axilares, em panículas curtas, com flores verde-amareladas, as masculinas e femininas dispostas em inflorescências separadas.

**Usos** - ocasionalmente cultivada em hortas domésticas na região Sul do país como verdura, geralmente escapa ao cultivo e torna-se subspontânea. Apesar de fortemente urticantes, suas folhas e brotos novos são comestíveis após cozimento e preparo culinário apropriados, sendo muito popular na Europa na forma de refogados e sopas. Também tem usos medicinais diversos, e.g., possui atividades antiulcerogênicas. É fonte de fibras têxteis.

**Propagação** - por rizomas, estolões e estacas.



**Usos culinários** - é usada para o preparo de sopas, risotos e outras receitas em países europeus, e.g., Alemanha, Suíça, Itália, França e Escandinávia. É bem urticante, logo use luvas em seu manuseio e recomenda-se branquear bem na água fervente. Pode ser consumida em saladas cozidas, sopas cremosas, caldos verdes e utilizada no fabrico de pães, nhoques, tempurá, pasta verde para recheio de massas (e.g., rondeles). Hortalíça saborosa e nutritiva<sup>(6)</sup>, usada também para fazer cerveja<sup>(4,7)</sup>. Na Inglaterra suas folhas são usadas como envoltório do queijo amadurecido chamado *Cornish Yarg*, dando um sabor e aroma herbal<sup>(8)</sup>. O suco é usado como coelho para fazer queijo e as folhas secas para chá<sup>(6)</sup>. Possui ca. de 7% de proteína, bom teor de vit. A (742mg/100g) e vit. C (333mg/100g) e energia (40kcal/100g)<sup>(7)</sup>. É rico em carotenoides, minerais (e.g., 4,6% de Ca) e vitaminas, sendo usada inclusive como forrageira<sup>(9)</sup>. Teve 21 compostos fenólicos detectados em suas diferentes partes<sup>(10)</sup>, com potencial antioxidante, antiulcer e antimicrobiano<sup>(10)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas destacadas (soltas)

### Nhoque de urtiguinha

Cozinhe 1kg de batata-inglesa em água e sal. Escorra, descasque e amasse (reserve). Ferva e escorra bem folhas desta verdura e pique grosseiramente. Misture a folha verde ao purê, deixando-o verde. Adicione 150 g de farinha de trigo e duas gemas de ovo. Incorpore. É em uma superfície polvilhada com farinha, faça rolinhos e corte os nhoques. Cozinhe em água fervente com sal. Retire e escorra. Sirva quente com queijo ralado ou tomates.



### Risoto de urtiguinha

Colha as folhas (use luvas) de urtiguinha, escale-as e reserve. Refogue em partes iguais de azeite e manteiga cebola, alho, sal e outros temperos a gosto, acrescente 2 xícaras de arroz arbóreo e mexa. Adicione 1 xícara de vinho branco ou caçaça e mexa até boa parte do álcool evaporar. Acrescente água fervente ou caldo. Adicione a urtiguinha escaleada e mexa até o ponto. Se for preciso coloque mais água. Sirva quente.



### Cabeça de polvo com urtiguinha

Colha as folhas (use luvas) de urtiguinha e branqueie. Separe a cabeça do polvo (um 'saco'). Cozinhe em caldo de legumes aromáticos com vinho branco até ficar macia e reserve. Pique cebola e alho fino e salteie até ressaltar seus aromas. Acrescente a urtiga branqueada e picada e salteie mais para agregar sabor. Recheie o polvo com o salteado de urtiga e doure na chapa quente com azeite. Servir com tentáculo cozido/grelhado e purê de inhame.





## *Aloysia gratissima* (Gillies & Hook.) Tronc.

Sin.: *Aloysia major* Moldenke, *Aloysia sellowii* (Brug.) Moldenke, *Aloysia uruguayensis* Moldenke, *Lippia lycoides* Steud.  
**garupá, garopá, erva-santa, erva-da-graça, erva-cheirosa, white-brush**

**Características** - arbusto ereto, perene, caducifolias, com ramos finos e um tanto pendentes, de 2-3(5) m de altura, nativo principalmente nas regiões Sul e Sudeste do Brasil. Folhas simples, opostas (as menores reunidas em fascículos axilares), pecioladas e fortemente aromáticas, com lâmina ovalada, membranácea, espesso-tomentosa e de coloração bem mais clara na face inferior, de 2-4 cm de comprimento. Inflorescências em racemos espiciformes, eretos, solitários, axilares e terminais, de 4-7 cm de comprimento, com flores perfumadas de cor branca.

**Usos** - é amplamente cultivada na região Sul do país em quintais, tanto para uso alimentar e condimentar como para fins ornamentais (ocasionalmente é utilizada como cerca-viva, tolerando podas drásticas). As folhas são usadas para chá e misturadas à erva-mate para o chimarrão. As folhas são também condimentares, especialmente para carnes de porco.

**Propagação** - por sementes e estaquia.



**Usos culinários** - também chamada de erva-de-nossa-senhora, alfazema-brasileira e *brasilian lavender* (Inglês). Suas folhas frescas/secas e, ocasionalmente as flores são adicionadas ao chimarrão no interior do RS e/ou fincadas à erva para enfeitar<sup>(1)</sup>. As folhas são utilizadas como tempero, especialmente para carnes de porco<sup>(2)</sup>. As folhas são utilizadas para fazer chá no México<sup>(3)</sup>. O chá das folhas é muito saboroso e aromático. A espécie possui flavonoides, kauranos e fenil-etanóides, bem como ausência de iridoides<sup>(4)</sup>. As flores e folhas são utilizadas como cardiotônicas, sedativas, carminativas, diaforéticas e digestivas<sup>(5,6,7)</sup>. É inclusive cultivada em outros Estados brasileiros para usos medicinais, e.g., Rondônia e Amazonas, onde adaptou-se bem. No Uruguai já há protocolos de cultivo, manejo e avaliação econômica<sup>(8)</sup>. Seu extrato aquoso é rico em polifenóis e carotenoides, sem toxicidade grave e com ação antioxidante<sup>(9)</sup>. Óleo essencial antimicrobiano<sup>(10)</sup>. Potencial antidepressivo e neuroprotetor<sup>(10,11)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares e floríferos



Folhas jovens destacadas (soltas)

### Garupá como tempero de codorna

O garupá pode ser usado como tempero de pratos diversos tanto doces quanto salgados (e.g., à base de peixes, carnes - especialmente de porco - ou ovos). Pode usar as folhas frescas ou secas. Aqui usamos folhas fresquíssimas. Destaque as folhas, lave-as e soque-as ou triture-as, mesclando com sal, alho e outros temperos de costume. Passe este tempero empanando as codornas. Envolve em papel-alumínio e asse. Sirva quente.



### Salada de abacaxi com garupá

Lave o abacaxi e corte-o ao meio, tentando manter em uma das bandas a coroa, para efeito decorativo, caso queira aproveitar a casca para servir. Retire a polpa desta banda com a coroa e corte em cubinhos. Lave e pique bem fininho muitas folhas frescas de garupá e misture o com o abacaxi. Sirva dentro da casca escavada. Se quiser pode servir em saladeira e adicionar outros temperos ou verduras e fazer uma salada mista. Muito refrescante e gostosa.



### Suco de abacaxi com garupá

Faça o seu tradicional suco de abacaxi e adicione folhas frescas de garupá, como se fosse hortelã. Coloque bastante folhinhas e triture bem. Fica bem aromático e altamente refrescante. O garupá fresco ou desidratado pode ser usado para chás, curtido na cachaça (ou para licor) e para frisante. É uma erva aromática/condimentar com grandes potenciais para alegrar a cozinha e a vida. Seca ou moída poderia ser comercializada, como se faz com alecrim.



## Phyla dulcis (Trevir.) Moldenke

Sin.: *Lippia dulcis* Trevir., *Dipterocarpus toaberrimus* SchNull, hortelã-doce, erva-doce-asteca, orozú, orozuz, aztec sweet herb, sweet lippia

**Características** - herbácea perene, ereta ou decumbente, fortemente aromática, caducifolia em locais de inverno mais rigoroso, com ramos que enraizam quando em contato com o solo, de 30-40 cm de altura, nativa no sul do México, América Central, Colômbia, Venezuela e Caribe. Folhas simples, opostas, pecioladas, de lâmina cartácea e margem crenada, com a superfície superior marcada pela nervação impressa, de 4-7 cm de comprimento. Inflorescências em 'espigas' cilíndricas densas, axilares, de 2-3 cm de comprimento, com flores esbranquiçadas discretas.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada em várias regiões do Brasil, principalmente em áreas tropicais, para uso medicinal, alimentar e condimentar. O seu uso como adoçante remonta ao tempo da civilização asteca. Veja na página ao lado algumas receitas de seu uso.

**Propagação** - por sementes, contudo, agronomicamente, pode ser multiplicada por estaquia de seus ramos e por micropropagação.



**Usos culinários** - também chamada de *uruzú*, *orozú*, *hierba dulce*, *yerba dulce*, *tzompelc xihuitl* ou *orozul*. As folhas aromáticas e tenras ocasionalmente são consumidas em saladas (cruas) ou usadas como condimento e aromatizante<sup>(3,4)</sup>. As folhas são mastigadas pelo seu gosto e aroma intensamente adocicado ou usadas como adoçante natural para chás e outras bebidas<sup>(5)</sup>. As raízes com gosto de alcaçuz (*liquorice*) são mascadas<sup>(3,4,21)</sup>. A hemandulcina é o bisabolenol que dá o sabor doce e efeito edulcorante<sup>(12,21)</sup>, que chega a ser de 1.000 a 1.500 vezes mais doce do que o açúcar<sup>(15,17)</sup>. A hemandulcina não é tóxica nem mutagênica<sup>(14,21)</sup>. Tem alta solubilidade e estabilidade térmica e não é calórica, mas rende pouco<sup>(17)</sup>. Contudo, há quimiotipos, e.g., análises em amostras de plantas de Porto Rico foi detectado alta percentagem de sesquiterpenoides (79%), especialmente hemandulcina (36%) e epi-hemandulcina (22%)<sup>(16)</sup>. Tem vários usos medicinais, e.g., gastrointestinais e respiratórios<sup>(13)</sup>.

## partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares



Folhas secas

### Chá de hortelã-doce

Selecione as folhas e lave-as. Use um punhado de folhas frescas ou secas (usadas aqui) para 1 l de água. Esquente a água até quase o ponto de fervura já com as folhas. Coloque na garrafa térmica e deixe extraindo mais por alguns minutos antes de começar a beber ou deixe em maceração ainda na chaleira. Neste caso, coe e sirva quente ou frio. Todo chá deve, preferencialmente, ser tomado sem açúcar, especialmente este que a planta é adocicada.



### Gemada de hortelã-doce

Processse as folhas como descrito na receita anterior. As folhas podem ser usadas frescas ou secas. Faça um chá forte de hortelã-doce. Bata uma gema de ovo e 1 colher de sopa de açúcar cristal já na xícara e acrescente o chá fervente. Mexa bem ou triture no liquidificador, ficando uma bebida esbranquiçada, espumante e aromática. Sirva bem quente. Ideal para dias frios e chuvosos.



### Mousse de hortelã-doce

Faça um chá forte (e.g., ferva bem 150ml de água e um punhado generoso de folhas) de hortelã-doce fresca ou seca (usada aqui). 1 lata de leite condensado e 400g de creme de leite ou de iogurte natural, suco de 1 limão (ou mais, se preferir) e 10g de gelatina sem sabor (po) diluída. Liquidifique e deixe na geladeira para obter a consistência desejada. É bem aromático e gostoso. Interessante para adoçar/aromatizar/saborizar chocolates artesanais.



## Viola X wittrockiana Gams

amor-perfeito, amor-perfeito-de-jardim, viola, pansy, violet

**Características** - herbácea perene, delicada, híbrida de *Viola tricolor* L. e provavelmente de *Viola lutea* Huds. com *Viola altaica* Ker Gawl., de hastes muito ramificadas, de 20-30 cm de altura. Folhas simples, pecioladas (2-3 cm), de lâmina membranácea, glabra em ambas as faces, de 4,0-6,5 cm de comprimento. Flores solitárias, axilares, longo-pedunculadas, acinadas, de corola arredondada de 5-13 cm de diâmetro, com manchas que dão aspecto de face humana (bochechas) e variadamente coloridas em combinações de branco, roxo, amarelo, róseo e marrom.

**Usos** - é amplamente cultivada durante o inverno e primavera, principalmente no Sul do Brasil, como ornamental para formação de maciços coloridos em canteiros a pleno sol. Apesar de perene é recomendável a sua semeadura anualmente. Tanto suas flores como as folhas são comestíveis, principalmente após cozimento e preparo culinário apropriados.

**Propagação** - por sementes.



**Usos culinários** - as flores são comestíveis em saladas, sobremesas em geral (saladas de frutas), sopas, bebidas e *drinks* gelados (enfeite comestível flutuante), caramelizadas ou usadas na decoração<sup>(6)</sup>. As folhas frescas podem ser usadas em saladas (inteiras ou picadas) e sopas<sup>(9)</sup>. Esta espécie tem sabor intenso e mais forte do que as demais *Viola*. Flores (pétalas) frescas ou desidratadas podem ser usadas para chás<sup>(4)</sup> e para mousses. Existe uma cultivar chamada 'Gourmet Brand Salad Mixture'<sup>(10)</sup>. As flores são ideais para saladas *light* e pratos de verão, especialmente para quem cultiva a espécie no jardim e pode colhê-las fresquinhas e surpreender as visitas. Mas, são vendidas no Brasil (Sul e Sudeste) no mercado *gourmet* de flores comestíveis. As sépalas (cálice) verde também são comestíveis (e foram mantidos nas receitas aqui ilustradas, é trabalho *gourmet* de flores comestíveis, mas dão coloração diferenciada. As flores comestíveis dão beleza aos pratos, 'alimentam os olhos', mas têm função antioxidante<sup>(11)</sup>).

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Ramos foliares e folhas soltas



Flores destacadas (soltas)

### Geleia de flores de amor-perfeito

Colete as flores de todas as cores e lave-as em bacia com água. Triture-as acrescentando um pouco de água. Adicione a metade da quantidade de açúcar cristal em relação à de polpa e adicione pectina (opcional) ou 3 colheres de sopa de farinha de maracujá ou outra fonte de pectina. Mexa até dar o ponto desejado. As flores frescas ou desidratadas podem ser usadas para chás, uso também negligenciado no Brasil, mesmo por quem tem as flores no jardim.



### Salada de flores de amor-perfeito

Colha e lave as flores (todas as cores). Organize as flores inteiras ou despetaladas e prepare a salada somente com flores ou mista com outras hortaliças ou frutas. Tempere com seu molho preferido, e.g., molho de soja (*shoyu*), azeite, limão e sal. As folhas também podem ser usadas para saladas, bem como refogadas ou usadas para fazer pães e bolinhos. As flores podem ser também ser cristalizadas ou usadas para decoração comestível de pratos diversos.



### Flores de amor-perfeito salteadas

Colha flores frescas (todas as cores podem ser usadas) e lave-as. Doure alho, cebola, outros temperos e sal a gosto na manteiga. Jogue as flores e mexa para agregar o sabor. Deixe marchar em fogo baixo, sempre mexendo ou 'puxando' na frigideira. Podem ser servidas puras ou com carnes (e.g., bisteca suína), peixes, agregadas à outros pratos, e.g., recheios de tortas e pastéis, no arroz cozido ou em massas.





## Cissus gongyloides (Baker) Planch.

syn: *Vitis gongyloides* Burch. ex Baker, *Cissus cereifolia* Dunstaké, *Vitis pterophora* Baker, *Vitis tricuspidata* Burch. ex Baker  
cipó-kupá, kupá, cupá, cupã, mandioca-de-árvore, mandioca-aérea

**Características** - herbácea trepadeira, perene, vigorosa, rústica, caducifolia (no inverno) e Norte (verão amazônico), com caules cilíndricos (às vezes, com casca quadrangulares), tomentosos, interior verde e casca glabra, fibropapirácea, nativa em quase todo o território brasileiro. Folhas compostas trifolioladas, alternas, longo-pecioladas (5-25 cm), com folíolos ligeiramente carnosos, inteiros ou lobados, de 6-16 cm de comprimento (o terminal um pouco maior), com estípulas persistentes geralmente de cor vinácea (bordos). Inflorescências umbeliformes, opostas às folhas, com flores pequenas de cor creme. Fruto baga glabrosa (frases).

**Uso** - é cultivada em quintais para uso medicinal ou ornamental. Suas hastes foram outrora muito consumidas por indígenas, cujo hábito e técnica de preparo perderam-se no tempo. Desenvolvemos receitas inovadas. Carece de mais estudos fitoquímicos (avaliar ráfides!).

**Propagação** - por enraizamento de hastes.



**Usos culinários** - ainda chamado de uva-dormido. Este cipó é citado como agende coagulante do látex de seringa, usado no passado no MT e nos rios Tapajós, São Miguel e Jurue-ná<sup>(22)</sup>. Tem ácido tartárico<sup>(23,24)</sup>. Em 1956 já era pouco utilizada e pouco cultivada<sup>(25)</sup>, portanto esta obra o traz à baila com receitas inovadoras. Cresce em solos pobres, requer luz<sup>(26)</sup>. As manivas são (ou eram?) consumidas pelos Kayapó tanto assadas (mas, são fibrosas) como cozidas, amassadas para fazer beiju, secas para farinha fina, para 'pão' e assada (pupeca) com carne ou peixe<sup>(27)</sup>. Os jovens não comiam mais já nos anos de 1980<sup>(28)</sup>. Composição centesimal da medula liofilizada: proteínas 6,2%, fibras 2,1%, lipídios 0,2%, cinzas 4,1%, carboidratos (89,3%), é muito amido! A umidade na medula varia de 73-77,5%<sup>(29)</sup>. Precisa ser muito bem cozido (3 a 4 horas de fogo em panela comum) e trocar água pelo menos uma vez. Após cozimento triture para obter polpa ou peneire em peneira grossa e seque esta para farinha e para fazer mingau, bolo ou pudim.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Caules com casca



Caules pelados



Farinhas (crua e cozida)

### Cipó-kupá cozido

Colha os cipós engrossados e sem folhas (basta puxar das árvores, muito fácil). Corte-os em toletes, apenas os entrenós. Puxe a casca com uma faca (pelicula marrom) ou cozinhe com casca e retire depois, mais prático. Cozinhe com bastante água em panela de pressão. Após iniciar o chiado deixe por 1 hora. Tire do fogo e deixe até perder a pressão. Troque a água e repita. Sirva quente com manteiga e sal. Ideal para fogão à lenha, deixe lá!!!



### Purê de cipó-kupá

Cozinhe-o como explicado. Triture-o no liquidificador (use um pouco de leite) e peneire para retirar os fiapos. Ou passe diretamente na peneira. Doure alho e sal a gosto na manteiga. Agregue creme de leite e a massa de kupá. Misture e sirva quente. O amido (amarelado) pode ser usado para fazer pães, sopas e bolos. Há resquício de oxalato de cálcio - acrídez, incoômodo grave na boca - se cru ou mal cozido!



### Pudim de cipó-kupá

Use a massa cozida. Utilize 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 1 lata de massa de kupá cozido e peneirado (sem fiapos) e 3 ovos. Liquidifique tudo. Para a calda use 6 colheres de açúcar cristal derretida na forma em fogo baixo até caramelizar. Coloque a massa na forma em banho-maria com água quente em forno baixo, cobrindo a forma com papel-alumínio e asse. Delicioso!!! O cipó pode ser puchado na água, como mandioca para farinha.



## *Cissus javana* DC.

Sin.: *Cissus discolor* Blume, *Vitis discolor* (Blume) Dalzell

begônia-trepadeira, tralling begonia, batêrg, jarui, qing zi ge

**Características** - herbácea trepadeira, perene, de base lenhosa, com ramos distintamente vermelho-arroxeados, glabros, com gavinhas bifurcadas, nativa no nordeste da Índia até altitudes de 1.200 m. Folhas simples, de lâmina ovado-lanceolada, membranácea, glabra ou esparsa-pubescente, com margem finamente dentada ou espinulosa, a face superior verde manchada irregularmente de tons aluminizantes e a face inferior de cor púrpura, de 8-15 cm de comprimento, com pecíolo de 2,0-4,5 cm. Inflorescências em umbelas compostas, terminais e axilares e opostas às folhas, vermelho-arroxeadas, com flores pequenas amareladas. Fruto: baga globosa preta.

**Usos** - é ocasionalmente cultivada como ornamental para revestir cercas e pergulas a pleno sol ou a meia-sombra. Suas folhas e ramos jovens são comestíveis após cozimento e preparo culinário apropriados (veja na página ao lado receitas de alguns de seus usos).

**Propagação** - por sementes e estaquia.



**Usos culinários** - na Papua Nova Guiné é chamado de *jarui* e na China de *qing zi ge*. As folhas jovens e ramos terminais tenros (*tips*) são usados cozidos para dar sabor azedinho e cor agradável a outros pratos<sup>(4,62)</sup>. As folhas de algumas variedades podem ser consumidas cruas<sup>(3,4,62)</sup>, são gostosas, mas podem ter um pouquinho de oxalato de cálcio, logo não recomendável (necessita testar suas variedades). Os frutos maduros são citados como comestíveis<sup>(9)</sup>, mas parece que os clones cultivados no Brasil não frutificam ou precisam ter vários clones cultivados próximos a para polinização cruzada. Se tiver acesso aos frutos bem maduros, prove e avalie o sabor, verificando se não tem 'pique' (acidez), comum nos frutos de espécies de *Cissus* nativas no Brasil<sup>(9)</sup>. É pouco estudada quimicamente. Recomenda-se estudos bromatológicos e fitoquímicos, como foco nos pigmentos. Possui vários usos na medicina tradicional nos países onde é nativa, e.g., na Índia para controle de micoses e doenças de pele<sup>(10)</sup>.



## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Folhas destacadas p/ processamento



Folhas picadas

### Begônia-trepadeira empanada

Selecione as folhas jovens. Lave com cuidado para não quebrar ou amassar. Bata 4 ovos, orégano, alho, sal e outros temperos a gosto. Passe as folhas no ovo e em seguida na farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. Se preferir faça o empanamento padrão (nesta ordem): farinha de trigo, ovo e farinha de rosca. As folhas podem ser usadas para o tempurá tradicional com maizena. Ficam crocantes, saborosas e lindas!



### Chá-suco de begônia-trepadeira

Colha as folhas e ramos terminais, através de poda seletiva. Para retirar o pigmento e sabor ácido agradável é necessário ferver, coar e não liquidificar, daí chá-suco. Dilua e adoece a gosto. Triture com gelo. Cor linda e refrescante. Adicione suco de limão (cor linda). Este chá-suco pode ser feito bem concentrado (muitas folhas/talos) e pouca água e usado para geleia (com adição de geleificante), mousse ou para caldos salgados, e.g., corante de risoto.



### Arroz com begônia-trepadeira

Prepare o arroz de forma usual. Refogue-o com óleo, alho e sal e outros temperos a gosto. Deixe cozinhar em fogo baixo com a panela semitampada. Quando estiver começando a secar adicione as folhas e mexa tudo para incorporar. O caldo róseo das folhas dá uma coloração rosada bonita ao arroz. As folhas também podem ser refogadas puras ou com carnes, podendo ser adicionadas à massas e sopas. Carece de cultivo. Paisagismo produtivo.



# Hemerocallis X hybrida Bergmans

lirio-amarelo, lirio-de-são-josé, lirio-de-um-dia, lirio, yellow daylily

**Características** - grupo de híbridos herbáceos, perenes, aculis, rizomatosos, espessos, de 30-80 cm de altura, resultantes do cruzamento de *Hemerocallis liliacephoides* L. com *Hemerocallis flava* (L.) L. com *Hemerocallis fulva* (L.) L., principalmente da Europa e Ásia, iniciados em 1930, que resultaram em dezenas de cultivares com flores de vários tamanhos e cores, cultivados principalmente no Sul e Sudeste do Brasil. Suas flores, de aspecto succulento, ficam abertas apenas durante um dia, contudo novas flores são formadas diariamente. Os frutos são cápsulas deiscentes.

**Usos** - é amplamente cultivada, principalmente na região Sul do país como ornamental em jardins públicos e domésticos a pleno sol. Suas flores e botões florais podem ser consumidos, tanto crus como após cozimento e preparos culinários apropriados (veja receitas na página ao lado sobre alguns usos culinários).

**Propagação** - apenas por meios vegetativos (divisão de touceira).



**Usos culinários** - a espécie e suas variedades tem diversos nomes em outros idiomas: *tawny daylily*, *day-lily*, *double tawny daylily*, *lemon lily*, *shina-kanzô*, *yabu-kanzô*, *wasure-gioia*. As flores e botões podem ser empanados<sup>(4)</sup>. É muito consumida e até comercializada na China. As raízes succulentas são cozidas com água e sal e têm gosto de milho verde<sup>(4)</sup>. As flores podem ser desidratadas e usadas como tempero de sopas, salteados e massas<sup>(4)</sup>, tendo forte aroma/sabor de alho. De algumas variedades comem-se as batatas cozidas, assadas ou fritas<sup>(4)</sup> e de outras até as folhas jovens são consumidas como verdura<sup>(4)</sup>. Avalie as características organolépticas do material que tiver à disposição. Carece de estudos bromatológicos. A maioria dos estudos é sobre a espécie *H. fulva*, mas todas são muito próximas. Suas flores, especialmente recém-abertas, possuem alta atividade antioxidante, pois têm alto conteúdo de ácido ascórbico e compostos fenólicos, e g-catequina (74,11%), rutina e quercetina<sup>(17)</sup>.



# Partes utilizadas e receitas (pratos)

Hemerocallis X hybrida | SASSI-KRUMHOLTZ | 172



Flores de diferentes variedades



Botões florais de variedades distintas

## Flores empanadas de lirio-amarelo

Colha as flores jovens e botões florais (todas as cores). Lave-os com cuidado coletivamente em uma bacia com água. Escorra. Em um prato bata 4 ovos, sal, orégano, pimenta-jiquitaita ou do-reino moída na hora a gosto. Passe as flores na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. Fica uma delícia. As flores podem ser usadas em saladas, pizzas, cozidas no arroz ou refogadas com ovos, carnes ou peixes.



## Patê das flores de lirio-amarelo

Selecione e lave as flores e botões e pique-os. Em 2 colheres de sopa de azeite refogue 1 colher de chá de sal, orégano, pimenta e demais temperos a gosto com uma ricota (ca. de 400g). Dispense alho, pois já tem gosto de alho. Adicione as flores (ca. de 350g), mexa e deixe murchar bem. Triture no liquidificador, se precisar coloque água fervente. Consuma quente ou frio (em geladeira). Patê amarelo muito saboroso. Pode-se usar menos flores, pois é forte.



## Botões de lirio-amarelo salteados

Lave os botões brevemente. Doure cebola e outros temperos e sal a gosto na manteiga. Acrescente uma generosa quantidade de botões florais inteiros. Eles murchar, mas mantêm uma ótima consistência. Refogue por alguns minutos em fogo baixo. Sirva quente. Acompanha bem arroz integral, carnes e peixes. Os botões podem ser grelhados ou gratinados e ensopados.





## Curcuma longa L.

Sin.: *Curcuma domestica* Vaillant, *Amomum curcuma* Jacq., *Stisseria curcuma* Raeusch.

**açafão-da-terra, açafroa, açafroa-da-índia, falso-açafroa, cúrcuma, turmeric**

**Características** – herbácea rizomatosa, perene, ereta, cespitosa, aromática, vigorosa, de 40-80 cm de altura, nativa na Índia. Folhas em tufo, decíduas no inverno, laminares e cartáceas, de superfície marcada pelas nervuras, de 25-45 cm de comprimento, com pecíolo (hastilha) envolvendo a haste. Inflorescência terminal, solitária (uma para cada haste), em 'espiga' cilíndrica pouco densa, de 20-30 cm de comprimento, com brácteas branco-esverdeadas e flores brancas com a garganta amarela.

**Usos** – é amplamente cultivada em quase todo o território brasileiro em quintais domésticos para uso alimentar, condimentar e medicinal. Também cultivada ocasionalmente como ornamental em jardins. Seus rizomas são amplamente utilizados na culinária, sendo inclusive comercializados na forma de pó. São usados principalmente como corante alimentar e como condimento (veja na página ao lado receitas de alguns de seus usos).

**Propagação** – apenas por rizomas.



**Usos culinários** – também chamada *indian saffron*, é um corante (amarelo) condimentar, fonte de *curcumina*. É usado em *curries*, mostardas, queijos, manteiga, molho de carne, no arroz e pickles<sup>(9)</sup>. Os rizomas devem ser bem lavados e então fatiados e secos em estufas para serem moídos. De forma caseira, os rizomas fatiados podem ser secos em estufa de lâmpadas incandescentes, triturados no liquidificador e peneirados. As folhas podem ser usadas para embrulhar peixe durante o cozimento<sup>(10)</sup> ou para assar (pupeca), dando aroma e sabor, além de ser ecológico. As folhas também são ingredientes do *Rendang*, prato tradicional com carne de búfalo do oeste de Sumatra<sup>(11)</sup>. Os brotos jovens dos rizomas são consumidos crus<sup>(12)</sup>. As folhas têm óleo essencial com atividade antioxidante<sup>(13)</sup> e os rizomas frescos também são antioxidante<sup>(12)</sup> e possuem amido<sup>(14)</sup>. Usado para problemas estomacais e para estimular a secreção de bile e anti-inflamatória<sup>(15)</sup>. Potencial anticâncer de esôfago e garganta (*curcumina*).

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Rizomas inteiros frescos



Rizomas secos e triturados

### Purê com açafão-da-terra

O açafão pode ser comprado já sob a forma de pó ou os rizomas podem ser fatiados e secos em estufa e moídos ou triturados no liquidificador e peneirados. Os rizomas também podem ser ralados frescos (use com moderação - delicioso!) na hora de usar em todas as receitas. Aqui foi usado como corante de purê de mamão-verde (vide *Carica papaya*). Descasque e cozinhe o mamão em cubos e triture. Receita usual, mas com adição de açafão.



### Arroz com açafão-da-terra

Prepare o arroz de forma usual. Refogue 2 xícaras de arroz com óleo, alho e sal e outros temperos a gosto, inclusive o açafão em pó. É forte, não exagere. Use mais ou menos 1 colher de chá. Deixe cozinhar com 4 xícaras de água em fogo baixo com a panela semitampada. Se julgar necessário dilua mais um pouquinho de açafão e adicione durante o cozimento. O açafão pode ser usado em carnes, frangos e peixes, refogados e em sopas em geral.



### Pipoca amarela com açafão-da-terra

Prepare a pipoca de forma tradicional. Coloque óleo ou azeite na panela e adicione 1 colher de chá de pó de açafão ou rale o rizoma fresco bem fininho (ca. de 1 colher de sopa ou mais). Adicione o milho. Tampe e deixe estourar. Sirva quente com sal a gosto. Fica bem amarelinha e deliciosa e, provavelmente, com os princípios benéficos da curcumina. Além de gostosa e bonita (chamativa) a pipoca fica mais saudável.



## Curcuma zedoaria (Christm.) Roscoe

Sin.: *Anatum zedoaria* Christm., *Curcuma pallida* Loefl.

zedoária, falso-açafrão, açafração-da-mancha, zedoary, gajutsu, kiâm hiam, shoti

**Características** - herbácea ereta, perene, rizomatosa, espigosa, aromática, decídua no inverno, de 50-70 cm de altura, nativa na Índia. Folhas em tufo, laminares, membranáceas, de cor verde-brilhante com a superfície fortemente marcada pelas nervuras, a central, às vezes, de cor arroxeada, com bainha envolvente e de cor mais clara na face inferior, de 30-50 cm de comprimento. Inflorescência terminal, porém mais baixa que a folhagem, solitária, em 'espiga' cilíndrica laxa, com brácteas verdes na parte basal e branco-arroxeadas a róseas na apical, com flores amarelas.

**Uso** - é amplamente cultivada em quintais domésticos em quase todas as regiões tropicais do Brasil para uso medicinal, alimentar e condimentar. Ocasionalmente também é cultivada com fins ornamentais. São usadas para os fins medido-alimentícios tanto as folhas como os rizomas. A página ao lado apresenta receitas de alguns usos culinários.

**Propagação** - exclusivamente por rizomas.



**Uso culinários** - os rizomas são bem amargos, mas são citados como alimentícios<sup>(14,42)</sup> como tempero para peixes e sopas e usados em sucos. São popularmente usados para aliviar problemas gástricos, azia, gastrite e para tratar halitose (mau hálito). Podem ser consumidos em chás, no chimarrão (na água ou pedacinhos e pó junto com a erva). Nestes casos podem ser usados tanto frescos quanto desidratados (inteiros ou moídos). Os brotos jovens podem ser consumidos crus ou cozidos<sup>(12)</sup>. As folhas são aromáticas e lembram o capim-limão, podendo ser cozida com peixe como tempero<sup>(6)</sup>. Fatias bem finas dos rizomas (amargas) jovens podem ser adicionadas às saladas<sup>(4)</sup>. Os rizomas secos para condimento em liciores amargos, e.g., no italiano Ramazzotti<sup>(4)</sup>. Também é fonte de amido<sup>(4,12)</sup>, com 21% de amilose<sup>(10)</sup>. O óleo essencial e a oleoresina dos rizomas é antioxidante<sup>(31)</sup>. Os rizomas possuem (em %): umidade (83,2), cinzas (6,6), açúcar (12,5), amido (15,7) e óleo essencial (2,8)<sup>(12)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Rizomas lavados (mancha azul)



Rizomas fatiados e desidratados

### Pasta verde de zedoária

Lave as folhas jovens, elimine a nervura central e talo (pecíolo). Pique e triture com um pouco de água, somente o necessário para o liquidificador funcionar. Adicione sal a gosto. As quantidades variarão em função dos seus objetivos, e.g., umas 5 folhas para uma colher de sopa de sal. Use a pasta como sal aromatizado. 'Congele' o que não for usar na hora. Se preferir, faça a pasta verde aromática sem sal. Pode peneirar e usar apenas o suco, se quiser.



### Zedoária como tempero e 'jaqueta'

Empane o peixe com a pasta e asse em forma untada. Pode ser usada em sopas e outros pratos do dia a dia, e.g., tempero de carnes em geral. Pedacos frescos das folhas podem ser adicionados durante o preparo para dar sabor e aroma, mastigados e eliminados na hora do consumo, como geralmente se faz com as folhas de louro. As folhas inteiras podem ser usadas para pupuca, embrulhar o alimento durante cozimento, e.g., peixes (foto) ou carnes.



### Farinha de rizomas de zedoária

Os rizomas são bem amargos, mas são citados como alimentício como tempero para peixes e sopas, especialmente na culinária do Japão. Podem ser usados frescos ou secos (com partimônia). Arranque os rizomas apenas de plantas secas (folhas amarelas e caídas, neste ponto os rizomas estão maduros (com manchas azuladas no interior). Lave com escovinha. Fatie e seque em estufa (50 a 60 graus por ca. de 12 horas). Liquidifique e peneire. Use para chá.



# *Etlingera elatior* (Jack) R.M. Sm.

Sin. *Alpinostictis* Jack, *Nicolaia elatior* (Jack) Horan., *Etlingera speciosa* Blume, *Nicolaia speciosa* (Blume) Horan, **bastão-do-imperador, gengibre-tocha, flor-da-redenção, rosa-de-porcelana**

**Características** – herbácea ereta, perene, rizomatosa, robusta, caespitosa, de hastas grossas truncadas com cana, de 2-5 m de altura, nativa no Sudeste Asiático (Malásia e Indonésia). Folhas simples, curto-pecioladas com bainha envolvente, de lâmina ampla, cartácea, de cor levemente avermelhada na base e face inferior, glabra, de 40-80 cm de comprimento. Inflorescência em 'espiga' cilíndrico-globosa, densa e solitária, disposta no ápice de um escapo floral espesso de 1,0-1,5 m de altura, originado distalmente no raizoma, com brácteas castanhas, amarello-rosadas, ríseas ou brancas, com flores da mesma cor.

**Uso** – é amplamente cultivada em todas as regiões tropicais úmidas do Brasil com fins ornamentais, seja para formação de maciços em jardins ou para flor de corte destinadas ao preparo de buquês e arranjos decorativos. Suas folhas frescas, inflorescências, frutos, sementes e a base das hastas são comestíveis.

**Propagação** – apenas por rizomas.



**Usos culinários** – em outros idiomas também chamada de *ondje*, *torch ginger*, *bunga kantan*. As inflorescências são comestíveis cruas (não muito boas), cozidas, assadas ou usadas em *curries*<sup>(24)</sup>. O coração (âmago ou 'palmito') dos caules são cozidos e servidos com arroz<sup>(25)</sup>, apenas as partes basais intumescidas dos caules aéreos são aproveitadas. Preferencialmente, colher de plantas jovens, pois são mais tenras. Os frutos de vez (*half-ripe*) são usados em sopas, ragu ou guisados e os frutos maduros são consumidos como iguarias ou cristalizados e as sementes maduras podem ser consumidas cruas<sup>(26)</sup>. Infelizmente, parece que a espécie ou as clones aqui cultivados não frutificam nas condições brasileiras. Além dos usos como alimentos e condimentar, a espécie é medicinal, com usos populares diversos<sup>(27)</sup>. Possui ação antioxidante, antibacteriana, antifúngica, hepatoprotetora<sup>(27,28)</sup> e não tóxica (flores)<sup>(27)</sup>. As folhas murchadas são cheirosas, logo as folhas inteiras são interessantes para assar alimentos (pupeca).

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Inflorescências



Base carnosa do 'caule' aéreo

### Sopa de bodô e bastão-do-imperador

Temperar os filés de acari-bodô (ou cascudo) com temperos usuais (e.g., sal, alho, limão, açafrão, ...) e quase no final do cozimento adicione as flores (pétalas) frescas e inteiras de bastão-do-imperador (podem ser mastigadas ou não), ou finamente picadas (melhor!) ou trituradas. Se preferir pode-se usar apenas o suco (eliminando as fibras). Pode ser usado como tempero de pratos diversos, inclusive usados em doces. Se preferir, use bodô com casca.



### Refogado de bastão-do-imperador

Corte o 'caule' aéreo bem próximo ao solo. Limpe e aproveite apenas a base tenra e succulenta. Corte em rodela e cubinhos e refogue com os temperos de costume. Pode ser consumido puro ou servido com carnes, peixes ou ovos. Pode também ser usado para fazer farofa. E usado como tempero de sopas e cozido no feijão e no arroz. Potencial para conserva, similar ao gengibre (*gari-shoga*), a ser testado.



### Pupeca com bastão-do-imperador

As folhas de bastão-do-imperador podem ser usadas para envolver alimentos durante o processo de assar ou cozer, e.g., peixes. Aqui usamos tambaqui embrulhado nas folhas, como se fosse papel-alumínio (bem ecológico: compostável, biodegradável e renovável) e ainda pode contribuir com sabor e aroma. Também pode-se envolver carnes ou pé-de-moleque da Amazônia (feito com uma farinha especial de mandioca).





## Hedychium coronarium J. Koenig

Sin.: *Hedychium coronarium* var. *batimae* Z.Y.Zhu, *Hedychium spicatum* Buch.-Ham. ex Sm.

lírio-do-brejo, gengibre-do-brejo, açucena, jasmim-borboleta, colônia

**Características** - herbácea perene, palustre, rizomatosa, cespitosa, ereta, vigorosa, aromática, de hastes não ramificadas e enfolhadas desde a base, de 1-2 m de altura, originária da Ásia Tropical e naturalizada em todo o território brasileiro. Folhas laminares, disticas, desprovidas do pecíolo, porém com bainha envolvente, de lâmina coriácea e tomentosa na face inferior. Inflorescência terminal, solitária, em 'espiga' curta, com flores brancas muito perfumadas. Fruto cápsula deciscente, com sementes envoltas por espesso arilo avermelhado.

**Usos** - cresce espontaneamente em várzeas úmidas e pantanosas de quase todas as regiões do país, como planta 'indesejável' (planta 'daninha', bem invasora, mas 'se não podemos vencê-la, vamos comê-la'). Raramente é cultivada com fins ornamentais devido ao seu crescimento agressivo. Suas flores e rizomas são comestíveis após preparos culinários apropriados. Tem usos medicinais.

**Propagação** - por sementes e rizomas.



**Usos culinários** - em inglês é chamada de *garden flower*, *butterfly ginger* e em japonês de *hozaki-shōga*, *hozaki-shoga*. Os botões florais e flores podem ser cozidos e servidos com molho de pimenta e usados como condimento<sup>(3,4,6)</sup>. A fécula dos rizomas é usada no combate à tosse<sup>(6)</sup>. A fécula dos rizomas é comestível<sup>(3)</sup> e rica em amido e útil na culinária doméstica, e.g., para fabricar biscoitos<sup>(3)</sup>. O amido é amarelado e aromático e pode ser usado para preparo de pães, bolos, pudins, mingaus, sequilhos e broas. De forma caseira pode ser extraído triturando-se os rizomas no liquidificador e deixando-o decantar. *Sorbet* das flores e creme dos rizomas têm sido servidos no célebre Restaurante Mati-SP, com fotos e receitas na Revista Menu (n. 177, set/2013). O 'polvilho' dos rizomas possui (em %, base úmida): umidade (6,9), amido (87,2), cinzas (0,5), fibras (0,24), proteínas (0,03), amilose (37,2)<sup>(7,8)</sup>. Os rizomas possui usos medicinais diversos, e.g., anti-inflamatório, associado à presença de diterpenos, e.g., coronarinas<sup>(11)</sup>.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)



Rizomas frescos



Flores e botões frescos

### Salada das flores de lírio-do-brejo

Colha e lave as flores e botões florais. Organize as flores inteiras (inclusive com a parte fértil) ou despetaladas e prepare a salada somente com flores ou mista com outras hortaliças ou frutas. Tempere com seu molho preferido, e.g., molho de soja (*shoyu*), azeite, limão e sal. As flores podem ser usadas para o preparo de uma geleia esplêndida, bem como para sorvete, *sorbet*, mousse e cristalizada, além de chás frescos (ou secas).



### Sanduíche com lírio-do-brejo frito

Colha os rizomas e retire as raízes ('barbas'). Lave com escovinha e raspe. Corte em tirinhas bem fininhas, enxugue e frite no óleo quente, escorra, seque em papel absorvente e reserve. Use como condimento de pratos diversos, por exemplo, carnes, massas e arroz. Aqui foi adicionado no recheio de um sanduíche com hambúguer e folhas de ertiga-europeia branqueadas. Os rizomas podem ser usados para fritas, amido (e.g., bolo, broa) e creme.



### Quantão de lírio-do-brejo

Caramelize 500g de açúcar demerara e adicione 200g de rizomas picados fininhos, 1 pedaço de casca de canela, 8 cravos, casca picada de 1 laranja. Mexa sempre. Coloque ca. de 750ml de água e ferva. Adicione 1 garrafa de boa caçha - 965ml (ou pode-se usar vinho), ferva rapidamente. Tire do fogo e deixe macerando dentro da própria panela tampada. Coe e sirva quente. Gelado também é bom ('FrioZão') - nos trópicos. Use rizomas jovens para *gari-shoga*.



## *Renealmia aromatica* (Aubl.) Griseb.

Sin.: *Reinealmia Aubl.*, *Reinealmia Naud.*, *Reinealmia Sw.*, *Reinealmia Sw.*, *Reinealmia Sw.*

**pacua, pacua-catinga, pacua-caatinga, cardamomo-amazônico, waipolhe**

**Características** – herbácea ereta, perene, fruticosa, espessa, aromática, com hastas foliares são ramificadas e finas, de 1,8-2,8 m de altura, nativa na região Amazônica (AM, RR e MT). Folhas simples, com bainha envolvente o caule, de lâmina oblongo-lanceolada, coriáceas, glabras, com a face inferior ligeiramente mais clara que a superior, de 20-50 cm de comprimento. Inflorescências em racemos espiciformes eretos, de cor vermelha, de 30-60 cm de comprimento, curto-pedunculada e originada no nó axial. Frutos glabros avermelhados amarelos e maduros atropurpúreos de ca. de 1 cm (ou mais) de diâmetro, com sementes de cor clara, dispersas numa polpa amarela.

**Uso** – cresce espontaneamente em suas regiões de origem em capoeiras, onde é utilizada pelos indígenas locais como medicinal e alimento. Cultivada nas aldeias. Os frutos são consumidos como corante.

**Propagação** – por sementes (germinam bem e rápido) e rizomas.



**Usos culinários** – tradicionalmente, apenas o arilo amarelo que envolve as sementes é utilizado como corante de beiju<sup>(12,13)</sup>. Os frutos são aromatizantes<sup>(13)</sup>. Na presente obra desenvolvemos receitas utilizando também a casca fresca dos frutos. As cascas trituradas produzem um suco arroxeadado usado como tempero/corante. As cascas podem ser desidratadas para uso futuro, neste caso fervendo (chá). As cascas curtidas na cachaça deixam-na roxa e muito aromática (similar ao cardamomo). As sementes podem ser usadas de modos similares ao cardamomo (são mais suaves). O arilo esfregado no beiju deixa-o amarelo, indicando provável alto teor de carotenoides. O chá dos frutos é usado para gargarejo (laringite)<sup>(10)</sup> e para febre<sup>(10)</sup>. As folhas aromáticas para pupeca (embrulhar e assar peixe). Carece de estudos bromatológicos dos compostos voláteis e fitoquímicos em geral. Uso moderado, como todo condimento. Na Venezuela é *conopio* ou *hijas*. E na Colômbia chama-se *platanillo*, *san juinito* ou *biguala*.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)

*Reinealmia aromatica* | 199-200 | C.A.B. | 199



Frutos maduros e verdoengos inteiros



sementes com restos de arilo amarelo

### Suco da casca de pacua para tempero

Colha as infrutescências maduras. Retire os frutos bem roxos. Lave-os e abra-os retirando as sementes recobertas pelo arilo amarelo e reserve para outras receitas. Triture as cascas frescas (epi e mesocarpo) no liquidificador e peneire, obtendo um suco intensamente roxo que pode ser usado como corante/tempero de peixes e carnes. As cascas curtidas na cachaça também deixam a cachaça bem roxa e aromática. Ou diluídas com água e limão (refresco).



### Beiju amarelo com arilo de pacua

Prepare a tapioca de forma tradicional, ou seja, esquentando a frigideira (pequena) e espalhe 4 ou 5 colheres de sopa de goma, previamente peneirada e espalhe. Deixe assar e vire para assar o outro lado. Deixe secar bem para ficar bem firme. Retire e esfregue (com as mãos) as sementes com o arilo amarelo em um dos lados (ou nos dois, se preferir), obtendo a tapioca seca ou 'beiju' amarelo. As folhas aromáticas são usadas para embrulhar peixes (pupeca).



### Pacua como tempero de suíno

Tempero os filés suínos ou de peixe com seus temperos de costume (e.g., alho, sal, pimenta(s), limão,...) e adicione uma xícara do suco roxo de pacua concentrado da primeira receita. Deixe marinando por uma noite. Se quiser pode-se cozinhar para consumir na hora. Assar a carne ou peixe de forma usual. Proporciona cor (igual ou mais do que vinho tinto), sabor e aroma. Algo inédito. Carece de análises químicas: alto potencial antioxidante.



## Zingiber mioga (Thunb.) Roscoe

syn. *Annonum mioga* Thunb., *Zingiber flavescens* V.L. Wang, *Zingiber oligophyllum* K. Schum.

*miogã*, gengibre-japonês, gengibre-mioga, *mioga ginger*, *japanese ginger*

**Características** – herbácea ereta, perene, rizomatosa, decídua no inverno, aromática, escapitosa, com hastes finas, folhosas desde a base e sem ramificação, de 40-80 cm de altura, nativa em lugares sombreados no Japão, China e Coreia. Folhas laminares, com bainha envolvente, de lâminas lanceoladas, glabras, com a face inferior mais clara que a superior, de 25-45 cm de comprimento. Inflorescências em 'espigas' elípticas curvas, de brácteas arroxeadas, originadas distalmente nos rizomas e dispostas pouco acima do nível do solo, com flores de cor branca ou amarelada.

**Uso** – planta alimentar muito popular no oriente, e cultivada no Brasil principalmente por membros da comunidade nipônica nas regiões Sul e Sudeste. Seus botões florais e brotos jovens são muito utilizados e apreciados na culinária japonesa após submetido à preparo diversos que incluem com o seu cozimento (veja receitas de alguns usos ao lado).

**Propagação** – exclusivamente por rizomas.



**Usos culinários** - no Japão chama-se *miogã*, *mioga* e na Coreia *yangha*. Os brotos jovens são branqueados e usados sem sopas, tempurais e com tofu, dando agradável sabor e aroma<sup>(1)</sup>. Os brotos tenros também podem ser usados para picles ou cortados fininhos para decoração de *sashimi*<sup>(2)</sup>. As flores e botões florais (inflorescências), com sabor e aroma pungentes, podem ser usados em sopas, fritos ou em conservas com vinagre, sal ou saquê<sup>(3)</sup>. Espécie ocasionalmente cultivada de Norte a Sul por descendentes de japoneses no Brasil, inclusive disponível em mercados orientais em São Paulo e em outras regiões com grandes comunidades nipônicas. Espécie pouco estudada, ao menos com resultados publicados em idiomas ocidentais. Também tem potencial ornamental tanto pela folhagem, mas especialmente pelas lindas inflorescências vináceas rasteiras, localizadas próximas ao solo. Carece de estudos fitoquímicos, toxicológicos e bromatológicos detalhados. Bem como de trabalhos fitotécnicos no Brasil.

## Partes utilizadas e receitas (pratos)

*Zingiber mioga* | ZINGIBERACEAE | 170



Inflorescências (botões florais)



Botões florais - produto comercial

### Sopa de inflorescências de miogã

Colha os botões florais de inflorescências jovens ou compre-os em mercados étnicos orientais. Lave-os e pique finamente como se fosse couve ou deixe inteiros. Refogue-os na manteiga e azeite com sal e demais temperos a gosto. Adicione a carne ou peixe de sua preferência (ou apenas verduras e legumes) e a quantidade necessária de água fervente. Cozinhe até o ponto necessário e sirva quente. Sopa aromática e deliciosa.



### Miogã com tempero de aruanã

Temperar as tulipas de aruanã (tipo de corte do peixe) com sal, limão, alho e demais temperos a gosto e uma boa quantidade de miogã finamente picado como indicado na primeira receita. Unte uma fôrma com manteiga ou azeite e espalhe uniformemente as tulipas. Regue com um fio generoso de azeite e cubra com miogã em tirinhas. Asse em forno médio até dourar. Pode-se usar outros peixes ou com frango ou carne de porco, por exemplo.



### Miogã à milanesa

Colha os botões florais, lave-os e escorra bem. Pode cortá-los ao meio (longitudinalmente para fritar melhor internamente) ou deixar inteiros. Passe primeiro na farinha de trigo, em seguida no ovo batido com os temperos usuais a gosto (e.g., sal, alho amassado, pimenta-do-reino, orégano,...) e finalmente na farinha de rosca. Frite em óleo quente. Escorra e sirva quente. Uma delícia. Pode-se fazer o tempurá tradicional com massa e água gelada.















<i>Trigonotis bicolor</i>	644	<i>Vigna unguiculata</i> subsp. <i>sesquipedalis</i> ...	426
<i>Trigonotis divaricata</i>	716		
<b>TRIPLODACEAE</b>	680-690	<i>Vigna unguiculata</i>	424
<i>Triplaris</i>	690	<i>Viola x wittrockiana</i>	716
<i>Triplaris</i>	688	<b>VIOLACEAE</b>	716
<i>Triplaris major</i>	688	<i>Viola</i>	718-720
<i>Triplaris pentaphyllum</i>	690	<b>VITACEAE</b>	720
<i>Triplaris pentanema</i>	688	<i>Vitis divicolor</i>	718
<i>Triplaris pentanema</i>	690	<i>Vitis piasekii</i>	718
<i>Triplaris pentanema</i>	688	<i>Vitis rotundifolia</i>	718
<i>Triplaris subulata</i>	692	<i>Vitis rotundifolia</i>	718
<i>Triplaris subulata</i> var. <i>oleaginea</i>	692		

**TURNERACEAE**

<i>Turnera americana</i>	694	<b>W</b>	
<i>Turnera angustata</i>	694	<i>Warmigia pasiflora</i>	80
<i>Turnera domingensis</i>	694	<i>Wiborgia parviflora</i>	166
<i>Turnera gracilis</i>	694		
<i>Turnera tenuifolia</i>	694		

**TYPHACEAE**

<i>Typha</i>	694	<b>X</b>	
--------------	-----	----------	--

**U**

<i>Urena guianensis</i>	680	<b>XANTHORHOACEAE</b>	722
<i>Urena lobata</i> var. <i>scandens</i>	704	<i>Xanthosoma andinum</i>	120
<i>Urena lobata</i>	704	<i>Xanthosoma nigram</i>	120
<i>Urena lobata</i>	706	<i>Xanthosoma riedelianum</i>	116
<i>Urena lobata</i>	708	<i>Xanthosoma taioha</i>	118
<i>Urena lobata</i>	708	<i>Xanthosoma violaceum</i>	120

**Y**

<i>Yucca elephantipes</i>	164		
<i>Yucca filamentosa</i>	162		
<i>Yucca guatemalensis</i>	164		

**Z**

<i>Zingiber echinense</i>	734		
<i>Zingiber mioga</i>	734		
<i>Zingiber officinale</i>	734		
<i>Zingiber officinale</i>	734		

**ZINGIBERACEAE**

	696-710		724-734
--	---------	--	---------

**V**

<i>Vaccinium angustifolium</i>	188		
<i>Vaccinium angustifolium</i>	290		
<i>Vaccinium angustifolium</i>	676		

**VERBENACEAE**

<i>Veronica angustifolia</i>	712-714		
<i>Veronica angustifolia</i>	254		
<i>Veronica angustifolia</i>	214		
<i>Veronica angustifolia</i>	422		
<i>Veronica angustifolia</i>	566		
<i>Veronica angustifolia</i>	566		
<i>Veronica angustifolia</i>	426		
<i>Veronica angustifolia</i>	424		
<i>Veronica angustifolia</i>	426		

**ÍNDICE DE NOMES POPULARES**

<b>A</b>	<i>ajacajá</i>	38	<i>ambúbia de engenho</i>	294	<i>amendo-mauca</i>	18
	<i>ajacajá-de-arroz</i>	618	<i>amburana-ambrósica</i>	196	<i>amendo-pimenta</i>	24
	<i>ajacajá-guava</i>	508	<i>America's black nightshade</i>	664	<i>amendo-vermelha</i>	28
	<i>ajacajá-mim</i>	618	<i>amora</i>	152	<i>amendo</i>	336, 358, 368
	<i>ajacajá</i>	398	<i>amora-baculosa</i>	628	<i>amora-moída-de-pera</i>	164
	<i>ajacajá</i>	102	<i>amora-brava</i>	628	<i>amora-da-guajira</i>	324
	<i>ajacajá</i>	166	<i>amora-perla</i>	512, 628	<i>amora-do-jardim</i>	668
	<i>ajacajá</i>	654	<i>amora-perfeta</i>	628	<i>amora-de-santa</i>	670
	<i>ajacajá</i>	654	<i>amora-perfeta-de-jardim</i>	736	<i>amora-do-dibutem</i>	324
	<i>ajacajá</i>	344	<i>amora-seca</i>	572, 734	<i>amora-pagode</i>	396
	<i>ajacajá-cerna</i>	336	<i>amora</i>	258	<i>amora-tour</i>	478
	<i>ajacajá-chia</i>	342	<i>amora-de-cerra-vermelha</i>	258	<i>amora-guava</i>	736
	<i>ajacajá-de-fajã</i>	348	<i>amora-de-capaço</i>	256	<i>amora-pau</i>	296
	<i>ajacajá-de-liga japonesa</i>	338	<i>amora-branca</i>	60	<i>amora-pau-branca</i>	294
	<i>ajacajá-juba</i>	366	<i>amora</i>	402	<i>amora</i>	40
	<i>ajacajá-lisada</i>	344	<i>amora-de-cama</i>	162	<i>amora</i>	158
	<i>ajacajá</i>	280	<i>amora-sauda</i>	154	<i>amora</i>	388
	<i>ajacajá-de-arroz</i>	280	<i>amora-ana</i>	210	<i>amora</i>	386
	<i>ajacajá-do-pau</i>	280	<i>amora-de-monte</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá-banana</i>	538	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá-ajacajá</i>	176	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá-lisado</i>	176	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá-brava</i>	176	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá-da-inda</i>	724	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá-da-marcha</i>	726	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá-da-terra</i>	724	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	178, 724	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	148	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	78	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá-da-vitória</i>	148	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá-do-pau</i>	148	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	148	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	78	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	78	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	96	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	614	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	192	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	194	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	282, 284	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	346	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	150	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	730	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	130	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	180	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	688	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	534	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	250	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	618	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	166	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	618	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	166	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	166	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	296	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	618	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342
	<i>ajacajá</i>	150	<i>amora</i>	210	<i>amora</i>	342













246	<b>U</b>				
247					
248					
249					
250					
251					
252					
253					
254					
255					
256					
257					
258					
259					
260					
261					
262					
263					
264					
265					
266					
267					
268					
269					
270					
271					
272					
273					
274					
275					
276					
277					
278					
279					
280					
281					
282					
283					
284					
285					
286					
287					
288					
289					
290					
291					
292					
293					
294					
295					
296					
297					
298					
299					
300					
301					
302					
303					
304					
305					
306					
307					
308					
309					
310					
311					
312					
313					
314					
315					
316					
317					
318					
319					
320					
321					
322					
323					
324					
325					
326					
327					
328					
329					
330					
331					
332					
333					
334					
335					
336					
337					
338					
339					
340					
341					
342					
343					
344					
345					
346					
347					
348					
349					
350					
351					
352					
353					
354					
355					
356					
357					
358					
359					
360					
361					
362					
363					
364					
365					
366					
367					
368					
369					
370					
371					
372					
373					
374					
375					
376					
377					
378					
379					
380					
381					
382					
383					
384					
385					
386					
387					
388					
389					
390					
391					
392					
393					
394					
395					
396					
397					
398					
399					
400					
401					
402					
403					
404					
405					
406					
407					
408					
409					
410					
411					
412					
413					
414					
415					
416					
417					
418					
419					
420					
421					
422					
423					
424					
425					
426					
427					
428					
429					
430					
431					
432					
433					
434					
435					
436					
437					
438					
439					
440					
441					
442					
443					
444					
445					
446					
447					
448					
449					
450					
451					
452					
453					
454					
455					
456					
457					
458					
459					
460					

246. KINUPP, V.F. *Plantas alimenticias não-convenções da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS, Porto Alegre*, 2007. 562 p. Tese - (Doutorado em Fitotecnia), Faculdade Agronomia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

247. KINUPP, V.F. & BARROS, L.B.J. Tecores de proteína e minerais de espécies nativas, potências hortícolas e frutas. *Food Sci. Technol.*, Campinas, v.28, n. 4, p. 846-857, 2008.

248. KUNKELE, G. *Plants for human consumption: an annotated checklist of the edible phanerogams and ferns*. Koenigstein: Koehler Scientific Books, 1984. 393 p.

249. FACCIOLOA, S. *Cucurpita II: a source book of edible plants*. Vista: Kampong Publications, 1998. 713 p.

250. ZURILLO, C. & BRANDÃO, M. *Avarys comestíveis: descrição, ilustração e receitas*. 2. ed. São Paulo: Globo, 1990. 167 p.

251. RAPOPORT, E.H. et al. *Plantas nativas comestíveis de la Patagonia Andina: Argentina-Chilena*. Parte I. *Historia: Imaginaria*, 2003. 79 p.

252. WYK, B.-E. van. *Foods plants of the world: identification, culinary uses and nutritional value*. Pretoria: Briza, 2005. 480 p.

253. MAGALHÃES, C.R.P. *Triagem preliminar da presença de inulina em diferentes plantas*. 2006. 60 f. Monografia (Curso de Engenharia de Alimentos) - Instituto de Ciências e Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

254. MABBERLEY, D.J. *Mabberley's Plant-Book: a portable dictionary of plants, their classification and uses*. 3rd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2009. 1021 p.

255. GOLENIOWSKI, M.E. et al. Medicinal plants from the "Sierra de Cosechongos", Argentina. *Journal of Ethnopharmacology*, Lansane, v. 107, p. 324-341, 2006.

256. MÜLLER, A.; HEINRICH, L.R.S. *Redescobrir a cozinha colonial alemã no RS*. 2. ed. Nova Petrópolis: Arma, 2004. 157 p.

257. LOPES, L. da C. et al. Toxicological evaluation by in vitro and in vivo assays of an aqueous extract prepared from *Echinodorus macrophyllus* leaves. *Toxicology Letters*, Amsterdam, v. 116, p. 189-198, 2000.

258. SOUZA, G.C. de et al. Ethnopharmacological studies of antimicrobial remedies in the South Brazil. *Journal of Ethnopharmacology*, Lansane, v. 90, p. 135-143, 2004.

259. TIBIRICÁ, E. et al. Pharmacological mechanisms involved in the vasodilator effects from *Echinodorus grandifolius*. *Journal of Ethnopharmacology*, Lansane, v. 111, n. 2, p. 50-55, 2007.

260. SILVA JÚNIOR, A.A. et al. Hibiscos - as cores da saúde. *Revista Agropecuária Catarinense*, v. 25, n. 2, p. 34-37, 2012.

261. YEOH, H.-H. & WONG, P.-F. M. Food value of lesser utilized tropical plants. *Food Chemistry*, v. 46, n. 3, p. 239-241, 1993.

262. LEÓN, J. *Botánica de los cultivos tropicales*. 2. ed. San José: IICA, 1987. 445 p.

263. PÉREZ-ARBELÁEZ, E. *Plantas útiles de Colombia*. Bogotá: Librería Colombiana Camacho Roldán, 1956. 832 p.

264. CORRÊA, M.P. & PENNA, L. de A. *Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas*. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Desenvolvimento Florestal, 1984. 765 p. v.4.

265. CORRÊA, M.P. *Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas*. Rio de Janeiro: Imprensa Nacional, 1984. 707 p. v.2.

266. SILVA JÚNIOR, A.A. Karabombô - alimento primitivo dos guaranis de Santa Catarina. *Revista Agropecuária Catarinense*, Florianópolis, v. 26, n. 3, p. 38-40, 2014.

267. AGRAHAR-MURUGGAR, D., PAL, P.P. Intake of nutrients and food sources of nutrients among the Khasi tribal women of India. *Nutrition*, New York, v. 20, n. 3, p.268-273, 2004.

268. BOYD, C.E. *Fresh-water plants: A potential source of protein*. *Economic Botany*, New York, v. 22, p. 359-368, 1968.

269. NEPA/UNEP/CAIC. *Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO - versão 2(2006)*. Disponível em: <http://www.unicamp.br/hepa/taco/>. (4<sup>o</sup> Edição revisada e ampliada, 2011).

270. BARCLAY, A.S. & EARLE, F.R. Chemical analyses of seeds III: oil and protein content of 1253 species. *Economic Botany*, New York, v. 28, p. 178-236, 1974.

271. ODHAV, B. et al. Preliminary assessment of nutritional value of traditional leafy vegetables in KwaZulu-Natal, South Africa. *Journal of Food Composition and Analysis*, San Diego, v. 20, n. 5, p. 430-435, 2007.

272. CARDOSO, M.O. (Coord.). *Hortícolas não-convenções da Amazônia*. Brasília: Embrapa-SPI, Manaus: Embrapa-CPAA, 1997. 150 p.

273. VIEYRA-ODILON, L., VIBRANS, H. Weeds as crops: the value of native field weeds in the Valley of Tehuaca, Mexico. *Economic Botany*, New York, v. 55, n. 3, p. 426-443, 2001.

274. FAO. *Neglected crops: 1402 from a different perspective*. (FAO Plant Production and Protection, Series, 26) Rome, 1984. 341 p.

30. CARRONAS, M. *Manual de plantas comestíveis do Brasil*. 2.ª ed. (Coleção Enciclopédia Boliviana). Cochabamba: Los Andes Del Sur, 1999. 333 p.
31. LORENZI, H. & MATOS, F.A. *Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas*. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2.ª ed. 2005. 944 p.
32. LIU, K.H. Potential synergy of phytochemicals in cancer prevention: mechanism of action. *Journal of Nutrition*, Philadelphia, v. 134, p. 3479-3485, 2004.
33. DEVLIN, G. Flavonoids: old and new aspects of a class of natural therapeutic drugs. *Life Sciences*, Elmsford, v. 65, p. 377-393, 1999.
34. HERRERA, A. *Brazilian pepper management plan for Florida*. Florida: Brazilian Pepper Task Force Chairman, 26 p. 1997.
35. YOSHIDA, T.K. et al. *Frutíferas da Amazônia: potencial nutricional*. Manaus: Editora da INPA, 2013. 106 p.
36. MARTIN, F.W. et al. *Edible leaves of the tropics*. 3th ed. North Fort Myers: Educational Concerns for Hunger Organization (ECHHO), 1998. 194 p.
37. DONAZZO, L.C. et al. *Frutas Brasileiras*. 2.ª ed. Ictobacal: Novos Talentos, 2004. 248 p.
38. NRC. *Lost Crops of the Inca: little-known plants of the Andes with promise for worldwide cultivation*. Washington: National Academy Press, 1989. 434 p.
39. ALZBINO PIZ, E. et al. Screening of Uruguayan medicinal plants for antimicrobial activity. *Journal of Ethnopharmacology*, Louvain, v. 45, p. 67-70, 1995.
40. MARTÍNEZ-CROVETTO, R. La alimentación entre los indios guaraníes de Misiones (República Argentina). *Etnobiología*, Caracas, v. 4, p. 1-24, 1968.
41. DONAKA, T. *Tanaka's cyclopedia of edible plants of the world*. Tokyo: Keigaku Publishing, 1976. 803 p.
42. RODRIGUES-AMARAL, D.B. et al. *Frutas brasileiras de carotenóides: tabela brasileira de composição de carotenóides em alimentos*. Brasília: MMA/SIS, 2009. 99 p.
43. FAO. *Exposições biológicas productoras de frutas e otros alimentos*. 3. Ejemplos de América Latina. Estudio FAO Muestreo 467, 1987. 240 p.
44. RANGONNE, A.T. & MARTÍNEZ-CROVETTO, R. Plantas indígenas de la Argentina con frutos o semillas comestibles. *Revista de Investigaciones Agrícolas*, Buenos Aires, v. 1, n. 3, p. 147-216, 1947.
45. GOLDENBERG, M.E. et al. Medicinal plants from the "Sierra de Comahongones", Argentina. *Journal of Ethnopharmacology*, Louvain, v. 107, p. 324-347, 2006.
46. BANNON, B. (Editor). *Buried treasures tasty tubers of the world: how I grow and enjoy root vegetables, tubers, rhizomes, and corms*. New York: Brooklyn Botanic Garden, 2007. 119 p.
47. MOURÃO, D. & ARAÚJO, R. DE C.Z. *Inhame e taro: cultivos insustáveis, saborosos e nutritivos*. Incaper. Documentos, v. 106. Brasília: INCAPER, 2002. 43 p.
48. MAPA. *Manual de hortaliças não convencionais*. Brasília: ACS, 2013. 99 p.
49. MOURÃO, N.R. et al. *Manual de produção de hortaliças tradicionais*. Brasília: Embrapa, 2013. 155 p.
50. CHILTON, K.S. *Compostos fenólicos de *Aracaria angustifolia* (Bert.) O. Ktze. e *Podocarpus lamberti* Kl. (Cunila)*. São Leopoldo: 1702/2006, 1990-791. Trabalho de Conclusão - Centro de Ciências Biológicas, Universidade do Sul de Rio Grande, São Leopoldo, 1990.
51. FERREIRA, N.S. B.R. et al. Chemical composition and glycemic index of Brazilian pine (*Aracaria angustifolia*) Seeds. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, London, v. 52, p. 3412-3416, 2004.
52. POTT, A., POTT, V.Z. *Plantas do Pantanal*. Curitiba: EMBRAPA, 1994. 320 p.
53. BRAGA, R. *Plantas do Nordeste, especialmente do Ceará*. 3.ª ed. Fortaleza: Escola Superior de Agricultura de Mossoró, 1978.
54. ANDERSON, O. & ANDERSON, VU. *As frutas silvestres brasileiras*. 2.ª ed. Rio de Janeiro: Globo, 1988. 203 p.
55. LA TORRE, L. et al. (Editores). *Enciclopedia de las plantas útiles del Ecuador*. Herbario QCA/Herbario AAU, 2008. 900 p.
56. CLAY, J.W. et al. *Biodiversidade amazônica: ecossistemas e estratégias de utilização*. Manaus: INPA/SEBRAE, Programa de Desenvolvimento Experimental e Tecnológico, 2000. 499 p.
57. KERR, L.S. et al. *Carotenóides em pepino*. 2.ª ed. rev. e ampl. Manaus: Editora da INPA, 2012. 92 p.
58. PEREIRA, L. *Fitossociologia e polinização do Uruguay*. *Revista Agropecuária*, MonteVIDEO, n. 10, p. 15-34, 1992.
59. FREITAS, R.J.S. de FERREIRAS, M.A. *Compostos naturais do pinheiro (*Pinus elliotti* Mart.)*. *Boletim CEPPIA*, Curitiba, v. 8, n. 1, p. 35-50, 1995.
60. REICZ, H. *Acari: preparo, conservação e melhoramento da conservação*. Belém: EBRUPA, 2000. 313 p.
61. CARRELEANTO, P.B. *Frutas comestíveis na Amazônia*. 3.ª ed. rev. e atual. Belém: Museu Goeldi, 2010. 210 p.
62. BALICK, M.J. Systematics and economic botany of the *Chorocarpus-Jussiaea* (Palmae) complex. *Advances in Economic Botany*, v. 3, p. 1-40, 1986.
63. BALICK, M.J. *Jussiaea* and *Chorocarpus*: neotropical oil palms worthy of domestication. EAOJ 1988.
64. BALICK, M.J. & GERSHOFF, S.N. Nutritional evaluation of the *Jussiaea batatas* palm: source of high-quality protein and oil from tropical America. *Economic Botany*, New York, v. 35, p. 261-271.
65. ALMEIDA, S.P. *Cerrado: aproveitamento alimentar*. Planaltina: Embrapa-CPAC, 1998. 188 p.
66. CORRÊA, M.P. & PINNA, L. de A. *Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas*. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Desenvolvimento Florestal, 1984. 766 p. x 4.
67. VILLACHICA, H. *Frutales y hortícolas promisorios de la Amazonia*. Lima: Tratado de Cooperación Amazónica, 1996. 365 p.
68. DORIGONI, P.A. et al. Levantamento de dados sobre plantas medicinais de um populoso no município de São João do Poitine, RS, Brasil. I. Relação entre enfermidades e espécies utilizadas. *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, Botucatu, v. 4, n. 1, p. 69-79, 2001.
69. VOLPATO, G. & GODINEZ, D. Ethnobotany of *Pina*, a traditional Cuban refreshment. *Economic Botany*, New York, v. 58, n. 3, p. 381-395, 2004.
70. MORTON, J.F. Spanish needles (*Ilexon pinnata* L.) as a wild food resource. *Economic Botany*, New York, v. 16, p. 173-179, 1962.
71. IBGE. *Nomenclatura dos alimentos consumidos no Brasil*. (Parte 1 - Vegetais) Rio de Janeiro: Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 1980. 130 p.
72. DUKE, J.A. *Handbook of edible weeds*. Boca Raton: CRC Press, 2001. 246 p.
73. ARENAS, P. *Etnobotânica Lengua-Maskoy*. Buenos Aires: Fundación para la educación, la ciencia e la cultura, 1981. 358 p.
74. KERR, W.E. Hortaliças não convencionais. *Horticultura Brasileira*, Brasília, v. 12, n. 2, p. 277-274, 1994.
75. RAPOPORT, E.H. et al. *Malezas comestibles del cono sur y otras partes del planeta*. Buenos Aires: Ediciones INTA, 2009. 216 p.
76. IBARRA-MARRÍQUEZ, A.I. Useful plants of the Los Tuxtlas rain forest (Veracruz, Mexico): considerations of their market potential. *Economic Botany*, New York, v. 51, n. 4, p. 362-376, 1997.
77. BOVING, M. *The forager handbook: a guide to the edible plants of Britain*. Ebury Press, 2009. 408 p.
78. YEN, G.C. et al. Evaluation of the cytotoxicity, mutagenicity and antimutagenicity of emerging edible plants. *Food and Chemical Toxicology*, Oxford, v. 39, p. 1045-1053, 2001.
79. FUNCH, L.S. et al. *Plantas Úteis*. Chapada Diamantina, São Carlos: Rima, 2004. 206 p.
80. THIKHALANGE, T.E., MEYER, J.J.M., HUSSEN, A.A. Antimicrobial activity, toxicity and isolation of a bioactive compound from plants used to treat sexually transmitted diseases. *Journal of Ethnopharmacology*, Louvain, v. 96, p. 515-519, 2005.
81. FELIPE, G.M. *Entre o jardim e a horta: as flores que vão para a mesa*. São Paulo: SENAC, 2003. 286 p.
82. FRIEYRE, M.R. et al. Vegetales silvestres sub explotadas del Chaco argentino y su potencial como revese alimenticios. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, Caracas, v. 50, n. 4, p. 394-399, 2000.
83. AGRA, M.F. et al. Medicinal and poisonous diversity of the flora of "Cafira Paracatu", Brazil. *Journal of Ethnopharmacology*, Louvain, v. 111, n. 2, p. 383-395, 2007.
84. HEINZMANN, B.M. *Compostos com enxofre*. In: SIMÕES, C.M.O. et al. (Orgs.). *Farmacognosia: da planta ao medicamento*. Porto Alegre: UFRGS; Florianópolis: UFSC, 2003. p. 741-763.
85. LI, G. et al. Glucosinolate contents in maize (*Lepidium peruvianum* Chacón) seeds, sprouts, mature plants and several derived commercial products. *Economic Botany*, New York, v. 55, n. 2, p. 255-262, 2002.
86. SCHEDNAR, L. *Cactáceas*. In: REITZ, R. (Ed.). *Flora Ilustrada Catarinense*. Itajaí: Herbário Ilustre Rodrigues, 1983. 384 p.
87. LEONEL, M. & CEREDA, M.P. Caracterização físico-química de alguns tubérculos amiláceos. *Food Sci. Technol.*, Campinas, v. 22, n. 1, p. 65-69, 2002.
88. LEWIS, T. & WOODWARD, E.F. Papiin - The valuable latex of a delicious tropical fruit. *Economic Botany*, v. 4, n. 2, p. 192-194, 1950.
89. MUKHERJEE, P.K. et al. Studies on nutritive activity of *Dryopteris cordata* Willd. (Caryophyllales). *Journal of Ethnopharmacology*, Louvain, v. 56, p. 77-80, 1997.
90. MARQUESINI, N.R. *Plantas usadas como medicinais pelos índios do Paraná e Santa Catarina, sul do Brasil*. In: MARQUESINI, N.R. *Plantas usadas como medicinais pelos índios do Paraná e Santa Catarina, sul do Brasil*. Guarani, Kaingang, Kaxikling, Ava-Guarani, Krahô e Cuieté. Curitiba: UFRP, 1995. 200 p. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Botânica, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 1995.
91. DEBETZ, D.P. & BETANCOURT, M. et al. Weeds as a source for human consumption: A comparison between tropical and temperate Latin America. *Revista Biología Tropical*, San José, v. 47, n. 3, p. 329-338, 1999.

20. YOSHIDA, S. et al. Wild vegetable resources and market survey in Xishuangbanna, Southwest China. *Economic Botany*, **58**, p. 407-407, 2004.
21. CHIECHI, M. *Le Dicionario das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas*. Rio de Janeiro: Imprensa Nacional, 1960. 761 p.
22. INCUBO, El mundo nos da comida. Serie FO- INCUBO (Instituto de Cultura Popular), 1991. 72 p. (Volume 1)
23. MARIOTTI-FERNANDEZ, A.M., GREGON-CASCALÉS, G.N. Contribución al conocimiento del pepinillo silvestre (*Schizanthus molle* L.). *Clasificación Epps*. Sum. Edición, v. 9, n. 1, p. 78-80, 2002.
24. *Atlas do Brasil: Atlas de Espécies do Flórea do Brasil*. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <http://flora-atlas.jbrj.gov.br/>. Acesso em: 02 out. 2014.
25. BRUCKNER, B. et al. Chilli (*Capasa annuum* L. var. *annuum* Boeckl.). An unconventional crop. Studies related to ap-plantations and cultivation. *Economic Botany*, New York, v. 54, n. 4, p. 439-448, 2000.
26. JARDINE, J. *Dietochemometric studies in Phytolacca aquifolium*. *Food Chemistry*, London, v. 93, p. 251-252, 2005.
27. CROWE-ROST, A. *The wood cookbook*. New York: Aquifer Books, 1972. 190 p.
28. SHADWIN, M. et al. Breaden carbohydrates in the human diet. *Mutation Research*, Amsterdam, v. 443, p. 69-79, 1999.
29. ALONSO-AMÉLOT, M.E. Breaden triaquinolone in milk. *Nutrition*, New York, v. 9, p. 382-387, 1996.
30. ALONSO-AMÉLOT, M.E. The link between breaden ferns and stomach cancer. *Milk*. *Nutrition*, New York, v. 13, n. 78, p. 494-495, 1997.
31. CHU, S.P. & FERREIRO-RODRIGO, R.C.I. Native and exotic species of *Dioscorea* used as food in Brazil. *Economic Botany*, New York, v. 45, n. 4, p. 467-476, 1991.
32. NETHANANTHIANA, K. et al. Evaluation of hepatoprotective effect of methanolic extract of *Clitoria ternatea* (Linn.) flower against aflatoxin-B<sub>1</sub>-induced liver damage. *Asian Pacific Journal of Tropical Disease*, v. 3, n. 4, p. 341-319, 2013.
33. LEBLANC, M.R.B. et al. The effect of roasting on the phenolic compounds antioxidant potential of Brazil nuts [*Dipteryx alata* Vog.]. *Food Research International*, v. 48, n. 2, p. 392-397, 2012.
34. SOUSA, A.G.D. et al. Nutritional quality and protein value of exotic almonds and nut from the Brazilian Savanna compared to peanut. *Food Research International*, v. 44, n. 7, p. 2219-2225, 2011.
35. BEHMANN, R. *Plantas medicinales comestibles y medicinales del NGA*. Boletín Desideratum (INTA), Salta, 2003.
36. SCODIGNO, R. Anticarcinogen of the genus *Erythrina* (Fabaceae). *Biochemical Systematics and Ecology*, v. 19, n. 4, p. 329-332, 1991.
37. KARY, S.J. & DRAS, J.C.S. Common names of commercially cultivated vegetables of the world in 15 languages. *Economic Botany*, New York, v. 49, n. 2, p. 115-132, 1995.
38. CORRÊA, M.P. & PENNA, L. de A. *Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas*. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Desenvolvimento Florestal, 1984. 777 p. v.6
39. BENA, K.J. *Frutas, sementes e amêndoas silvestres alimentícias na comunidade indígena Tunui-Cachoeira - AM*. *Genus*, 2002. 208 p. Tese - (Instituto de Engenharia Florestal), Universidade Federal de Lavras.
40. GARIBALDI, L. & BARE, G.B. (Orgs.). *Canóides tradicionais indígenas do Alto rio Negro - AM*. Manaus: FICRAF/ Centro de Pesquisa Leifeldis e Maria Elena, 2009. 113 p.
41. GUN, X. et al. Chemical constituents of *Prunella vulgaris*. *Journal of Environmental Systems*, v. 25, Supplement 1, p. 361-363, 2003.
42. SHARIFKHA, I. et al. Antiproliferative activities of isolated flavone glycosides and fatty acids from *Stachys byzantina*. *Phytochemistry Letters*, v. 6, n. 2, p. 206-214, 2013.
43. GORENDA, A.C. et al. Essential oil composition of twenty-two *Stachys* species (mountain tea) and their biological activities. *Phytochemistry Letters*, v. 4, n. 4, p. 448-455, 2011.
44. PROZETA, F. et al. Essential ingredients from *Stachys lavandulaefolia*. *Phytochemistry*, v. 19, n. 6, p. 1237-1238, 1980.
45. GOTTFRID, O.B. & KLITZIK, K. *Chemosystematics of Andea*. *Biochemical Systematics and Ecology*, v. 9, n. 1, p. 5-12, 1981.
46. CARVALHO, E.A. et al. Phytochemical and biological effects of the essential oil fraction and of the hydroalate obtained from the seeds of *Lycium pterygatum*. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 8, n. 2, p. 225-236, 1985.
47. SPRICKLE, C. et al. HPLC analysis and safety assessment of coumarin in foods. *Food Chemistry*, v. 109, n. 2, p. 467-469, 2008.
48. BANJAN, E.C. et al. Food flavorings and compounds of related structure. II. Subacute and chronic toxicity. *Food Toxicology*, v. 3, p. 141-157, 1982.
49. LARSEN, H. et al. *Frutas brasileiras e exóticas cultivadas: (de consumo in natura)*. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2006. 446 p.
50. SÁBIDO, M.I. et al. *Lycium pruriens* Candi: note of characterization, fatty acids and minerals. *Food Chemistry*, v. 88, n. 2, p. 197-206, 1999.
51. SÁBIDO, M.I. et al. Screening of vegetables and fruits from Panama for rich sources of lutein and zeaxanthin. *Food Chemistry*, v. 122, n. 1, p. 181-172, 2009.
52. MARIOTTI, L.R.B. et al. Carotenoids from *Bryonia crepitans*: Identification, quantification and *in vitro* scavenging capacity against peroxyl radicals. *Journal of Food Composition and Analysis*, v. 31, n. 1, p. 155-160, 2013.
53. CORRÊA, M.P. *Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas*. Rio de Janeiro: Imprensa Nacional, 1984. 747 p. v.1
54. KISSMANN, G.K. *Plantas infestantes e nocivas*. 2. de São Paulo: BASF, 1997. 825 p. Torno J. Colaboração: GRIOT, L.D.
55. BOTREL, R.T. et al. Uso da vegetação nativa pela população local no município de Ingaí, MG, Brasil. *Acta Botanica Brasiliensia*, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 143-156, 2006.
56. BELESKI-CARNEIRO, E.B. et al. Structural aspects of the exudate from de the fruit of *Cherries quercus* S. Hill. *International Journal of Biological Macromolecules*, Guildford, v. 26, p. 219-224, 1999.
57. MARX, F. & MAIA, J.G.S. Purine alkaloids in seeds of *Theobroma* species from the Amazon. *Z. Lebensmittel-Forsch.*, v. 193, p. 460-461, 1991.
58. LEÓN-CARMONA, J.R. & GALANO, A. Uric and 1-Methylxanthine: Metabolic Wastes or Antiradical Protectors? *The Journal of Physical Chemistry B*, v. 115, n. 51, p. 15430-15438, 2011.
59. JOYOS, J.F. *Frutales em Venezuela (nativos e exóticos)*. Caracas: Sociedad de Ciencias Naturales La Salle, 1994. 388 p.
60. PAYTAN, S.F. *Cultivo de frutales nativos amazônicos: manual para extensionista*. Lima: Tratado de Cooperación Amazônica, 1997. 307 p.
61. BRUNI, R. et al. Tocopherol, fatty acids and sterol distributions in wild Ecuadorian *Theobroma subaenense* (Steruliacaceae) seeds. *Food Chemistry*, v. 77, n. 3, p. 337-341, 2002.
62. CORRÊA, M.P. & PENNA, L. de A. *Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas*. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Desenvolvimento Florestal, 1984. 687 p. v.5
63. GORDON, A. et al. Chemical characterization and antioxidant capacity of berries from *Cladonia usneae* (Aschi) Mart. (Melastomataceae). *Food Research International*, v. 44, n. 7, p. 2120-2127, 2011.
64. MOHAMMED, M. & WICKHAM, L.D. Breaden (*Arctostaphylos cuneata* Blancoe). *Postharvest Biology and Technology of Tropical and Subtropical Fruits: Acta in Citrus*, p. 272-289, 2011.
65. MAXWELL, A. et al. Identification of pro-vitamin A carotenoid-rich cultivars of breadfruit (*Artocarpus*, Moraceae). *Journal of Food Composition and Analysis*, v. 31, n. 1, p. 51-61, 2013.
66. JAGTAP, U.B. & BAPAT, V.A. *Arctocarpus*: A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 129, n. 2, p. 142-166, 2010.
67. BALIGA, M.S. et al. Phytochemistry, nutritional and pharmacological properties of *Arctocarpus heterophyllus* Lam. (jackfruit): A review. *Food Research International*, v. 44, n. 6, p. 1800-1811, 2011.
68. CHOWDHURY, S. et al. Purification and characterization of an  $\alpha$ -D-galactosyl-binding lectin from *Arctocarpus lakucha* seeds. *Carbohydrate Research*, v. 159, n. 1, p. 137-148, 1987.
69. ZOZEN, M. et al. Phytochemical and antioxidant properties of anthocyanin-rich *Morus nigra* and *Morus rubra* fruits. *Scientia Horticulturae*, v. 119, n. 3, p. 275-279, 2009.
70. ERICSSON, S. & ORHAN, E. Chemical composition of white (*Morus alba*), red (*Morus rubra*) and black (*Morus nigra*) mulberry fruits. *Food Chemistry*, v. 103, n. 4, p. 1380-1384, 2007.
71. LIN, C.-Y. & LAY, H.-L. Characteristics of fruit growth, component analysis and antioxidant activity of mulberry (*Morus sp.*). *Scientia Horticulturae*, v. 162, p. 285-292, 2013.
72. EKPENYONG, T.E. Chemical composition and amino acid content of African breadfruit (*Treculia africana* Decne). *Food Chemistry*, v. 17, n. 1, p. 59-64, 1985.
73. EDET, E.E. et al. Chemical evaluation of the nutritive value of seeds of African breadfruit (*Treculia africana*). *Food Chemistry*, v. 17, n. 1, p. 41-47, 1985.
74. AJAYI, I.A. Comparative study of the chemical composition and mineral element content of *Arctocarpus heterophyllus* and *Treculia africana* seeds and seed oils. *Biorescience Technology*, v. 99, n. 11, p. 5125-5128, 2008.
75. ATLABIACHEW, M. & CHANDRANAVATHI, B.S. Levels of major, minor and trace elements in commercially available maize (*Zea mays* var. *dentata* (Walt.) Choupolet) food products (Kochi and Dulla) in Ethiopia. *Journal of Food Composition and Analysis*, v. 21, n. 7, p. 545-552, 2008.
76. ZANATTA, C.F. & MERCADANTE, A.Z. Carotenoid composition from the Brazilian tropical fruit *Croton coarctatus* (*Moraceae* subfam.). *Food Chemistry*, v. 101, n. 4, p. 1528-1532, 2007.
77. RUFINO, M.S.M. et al. Bioactive compounds and antioxidant capacities of 18 non-traditional tropical fruits from Brazil. *Food Chemistry*, v. 121, n. 4, p. 996-1002, 2010.
78. WUA, S.-B. et al. Phytochemistry and health benefits of jaboticaba, an emerging fruit crop from Brazil. *Food Research International*, v. 34, n. 1, p. 148-159, 2013.
79. IKRAM, E.H.K. et al. Antioxidant capacity and total phenolic content of Malaysian underutilized fruits. *Journal of Food Composition and Analysis*, v. 22, n. 5, p. 388-393, 2009.



103. BHOONKARN, B. et al. Antiproliferative and antiparasitic potentials of a standardized extract of *Strychnos malacotona*. *INT. J. Food Science and Technology*, v. 55, n. 2, Part 1, 305-312, 2014.
104. BHOONKARN, B. et al. Systematic qualitative and quantitative assessment of anthocyanins, flavones and flavonols in the petals of red lotus (*Nelumbo macrocarpa* Willd.). *Food Chemistry*, v. 139, n. 1-4, p. 307-312, 2013.
105. CHOI, Y. et al. Anti-obesity effect of *Nelumbo macrocarpa* leaves extract in mice and rats. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 196, n. 2, p. 239-246, 2016.
106. DE ANGI, RO. et al. Hepatoprotective and antioxidant activity of ethanolic extracts of edible lotus (*Nelumbo macrocarpa* Willd.). *Journal of Food Chemistry*, v. 120, n. 3, p. 873-878, 2010.
107. XIAO, M. X. et al. Flavonoid-structed extracts from *Nelumbo macrocarpa* leaves inhibit proliferation of breast cancer *in vitro* and *in vivo*. *European Journal of Integrative Medicine*, v. 3, n. 3, p. e153-e163, 2011.
108. APY, A.S. et al. Phytochemical screening and *in vitro* bioactivities of the extracts of aerial part of *Boerhaavia diffusa* Lam. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, v. 2, n. 9, p. 673-678, 2012.
109. KHAN, A.J. et al. Anti-stress effects of the "tonic" *Psychotriplem olivaceum* (Marapuama) in mice. *Phytochemistry*, v. 77, n. 3-4, p. 289-293, 2010.
110. SOUSA, A.L. Memory retrieval improvement by *Psychotriplem olivaceum* in young and aging mice. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 95, n. 2-3, p. 249-253, 2004.
111. SOUZA, R.R. et al. Antioxidant activities of *Psychotriplem olivaceum* ("maqui-maqui") in mice brain. *Phytochemistry*, v. 74, n. 7, p. 769-780, 2007.
112. PATEL, D.K. et al. Pharmacologically screened ayurvedic plant - a review of current scientific literature. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, v. 1, n. 1, p. S131-S138, 2011.
113. SIBRA, J. et al. Antioxidant and anticancer activities of selected Malay traditional vegetables. *Food Chemistry*, v. 95, n. 4, p. 566-572, 2006.
114. LEUNG-KWONG, J.-L. & NOSSIN, E. Medical ethnobotany survey in Martinique. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 55, n. 3, p. 107-142, 1996.
115. SPENCER, S. & SEIBLER, D.S. Passiflorin: a sulphated cytotoxic glycoside from *Passiflora coccinea*. *Phytochemistry*, v. 24, n. 11, p. 2615-2617, 1985.
116. BENTON, R. et al. Estandarização de extratos de *Passiflora nitida* submetidas a diferentes concentrações de ácido indol-3-pirúvico (AIB). *Rev. Bras. Frutic.*, v. 33, p. 654-657, 2011.
117. LIMA, E.S. et al. Efeito hepatoprotetico da farinha do fruto de maracujá-do-mato (*Passiflora nitida* Kunt) em ratos normo-e diabéticos. *Rev. bras. plantas med.*, v. 14, n. 2, p. 383-388, 2012.
118. MIRANDA, M. Estudo comparativo de perfil de ácidos graxos em semente de *Passiflora* nativas do cerrado brasileiro. *Rev. Bras. Frutic.*, v. 32, n. 2, p. 498-506, 2010.
119. GOMES, C. et al. Organized monoterpenoids from buds (*Passiflora quadrangularis*) fruit pulp. *Phytochemistry*, v. 70, n. 3, p. 97-100, 2000.
120. GÓMEZ-VILLAZANA, J. & GARCÍA-RUIJANO, T. Efecto de la congelación sobre algunas características físicas y químicas del pulpa de la pasiflora real (*Passiflora quadrangularis* L.). *Biotropica*, v. 24, n. 1, p. 61-64, 2012.
121. LAI, R.-B. et al. Outbreak of bronchiolitis outbreaks associated with consumption of *Saururus androgynus* in Taiwan. *The Lancet*, v. 348, n. 9220, p. 83-85, 1996.
122. ANDRIANTELINA, N. et al. *Biflavanones, carotenoids, and ascorbic acid* in industrialized medicinal vegetables. *Journal of Functional Foods*, v. 4, n. 1, p. 109-147, 2012.
123. SAKURABA, M. et al. *Saururus androgynus*-associated bronchiolitis obliterans of mother and daughter - atopy report. *Respiratory Medicine Case Reports*, v. 1, n. 4, p. 214-217, 2013.
124. KANG, C.H. et al. Using Wnt/PC-OTPA Radioimmunoassay Inhalation Lung Scintigraphy to Detect the Lung Injury Induced by Consuming *Saururus androgynus* Vegetable and Comparison with Conventional Pulmonary Function Tests. *Respiration*, v. 88, n. 3, p. 40-50, 1999.
125. Disponível em: <http://www.eolibrary.com/infobase/kata-saururus-androgynus-2/>. Acesso em 27 set. 2014.
126. OKA, S.-I. et al. Proximate composition, nutritional attributes and mineral composition of *Peperomia pellucida* L. (*Commelinaceae*) *in vitro* grown in Malaysia. *Malacologia*, v. 17, p. 11139-11145, 2012.
127. SAHCHIZ, Y. et al. Efeito do soro essencial de *Piper marginatum* Jacq. y sus componentes sobre *Xanthomonas albifans* (Schubert) Steudner. *Rev. Fitotecnia Veg.*, v. 27, n. 1, p. 39-44, 2012.
128. SAHCHIZ, Y. et al. Caracterização química y actividad antimicrobiana del soro esencial de *Piper marginatum* Jacq. *Rev. Fitotecnia Veg.*, v. 28, n. 1, p. 170-176, 2011.
129. SORIANO, F.A. & LACOMINI, D. *Relacionamiento de frutos sobre plantas medicinales de una población no municipal de São João do Patifeiro, RJ, Brasil 1 - Relação entre medicamentos e espécies utilizadas. Revista Brasileira de Plantas Medicináveis*, Botucatu, v. 4, n. 1, p. 60-70, 2002.
130. SORIANO, F. et al. *Phytochemical and sensory lower blood total cholesterol and LDL cholesterol, but not HDL cholesterol, in hypercholesterolemic adults: results of a 6-week analysis. The Journal of Nutrition*, New York, v. 127, p. 1973-1980, 1997.
131. GONZALEZ, A.D. & RAPOPORT, E.H. Uso de plantas adventivas como recurso para disminuir deficiencias dietarias de micronutrientes en poblaciones en riesgo alimentario. *Actualización en Nutrición*, Buenos Aires, v. 6, n. 2, 2007.
132. DALAR, A. et al. Antioxidant capacity and phenolic constituents of *Medicago sativa* L. and *Plantago lanceolata* L. from Eastern Anatolia Region of Turkey. *Journal of Herbal Medicine*, v. 2, n. 2, p. 42-51, 2012.
133. GONDA, S. et al. Filamentous fungi from *Plantago lanceolata* L. leaves: Contribution to the pattern and stability of bioactive metabolites. *Phytochemistry*, v. 86, p. 127-136, 2013.
134. SAMUELSEN, A.B. The traditional uses, chemical constituents and biological activities of *Plantago major* L. - a review. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 71, n. 1-2, p. 1-21, 2000.
135. ZHANG, Z. et al. Isolation and antioxidant activities of polyphenolics extracted from the shoots of *Phytolacca adonis* (Cruc.). *International Journal of Biological Macromolecules*, v. 49, n. 4, p. 454-457, 2011.
136. SYTAR, O. et al. Effect of chlorophyll chlorol on phenolic acid accumulation and polyphenols formation of buckwheat plants. *Biol. Res.*, v. 47, p. 1-7, 2014.
137. BICKER, J. et al. Proanthocyanidins and a phloroglucinol derivative from *Rauvolfia acrota* L. *Fitoterapia*, v. 80, n. 5, p. 483-495, 2009.
138. GESCHER, K. Oligomeric proanthocyanidins from *Rauvolfia acrota* L. inhibit the attachment of herpes simplex virus type-1. *Antiviral Research*, v. 89, n. 1, p. 9-18, 2011.
139. ZHOU, W. et al. Extraction and retrieval of potassium from water hyacinth (*Eichhornia crassipes*). *Bioresource Technology*, Essex, v. 98, p. 226-231, 2007.
140. SIMOPOULOS, A.P. et al. Common purslane: a source of omega-3 fatty acids and antioxidants. *Journal of the American College of Nutrition*, New York, v. 11, p. 374-382, 1992.
141. YEN, G.C. et al. Evaluation of the cytotoxicity, mutagenicity and antimutagenicity of emerging edible plants. *Food and Chemical Toxicology*, Oxford, v. 39, p. 1045-1053, 2001.
142. ODHAV, B. et al. Preliminary assessment of nutritional value of traditional leafy vegetables in KwaZulu-Natal, South Africa. *Journal of Food Composition and Analysis*, San Diego, v. 20, n. 5, p. 430-435, 2007.
143. CANCELER, A. et al. Influencia de parâmetros de processo na obtenção de bebida fermentada-dehidratada de aveia-espelta (*Hordeum aletric* Thunberg). *Braz. J. Food Technol.*, v. 16, n. 1, p. 59-67, 2013.
144. MARLENE, BAMPL, M. et al. Composição química de fruto, extrato concentrado e da farinha do urucum-de-são. *Cienc. Rural*, v. 40, n. 11, p. 2361-2367, 2010.
145. BARBOSA, A. et al. Atividade antioxidante da polpa, casca e sementes do nabi (*Moringa confertifolia* Lam.). *Rev. Bras. Frutic.*, v. 35, n. 2, p. 345-354, 2013.
146. SOTELLO, LD. et al. Beregi (*Borjosa patens*): fuente de polifenoles con actividad antimicrobiana. *Vitae*, v. 17, n. 3, p. 329-336, 2010.
147. RODRÍGUEZ-RIVERA, M.P. et al. Metabolite profiling of polyphenols in pearls of *Cassia bicolor* Riane by combination of preparative-high-speed counter-current chromatography and LC-ESI-MS/MS. *Food Chemistry*, v. 198, p. 129-132, 2014.
148. BARRECA, D. et al. Flavonoid profile and radical-scavenging activity of *Medicago sativa* ssp. *lanceolata* (Cassia bicolor) (Rooibos) juice. *Food Chemistry*, v. 129, n. 2, p. 417-422, 2011.
149. VATS, M. et al. Phytochemical screening and antimicrobial activity of roots of *Moringa leucopura* (Lam.) Spring. (Rauvolfiaceae). *Braz. J. Microbiol.*, v. 42, n. 4, p. 1569-1573, 2011.
150. TACHIBANA, Y. et al. Antioxidative activity of carboxylic acids from *Moringa leucopura* (Lam.). *J. Agr. Food. Chem.*, v. 49, 5560-5594, 2001.
151. RAO, L.J.M. et al. Antioxidant and radical-scavenging carboxylic alkaloids from the okra root of curry leaf (*Moringa oleifera* Spreng.). *Food Chemistry*, v. 100, n. 2, p. 742-747, 2007.
152. CASTILLO, M. et al. Efecto de la ascorbina en la propagación de antrax de la judía (*Moringa parviflora* L.). *Boletín de acido ascorb.* *Biotrop.*, v. 17, n. 2, p. 123-126, 2005.
153. SHARKEE, S.M. et al. Antioxidative and bioactivity of leaves of *Moringa parviflora* (L.) Jack. *Bahrain. Res. Res. Farmaceut.*, v. 19, n. 3, p. 746-748, 2009.
154. MONDAL, S.K. et al. Structural features of a water soluble glycol polyphenolic acid from *Moringa parviflora* fruits. *International Journal of Biological Macromolecules*, v. 29, n. 3, p. 169-174, 2001.
155. FERRAZ, R.J. Flavonoids from the fruits of *Moringa parviflora*. *Phytochemistry*, v. 47, n. 3, p. 303-306, 1998.
156. SANTOS, R.P. et al. Composição química e atividade biológica das folhas e frutos de *Triplaris spaldingii*. *Quim. Nova*, v. 31, n. 1, p. 53-58, 2008.
157. YOKOYAMA, H. & WHITE, M.J. Carotenoid formation in *Triplaris spaldingii*. *Phytochemistry*, v. 9, n. 8, p. 1785-1797, 1970.
158. MOSQUERA, L.H. et al. Effect of nishidextrin on the stability of freeze-dried berberi (*Borjosa javana* Clavet), powder. *Journal of Food Engineering*, v. 97, n. 1, p. 72-78, 2010.

206. LITTELDAL, P. et al. Mineral content of tropical fruits and unconventional foods of the Andes and the rain forest of Colombia. *Food Chemistry*, v. 95, n. 4, p. 644-652, 2006.
207. MALAMANDI, G. et al. Elaboração de uma bebida funcional de alto valor biológico a base de borojó (*Borjora patinii* Cuatrec.). *Rev. Chil. Nutric.*, v. 37, n. 1, p. 87-96, 2010.
208. MALAMANDI, G. et al. Elaboração de uma bebida energizante a partir de borojó (*Borjora patinii* Cuatrec.). *Rev. Colombiana Invest.*, v. 9, n. 2, p. 33-43, 2012.
209. KURUMAJI, H. et al. Effect of essential oils from Gardenia jasminoides Ellis on sleep: A pilot study. *Phytomedicine*, v. 17, n. 1, p. 90-93, 2010.
210. OMBADA, C. M. B. et al. Antioxidant, anti-acetylcholinesterase and cytotoxic activities of ethanol extracts of pulp, pulp and seeds of seven Brazilian fruits: Antioxidant, anti-acetylcholinesterase and cytotoxic activities in fruits. *Food Research International*, v. 49, n. 1, p. 334-344, 2012.
211. DE SOUZA, V. C. et al. Polyphenolic antioxidant expression from Ceylon gooseberry (*Diospyros hebekiana*) pulp. *Food Chemistry*, v. 184, n. 3, p. 347-354, 2014.
212. AZEVEDO, A. B. M. *medicinalherbais brasileiros*. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2013. 292 p.
213. CORRÊA, M. P., PINNA, L. de A. *Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas*. Rio de Janeiro: Imprensa Nacional, 1984. 648 p. v.3.
214. SCHNEIDER, B. SCHMANN, G. et al. Proximate composition and free radical scavenging activity of edible fruits from the Argentine Yungas. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, Chichester, v. 85, p. 1357-1364, 2005.
215. HERRERA, J. E. M. *Fruticultura tropical: especies como frutos comestíveis*. Lisboa: Instituto de Investigação Científica Tropical e Serviço de Múscos em Lisboa, 1999. 621 p. v.1.
216. CORREIA, R. et al. Analysis of cyclopentanoid and tricyclic glycosides from Sapindaceae seed oils with high-temperature gas chromatography and low-temperature gas chromatography-chemical ionization mass spectrometry. *Journal of Chromatography A*, Amsterdam, v. 787, p. 181-194, 1997.
217. OLIVEIRA, V. B. et al. Native foods from Brazilian biodiversity as a source of bioactive compounds. *Food Research International*, v. 41, n. 1, p. 176-179, 2012.
218. DEAZ, M. et al. In vitro study of  $\alpha$ -glucosidase in *Alphitophya edulis* (Sapindaceae). *Carbohydrate Research*, v. 343, n. 15, p. 2499-2506, 2008.
219. KUMAR, P. S. S. et al. Composition, phase behavior and thermal stability of natural edible fat from rambutan (*Phenaxippan appressa* L.) and *Baccaurea* Technology, v. 101, n. 2, p. 799-803, 2010.
220. MENDONÇA, L. A. et al. Preliminary evaluation of antioxidant, antiproliferative and antimutagenic activities of pitomba (*Talisia esculenta* LWT - *Food Science and Technology*, v. 59, n. 2, Parte 2, p. 1233-1238, 2014.
221. FREIRE, M. G. M. et al. Inflammatory responses induced in mice by lectin from *Talisia esculenta* seeds. *Toxicol. v. 45, n. 7, p. 275-286, 2003.*
222. MACHADO, M. L. B. et al. *Talisia esculenta* lectin and larval development of *Callosobruchus maculatus* and *Zabrotes rubicollis* (Coleoptera: Bruchidae). *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - General Subjects*, v. 1571, n. 2, p. 83-88, 2002.
223. FREIRE, M. G. M. et al. Isolation and partial characterization of a novel lectin from *Talisia esculenta* seeds that interferes with fungal growth. *Plant Physiology and Biochemistry*, v. 40, n. 1, p. 61-68, 2002.
224. FREIRE, M. G. M. et al. Structural insights regarding an insecticidal *Talisia esculenta* protein and its biotechnological potential for *Thaumococcus danianus* larval control. *Comparative Biochemistry and Physiology Part B: Biochemistry and Molecular Biology*, v. 161, n. 1, p. 86-92, 2012.
225. MACHADO, M. L. B. et al. Rapid screening and identification of antioxidants in aqueous extracts of *Hedyotis corymbosa* using LC-ESI-MS coupled with DPPH assay. *Food Chemistry*, v. 117, n. 4, p. 750-756, 2009.
226. STABILI, A. et al. Comparative study on the antioxidant activities of an acidic polyacrylamide and various solvent extracts derived from herbal *Hedyotis corymbosa*. *Carbohydrate Derivatives*, v. 83, n. 2, p. 537-544, 2011.
227. VIEIRA, M. L. B. et al. *Moringa oleifera* (Celastraceae) Spring (Jacq) fruit carotenoids reevaluated. *Journal of Food Composition and Analysis*, v. 19, n. 6-7, p. 664-666, 2006.
228. KUMAR, J. & SRIKUMAR, S. Phytochemicals and antioxidant activity of different fruit fractions (peel, pulp and seed) of *Talisia* sp. (*Moringaceae*: *Celastraceae* Spring). *Food Chemistry*, v. 127, n. 3, p. 1138-1145, 2011.
229. WU, L. & HONG, J. Y. *The useful plants of Central America*. Costa Rica, Tapachula, v. 24, n. 1-2, p. 1-342, 1981.
230. FRANÇA, C. de C. *Simulacrum botânico-guaraní para a coleta de substâncias ativas*. In: SIMÕES, C. M. D. (Ed.). *Formulário de plantas medicinais: Porto Alegre*. UFRGS, Florianópolis: UFSC, 2003. p. 123-146.
231. LOPES, D. D. & DE A. et al. Atividades antioxidantes e bioativas da extração de frutos e raízes de *Physalis angulata* L. *Rev. Bras. Farmacogn.*, v. 36, n. 2, p. 266-274, 2006.
232. ZHANG, T. H. & GONG, H. L. et al. Analysis of wild and vitreous A content of edible wild plants of Ohio and Kentucky. *Economic Botany*, New York, v. 31, p. 76-79, 1977.
233. BERTINI, S. et al. Nutrient content of selected indigenous food varieties consumed by the Kekelá people of Alto Tapes, Guatemala. *Journal of Food Composition and Analysis*, San Diego, v. 5, p. 35-34, 1992.
237. BOYES, S. & STRUBI, P. Organic acid and sugar composition of three New Zealand green tamarillo varieties (*Solanum tomentosum* Cav.) Sendén. *New Zealand Journal of Crop and Horticultural Science*, Wellington, v. 25, n. 3, p. 79-83, 1997.
238. PANTOJA, L. et al. Caracterización física e físico-química de frutos de duas variedades de tamarillo oriundas del Norte de Minas Gerais. *Rev. Bras. Frutic.*, v. 31, n. 3, p. 916-919, 2009.
239. ROSSO, V. V. & MERCADANTE, A. S. HPLC-PDA-MS/MS of anthocyanins and carotenoids from *Diospyros* and Tamarillo fruits. *J Agric Food Chem.*, v. 55, n. 22, p. 9135-9141, 2007.
240. OBOH, G. et al. Nutritional and nutraceutical properties of eggplants (*Solanum macrocarpon* Lamour.) *Journal of Food Composition and Analysis*, v. 18, n. 2, p. 153-160, 2005.
241. VIEIRA, P. M. et al. Protective effects of steroidal alkaloids isolated from *Solanum paniculatum* L. against neoplastasic and genotoxic activities. *Ann. Acad. Bras. Ciênc.*, v. 85, n. 2, p. 553-560, 2013.
242. VIEIRA, P. M. et al. Assessment of mutagenicity and cytotoxicity of *Solanum paniculatum* L. extracts using *in vitro* micronucleus test in mice. *Braz. J. Biol.*, v. 70, n. 3, p. 601-606, 2010.
243. VIEIRA JUNIOR, G. M. et al. New steroidal saponins and antifolate activity from *Solanum paniculatum* L. *Food Chemistry*, In Press, Corrected Proof, Available online 16 August 2014. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com>. Acesso em 30 set. 2014.
244. MESIA-VELA, S. et al. *Solanum paniculatum* L. (Jorbeba): Potent inhibitor of gastric acid secretion in mice. *Phytochemistry*, v. 9, n. 6, p. 508-514, 2002.
245. HERNANDES, L. C. et al. *In vivo* assessment of the cytotoxic, genotoxic and antimutagenic potential of mara-cabão (*Solanum sessiliflorum* DuRoi) fruit. *Food Research International*, v. 62, p. 121-127, 2014.
246. POTT, V. J. & POTT, A. *Plantas aquáticas do Pantanal*. Curitiba: EMBRAPA, 2000. 464 p.
247. ABDULLAH, Y. et al. Occurrence of rosmarinic acid, chlorogenic acid and rutin in *Marantaceae* species. *Phytochemistry Letters*, v. 1, n. 4, p. 199-203, 2008.
248. OLIVEIRA, A. B. de et al. Morfoetologia e fitoquímica da semente de serrota (*Phenacopstemon pycnanthemum* (Rich.) Endl. - *Strelitziacaceae*. *Rev. Bras. Sementes*, v. 34, n. 2, p. 280-287, 2012.
249. JORGE, L. F. et al. Hortaliças brasileiras: caracterização botânica e química das espécies: *Talisia paniculatum* (Jacq.) Gaertn., *Xanthoxylum amurensis* C. Koch e *Bouchei* e *Amarantus hybridus* L. *Revista do Instituto Adolfo Lutz*, São Paulo, v. 51, n. 1-2, p. 11-18, 1991.
250. AZUMA, C. M. et al. Flavonoids and fatty acids of *Gavettia japonica* leaves extract. *Rev. Bras. Farmacogn.*, v. 23, n. 6, p. 1159-1162, 2011.
251. ZHANG, Y.-L. et al. Extraction optimization, purification and major antioxidant component of red pigments extracted from *Cannaflava japonica*. *Food Chemistry*, v. 129, n. 2, p. 660-664, 2011.
252. GARZÓN, G. A. & WROSTAD, R. E. Major anthocyanins and antioxidant activity of *Nasturtium* flowers (*Trapastrum majus*). *Food Chemistry*, v. 114, n. 1, p. 44-49, 2009.
253. MLCEK, J. & ROP, O. Fresh edible flowers of ornamental plants - A new source of nutraceutical foods. *Trends in Food Science & Technology*, v. 22, n. 10, p. 561-569, 2011.
254. RODRIGUEZ-AMAYA, D. B. et al. Updated Brazilian database on food carotenoids: Factors affecting carotenoid composition. *Journal of Food Composition and Analysis*, v. 21, n. 6, p. 445-463, 2008.
255. BAZYLKO, A. et al. Comparison of antioxidant, anti-inflammatory, antimicrobial activity and chemical composition of *Thymus serpyllifolius* L. *Journal of Food Science*, v. 90, p. 89-94, 2003.
256. GASPARIOTTO JUNIOR, A. et al. Antihypertensive effects of isoprenin and extracts from *Thymus serpyllifolius* L. Evidence for the inhibition of angiotensin converting enzyme. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 134, n. 2, p. 363-372, 2011.
257. MORS, W. B. et al. *Medicinal plants of Brazil*. Algora: Reference Publications, 2006. 501 p.
258. MIZRAH, Y. *Cereus peruvianus* (Kribbia) new cactus fruit for the world. *Rev. Bras. Frutic.*, v. 36, n. 1, p. 88-78, 2014.
259. NADERI, N. et al. Betulin extraction from *Philoxerus polyphagus* for food coloring purposes. *Journal of the Probation Association for cactus development*, v. 15, p. 143-154, 2010.
260. MIZRAH, Y. *Vases-cactus pitaya - the new crop of the world*. *Rev. Bras. Frutic.*, v. 36, n. 1, p. 128-138, 2014.
261. KIM, H. et al. Comparative antioxidant and antiproliferative activities of red and white pitaya and their correlation with flavonoid and polyphenol content. *Journal of Food Science*, v. 76, n. 5, p. 36-43, 2013.
262. MUHAMMAD, K. et al. High methoxyl pectin from dragon fruit (*Hylocereus polyrhizus*) peel. *Food Hydrocolloids*, In Press, Corrected Proof, Available online 26 March 2014. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com>. Acesso em 30 set. 2014.
263. YI, Y. et al. Simultaneous quantification of major flavonoids in 'Red dragon' the edible leaves of *Hylocereus undatus* var. *polyrhizus* liquid extraction and high performance liquid chromatography. *Food Chemistry*, v. 135, n. 3, p. 578-583, 2013.
264. MORTON, J. F. *Cactosil* (Diospyros): wood product or potential crop? *Economic Botany*, New York, v. 78, p. 7-26, 1975.
265. REITZ, R. *Tibicos*. In: REITZ, R. (Ed.). *Flora Brasileira Citarium*. Inqur. Herbário Barbosa Rodrigues, 1984. 10 p.





322. SIEWIŃCZYK, K. & ZICHORN, C. Ethnobotany, phytochemistry, and bioactivity of the genus *Taraxacum* (Passifloraceae) with a focus on *Taraxacum officinale*. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 152, n. 3, p. 424-443, 2014.

323. KIBBE, W.E. et al. 1978. *Capul, os cipo-bidos, alimento de algas iodadas amarelo-claras*. **Acta Amazonica**, v. 8, n. 4, p. 362-365, 1978.

324. SOEZA, R.B. O cipo-bido (Cláudio gomezioides Baker). Um agente coagulante do látex de *Hevea*. **Boletim Técnico do Instituto Agronômico de Curitiba**, v. 31, p. 163-186, 1956.

325. NOMEZADARI, C. Os Apinajé. **Boletim do Mus. Emílio Goeldi**, v. 12, p. 1-150, 1956.

326. KIBBE, W.E. & POSEY, D.A. Inflamações adicionais sobre a agricultura dos Kayapó. **Interciência**, v. 9, n. 6, p. 392-400, 1984.

327. FU, M. et al. Antioxidant properties and involved compounds of daily flowers in relation to maturity. **Food Chemistry**, v. 174, n. 4, p. 1192-1197, 2008.

328. PÉRYA, R. et al. Chemical composition and *in vitro* antioxidant potential of essential oil isolated from *Carcium longu* L. **Annals of Applied Journal of Tropical Biomedicine**, v. 2, n. 2, p. S695-S699, 2012.

329. SINDIGA, G. et al. Comparative study of chemical composition and antioxidant activity of fresh and dry rhizomes of turmeric (*Curcuma longa* Linn.). **Food and Chemical Toxicology**, v. 48, n. 4, p. 1026-1031, 2010.

330. LEINDEL, M. et al. New starches for the food industry - *Carcium longu* and *Carcium zosterifera*. **Carbohydrate Polymers**, v. 54, n. 3, p. 385-388, 2003.

331. SINGH, P. et al. Chemical composition and antioxidant activities of essential oil and oleoresins from *Carcium zosterifera* Blume. **Food Bioscience**, v. 3, p. 42-49, 2013.

332. SEFANSTAVAN, S. et al. Pharmacognosy evaluation of the rhizomes of *Carcium zosterifera* Rosc. **Pharmacognosy Journal**, v. 3, n. 26, p. 26-26, 2011.

333. CHEN, L.W.C. et al. Phytochemistry and Pharmacological Properties of *Eilanger elatior*: A Review. **Pharmacognosy Journal**, v. 3, n. 22, p. 6-10, 2011.

334. WITKOCKO, M.M.D. et al. Effect of extraction solvents on the phenolic compounds and antioxidant activities of bungea banana (*Eilanger elatior* L.) inflorescence. **Journal of Food Composition and Analysis**, v. 24, n. 4-5, p. 615-619, 2011.

335. LACROIX, S.J.T. et al. Pharmacological activity, phytochemical analysis and toxicity of methanol extract of *Eilanger elatior* (orchid ginger) flowers. **Asian Pacific Journal of Tropical Medicine**, v. 3, n. 10, p. 769-774, 2010.

336. RAMPEZ, D.P. et al. Propriedades termodinâmicas de adsorção de água do amido de rorizão do lírio-do-brejo (*Ilex duthiei* comarum). **Food Sci. Technol.**, Campinas, v. 28, n. 2, p. 454-462, 2009.

337. CHIBRENCO, N. et al. Phytochemical re-investigation of labdane-type diterpenes and their cytotoxicity from the rhizomes of *Dialium coriarianum*. **Phytochemistry Letters**, v. 2, n. 4, p. 184-187, 2009.

338. REVÉLIZ, A. *Plantas úteis da bacia amazônica*. Volume 1 (de A a M) e Volume 11 (de N a Z). INPA & Sebrae, 2002. 855p.

339. CARDENAS, M. *Manual de plantas económicas de Bolivia*. 2ª ed. (Coleção Enciclopedia Boliviana). Cochabamba: Los Amigos Del Libro, 1989. 333 p.

340. SERRATO-CRUZ, M.A. et al. Composição do óleo essencial em germoplasmas de *Tagesis filifolia* Lag. de la región centro-sur de México. **Agrociencia**, v. 42, n. 3, p. 277-285, 2008.

341. MB, LOPES, C. et al. Obtenção de um filtrado de anis de monte (*Tagesis filifolia* Lag.) desidratado com folhas de esteva (*Stevia rebaudiana* Bertoni). **Scientia Agropecuária**, v. 5, n. 1, p. 45-51, 2014.

342. CAMPOS MUNIZ, M. et al. Aspectos agronômicos para a produção de anis de monte (*Tagesis filifolia* Lag.) em temporal em Oaxaca, México. **Rev. Florest. Mex.**, v. 33, n. 2, p. 97-105, 2010.

343. RIGUAL, M. et al. Sesquiterpene lactones, chlorogenic acid and flavonoids from leaves of *Fernoux polyulobus* Less (Asteraceae). **Biochemical Systematics and Ecology**, v. 51, p. 94-97, 2013.

344. GODOY, D.L. The composition of some foods used in Northwest Amazonia. **Interciência**, v. 13, n. 2, p. 83-86, 1988.

345. TREYNAUD, V. et al. Molinacéolapones from *Phytolacca issambua*. **Phytochemistry**, v. 55, n. 6, p. 603-609, 2000.

346. NEILSEN, S.E. Triterpenoid saponins from *Phytolacca ruminata* and *Phytolacca bogotensis*. **Phytochemistry**, v. 39, n. 3, p. 825-836, 1995.

347. BRAGA, R.R. & GASTAL JR, C.V. de S. *Macrófitas aquáticas da planície costeira do RS*. Porto Alegre: Edição dos autores, 1998. 289p.

348. PASSINI, F. Determination of glucosinolates and phenolic compounds in rocket salad by HPLC-DAD-MS. Evaluation of *Eruca sativa* Mill. and *Diplomatissimifolia* L. genetic resources. **Food Chemistry**, v. 133, n. 3, p. 1025-1033, 2012.

349. D'ANTHONY, L.F. et al. Glucosinolates in *Diplomatissimifolia* and *Eruca* leaves: Diversity, taxonomic relations and applied aspects. **Phytochemistry**, v. 69, n. 1, p. 187-199, 2008.

350. TAN, M.L. et al. Methanolic extract of *Pereskia hirsuta* (Kunt) DC. (Cactaceae) induces apoptosis in breast carcinoma T47D cell line. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 96, n. 1-2, p. 287-294, 2005.

351. SHARIF, K.M. Ethanol modified supercritical carbon dioxide extraction of antioxidant rich extract from *Pereskia hirsuta*. **International Journal of Engineering Chemistry**. In Press, Contracted Proof, Available online 11 June 2014. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com>. Acesso em 17 set. 2014.

352. ER, H.M. et al. Anti-proliferative and mutagenic activities of aqueous and methanol extracts of leaves from *Pereskia hirsuta* (Kunt) DC (Cactaceae). **Journal of Ethnopharmacology**, v. 113, n. 3, p. 448-456, 2007.

353. ABDUL-WAHAB, I.R. et al. Anti-oxidative activity of *Pereskia hirsuta* (Cactaceae) leaves extracts. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 144, n. 3, p. 741-746, 2012.

354. KAZAMA, C.C. et al. Involvement of arginine-vasopressin in the diuretic and hypotensive effects of *Pereskia grandifolia* Haw. (Cactaceae). **Journal of Ethnopharmacology**, v. 144, n. 1, p. 86-91, 2012.

355. SAHIL, N.P. A new saponin of oleosinic acid from *Pereskia grandifolia*. **Phytochemistry**, v. 13, n. 2, p. 528-530, 1974.

356. CASTILHO, R.O. & KAPLAN, M.A.C. Constituintes químicos de *Lacunia tomentosa* Benth. (Chrysothamnaceae). **Quim. Nova**, v. 31, n. 1, p. 66-69, 2008.

357. CARVALHO-SILVA, L.B. et al. Antioxidant, cytotoxic and antimutagenic activities of 7-epi-clatunolone obtained from *Garcinia brasiliensis*. **Food Research International**, v. 48, n. 1, p. 180-186, 2012.

358. TABARES-GUEVARA, J. et al. Natural biflavonoids from the tropical fruit tree *Garcinia madras* are antiproliferative *in vitro* and *in vivo*. **Atherosclerosis**, v. 235, n. 2, p. e308, 2014.

359. OLIVEIRA, J.T.A. et al. Composition and nutritional properties of seeds from *Passiflora aquatica* Adst. *Isotria medeoloides* S. Hill et *Naiad* and *Ternstroemia tocopa* Linn. **Food Chemistry**, v. 70, n. 2, p. 185-191, 2000.

360. ARRÁZOLA, G. et al. Aprovechamiento de las características nutricionales del almidón de la yuca (*Ternstroemia tocopa* L.) como suplemento en la alimentación animal. **Rev. MVZ, Córdoba [online]**, v. 17, n. 1, p. 1205-1214, 2008.

361. MARQUES, M.P. et al. An *in vitro* analysis of the total phenolic content, antioxidant power, physical, physicochemical, and chemical composition of *Ternstroemia tocopa* Linn. **Food Sci. Technol.**, Campinas, v. 32, n. 1, p. 209-213, 2012.

362. ARRÁZOLA, G. et al. Composición, Análisis Termofuncional y Análisis Sensorial de Frutas Colombianas: Parte 1. *Almidón (Ternstroemia tocopa L.)*. Inf. tecnol., v. 25, n. 3, p. 17-22, 2014.

363. MARTÍNEZ, M.A.D.P. & SWAIN, T. Flavonoids and chemotaxonomy of the *Corneliaceae*. **Biochemical Systematics and Ecology**, v. 13, n. 4, p. 391-402, 1985.

364. MARTÍNEZ, M.A.D.P. & MARTÍNEZ, A.J. Flavonoid distribution in *Tridesalcea*. **Biochemical Systematics and Ecology**, v. 21, n. 2, p. 225-265, 1991.

365. VIEIRA, D. et al. Development of hydroethanolic extract of *Ipomoea pes-caprae* using factorial design followed by antioxidant and anti-inflammatory evaluation. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 25, n. 1, p. 72-78, 2013.

366. SINGAB, A.N.B. et al. Phenolics from *Kalanchoe marginata* Baker, Family Crassulaceae. **Bulletin of Faculty of Pharmacy, Cairo University**, v. 49, n. 1, p. 1-5, 2011.

367. YADAV, N.P. & DIXIT, V.K. Hepatoprotective activity of leaves of *Kalanchoe pinnata* Pers. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 86, p. 197-202, 2003.

368. ZAINI, N.A.M. et al. Kandar (*Borocniza hispida* (Thunb.) Cogn.) A potential source for valuable nutrients and functional foods. **Food Research International**, v. 44, n. 7, p. 2368-2376, 2011.

369. PALAMITHOIS, S. & LEE, S.S. Nutritional applications of gourd family vegetables: *Borocniza hispida*, *Lagoaria siceraria* and *Momordica charantia*. **Biomedicine & Preventive Nutrition**, v. 4, n. 1, p. 15-21, 2014.

370. FERNANDES, L.A. et al. Fontes de potássio na produtividade, nutrição mineral e biomologia de marante do mato. **Hortic. Bras.**, v. 33, n. 4, p. 607-612, 2013.

371. OLIVEIRA, A.C. et al. Determination of the mineral composition of Cajuá (*Cyclanthera pedata*) and evaluation using multivariate analysis. **Food Chemistry**, v. 152, p. 619-623, 2014.

372. KAMEL, B.S. & BLACKMAN, B. Nutritional and oil characteristics of the seeds of angled Laffa *Laffa acutangula*. **Food Chemistry**, v. 9, n. 4, p. 277-282, 1982.

373. BULBUL, I.J. Comparative study of *in vitro* antioxidant, antibacterial and cytotoxic activity of two baigaloids: medicinal plants - *Laffa cylindrica* L. and *Laffa acutangula*. **Pharmacognosy Journal**, v. 5, n. 23, p. 59-66, 2013.

374. ABDULL, M.D. H. et al. Antioxidant activity of the extracts from *Dillenia indica* fruit. **Food Chemistry**, v. 96, n. 4, p. 891-896, 2005.

375. KUMAR, D. et al. Anti-Inflammatory activity of *Dillenia indica* L. fruit extract and quantification of benzoic acid by HPLC. **Phytochemistry**, v. 17, n. 6, p. 431-435, 2010.

376. SHOYAMA, Y. et al. Two acylated anthocyanins from *Dillenia indica* L. **Phytochemistry**, v. 28, n. 4, p. 2099-2100, 1990.

377. HUANG, C.-C. et al. Chemical compositions and enzyme activity changes occurring in yam (*Dioscorea alata* L.) tubers during growth. **LWT - Food Science and Technology**, v. 40, n. 9, p. 1498-1506, 2007.

378. JORGE, L.F.F. et al. Estabelecimento das hortaliças nativas "ara-por-solteiro" (*Pereskia grandifolia* Swartz) e "capufa" (*Phytolacca esculenta* (L.) Miq.). **Boletim SBCTA**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 22-32, 1992.

379. MAJUREE, N.E. et al. Characterization and authentication of a novel vegetable source of omega-3 fatty acids, *Sida acuta* (Phytolacca volubilis L.) oil. **Food Chemistry**, v. 134, n. 2, p. 1173-1180, 2012.

380. RO, R.H. F.C.A. et al. Characterisation of partially hydrolysed galactomannan from *Cassipouira puberula* var. *acuta* - a potential dietary fibre. **Food Hydrocolloids**, v. 35, p. 512-521, 2014.

