

HORTALIÇAS NÃO-CONVENCIONAIS



EPAMIG

Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais
Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento



Hortaliças



EMATER-MG

HORTALIÇAS NÃO-CONVENCIONAIS

Hortaliças não-convencionais são aquelas presentes em determinadas localidades ou regiões e que exercem grande influência na alimentação de populações tradicionais, compondo pratos típicos regionais, importantes na expressão cultural dessas populações.

De modo geral, são hortaliças que em algum momento foram largamente consumidas pela população, e, por mudanças no comportamento alimentar, passaram a ter expressão econômica e social reduzida, perdendo espaço e mercado para outras hortaliças.

Diante disso, o resgate e a valorização dessas hortaliças na alimentação representam ganhos importantes do ponto de vista cultural, econômico, social e nutricional.

CULTURA E MANEJO

QUAIS SÃO AS HORTALIÇAS NÃO-CONVENCIONAIS?

Não existe uma lista fixa dessas hortaliças, pois à medida que se vai conhecendo os costumes culinários mais interioranos de Minas Gerais e do Brasil, uma nova espécie é acrescentada a esta relação. Algumas dessas hortaliças são: almeirão-de-árvore, araruta, azedinha, beldroega, bortalha, capuchinha, cará-moela, chicória-do-pará, chuchu-de-vento, físalis, inhame, jacatupé, jambu, maria-gondó, ora-pro-nóbis, peixinho, serralha, taioba, taro, vinagreira e outros mais.

Para o cultivo, deve-se atentar para a adoção de práticas agrícolas conservacionistas. Assim, para o preparo do solo deve ser realizada aração e gradagem, efetuando-se o enleiramento, formação de canteiro ou camalhões e a adubação de acordo com a necessidade de cada cultura.

ALGUMAS HORTALIÇAS NÃO-CONVENCIONAIS

ARARUTA (*Maranta arundinacea* - Amarantaceae)

Também conhecida como agutingue-pé, araruta-caixulta, araruta-comum, araruta-palmeira e embiri. Planta herbácea perene que pode atingir de 1,5 a 1,8 m de altura. Um intrincado complexo de pequenos caules rizomatosos é formado no sistema radicular. As estruturas subterrâneas (caules rizomatosos) são utilizadas para consumo, especialmente para a ex-



tração de amido. Apreciado e procurado por suas características organolépticas, o amido é de ótima digestibilidade. A colheita dos caules é feita com auxílio de enxadão ou aiveca, quando as folhas estão murchas e pálidas. Após colhidos, os rizomas devem ser lavados e preparados para o processamento. A produtividade pode superar 30 t/ha.

AZEDINHA (*Rumex acetosa* - Polygonaceae)

Esta planta, pelo sabor característico, é também conhecida como azedeira, azedinha-da-horta, azeda-brava. Trata-se de uma herbácea perene e que forma touceiras de 20 cm de altura.

É adaptada a clima ameno, com temperaturas entre 5 °C e 30 °C e não tolera o calor excessivo, tendo seu crescimento prejudicado acima de 35 °C. Recomenda-se o preparo de canteiros, semelhante aos utilizados para hortaliças como alface. Os solos devem ser bem drenados, não compactados e possuir bom teor de matéria orgânica. Na colheita, retiram-se as folhas deixando a planta atingir um tamanho superior a 10 cm, podendo facilmente chegar a 20 cm.



INHAME (CARÁ) (*Dioscorea* sp. - Dioscoreáceae)



No Brasil é chamado cará, mas no Nordeste brasileiro e em muitas partes do mundo, é conhecido como inhame. É uma planta muito rústica, que produz tubérculos (raízes tuberosas) comestíveis. Em geral apresenta-se como uma planta herbácea trepadeira, com tubérculos subterrâneos e, em algumas espécies, aéreos, caule volúvel, folhas estreitas em forma de ponta de faca. As principais espécies são *Dioscorea cayenensis* Lam., africana, com vários nomes: cará-da-costa, cará-tabica, cará-negro, cará-espinho-freire, e a *D. alata* L., asiática, com os nomes: cará-são-tomé, cará-mandioca, cará-flórida, roxo-de-ilhéus, cará-sorocaba. Havendo variação de cor da película, formato e cor da polpa. Deve ser plantado no início do período chuvoso em covas altas (matumbos) ou em camalhões; isso

evita o apodrecimento dos tubérculos e facilita o arejamento e a drenagem do solo. As túberas deverão ser guardadas em ambiente arejado e escuro para forçar o entumescimento das gemas, em seguida podem ser plantadas. O ponto de colheita é quando as plantas apresentam muitas folhas amarelas e os ramos começam a secar. São utilizados enxadões ou arado de aiveca para auxiliar na retirada das túberas do solo, onde é feita a colheita manual. Os tubérculos ou raízes tuberosas devem ser lavados, selecionados, embalados e postos à sombra. Não devem ser feridos. A produtividade varia de 20 mil a 40 mil kg/ha.

JACATUPÉ (*Pachirrhizus tuberosus* - Leguminosae)

O jacatupé, também chamado feijão-macuco ou feijão-batata, é mais consumido na Amazônia, especialmente por populações indígenas. É uma herbácea trepadeira, podendo atingir até 3,5 m de altura, quando tutorada. Produz raízes tuberosas, em geral em pequeno número, com formato de nabo, com a casca marrom e a polpa branca, podendo chegar a quatro ou cinco, quando em ótimas condições de fertilidade e manejo. Destaca-se o teor de proteínas das raízes, superior a 9% da matéria seca. Quando se objetiva a produzir raízes, é importante podar as inflorescências em estágio inicial, visto que estas representam forte dreno de nutrientes, reduzindo drasticamente a produção de raízes. Para obter sementes, deve-se deixar uma parte do campo para emitir inflorescências e formar vagens e sementes. A produtividade pode superar a 30 t/ha. Após a colheita, as raízes devem ser lavadas e secas à sombra.

ORA-PRO-NÓBIS (*Pereskia aculeata* - Cactáceas)

É também conhecida em Minas Gerais como lobrobo. Seu nome vem do latim *ora-pro-nobis* e significa “roga por nós”. É uma planta perene, com características de trepadeira, mas pode crescer sem a presença de anteparo, com folhas suculentas lanceoladas. Para produção das mudas, deve ser utilizado material proveniente da região intermediária do caule, localizada entre as partes mais tenras e as partes mais lenhosas da haste, pois esse material apresenta um melhor pegamento. Logo após o corte, as estacas devem ser colocadas num leito, para que haja enraizamento. Esse leito poderá ser constituído de uma parte de terra de subsolo (barranco) e uma parte de esterco curtido, e as estacas devem ser enterradas até um terço do comprimento. Quando for necessário o rebaixamento da parte aérea, este poderá ser realizado a 60 cm de altura em relação ao solo, retirando-se também todos os ramos doentes ou secos. Uma prática que é recomendada para manter a planta bem conduzida e com maior produção de folhas, é realizar uma poda de três em três meses deixando os ramos com o comprimento de 1,2 a 1,5 m. A produtividade varia de 2.500 a 5.000 kg/ha

PEIXINHO (*Stachys lanata* - Lamiaceae)

No Brasil, é cultivado em localidades de clima ameno como o das Regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste. O plantio é sempre realizado em pequenas áreas. Recomenda-se o preparo de canteiros semelhantes aos utilizados para hortaliças como alface. O manejo é realizado com a colheita periódica das folhas e desmembramento dos propágulos das touceiras para renovação do plantio, evitando-se o adensamento excessivo que chega a causar algum apodrecimento de folhas, além de permitir uma redução na população de nematoides. Pode produzir durante quatro a seis meses, até a necessidade de renovar os canteiros. A produção varia de dois a quatro maços/m² por semana, contendo cada maço cerca de 20-25 folhas ou, aproximadamente, 100 g. Isso equivale a 25 mil a 50 mil kg/ha. Suas folhas são consumidas fritas.



TAIOBA (*Xanthosoma saggitifolium* - Araceae)



Plantada no Sudeste brasileiro, a taioba é também conhecida em alguns países do Caribe como malangá. Destaca-se seu uso no interior de Minas Gerais e Rio de Janeiro como base de pratos da culinária local. Podem-se utilizar os rizomas, à semelhança do taro (*Colocasia esculenta*), mas o que representa uma particular iguaria são as folhas, sempre refogadas, pois cruas apresentam o efeito tóxico do ácido oxálico (oxalato de cálcio) que causa irritação da mucosa na garganta, coceira e a sensação de asfixia. Distingue-se de variedades selvagens pela incisão natural das folhas até o pecíolo e pela coloração verde do ponto de inserção dos pecíolos nas folhas. O rendimento pode chegar a 6 mil kg/ha. No caso de utilizar os rizomas, a colheita é feita a partir de 7 a 8 meses e, para aumentar a produção de rizomas, deve-se reduzir ou evitar a colheita das folhas. A produtividade pode atingir mais de 20 t/ha.

TARO (*Colocasia esculenta* (L.) Schott - Araceae)



É conhecido como inhame no Centro-Sul do Brasil, onde é mais cultivado. Caracteriza-se por suas enormes folhas verde-escuras, limbo na forma de coração, pecíolo verde ou arroxeadado, longo e inserido no meio da folha, com altura que varia de 30 a 180 cm, de acordo com a cultivar. Está presente em quase todos os municípios mineiros, sendo Minas Gerais o Estado maior produtor do País. Apresenta rizomas carnosos, com valor nutricional semelhante ao dos tubérculos da batata inglesa. As cultivares são classificadas em “mansas” ou “bravas” (çoçadoras), de acordo com o grau de irritabilidade. Comercialmente a propagação do taro é realizada pelo plantio do rizoma, podendo-se utilizar tanto o rizoma central como os rizomas laterais. Plantam-se os rizomas inteiros, com o broto terminal bem desenvolvido,

em sulcos de 7 cm de profundidade, no espaçamento de 1,0 m x 0,30 cm (33.300 plantas/ha). A colheita é realizada quando as folhas começam a amarelar, murcham e secam. Pode permanecer no campo por até três meses sem ser colhido, desde que o solo seja bem drenado e no período seco do ano. Deve sempre ser colhido antes das chuvas. Logo após a colheita, fazer a limpeza manual dos rizomas, que consiste no corte da parte aérea e na retirada do excesso de raízes e da túnica (“cabelo”). Comercialmente os rizomas-filho são separados da cabeça central e classificados. Estes podem ser armazenados em galpões bem ventilados, espalhando os rizomas em camadas finas, facilitando a circulação de ar entre eles. A produtividade é de, aproximadamente, 30 mil kg/ha (1.500 sacos ou 1.364 caixas tipo K).

VINAGREIRA (*Hibiscus sabdariffae* - Malvaceae)

Também conhecida por rosélia, hibisco, hibiscus, caruru-azedo, quiabo-azedo, quiabo-róseo, quiabo-roxo e quiabo-de-angola. Destaca-se no Maranhão como base de pratos da culinária local. É um arbusto anual vigoroso, podendo atingir até 3 m de altura, com caule verde ou avermelhado. Existem basicamente dois tipos de vinagreira, as de folhagem verde e as de folhagem avermelhada (púrpura). No Brasil é consumida como hortaliça utilizando-se as folhas. Os frutos e cálices são usados no preparo de sucos, doces e geleias. Há variedades que são empregadas na produção de fibras para a indústria têxtil e como ornamental. Finalmente, como medicinal, suas folhas são usadas como fortificante e estimulante estomacal e as flores como antibacterial e antifúngica. As mudas podem ser produzidas por estacas

ou sementes, em canteiros ou em bandejas de isopor. As estacas devem ser tiradas ainda na fase vegetativa de desenvolvimento, antes do florescimento, e podem ser enraizadas no local definitivo, em recipientes ou em bandejas com substrato. No uso como hortaliças, cortam-se os ramos com 40-50 cm de comprimento. Efetuam-se cortes sucessivos sempre que as plantas atingirem porte suficiente para novo corte de 40-50 cm. No uso de cálices, sépalas ou frutos, deixa-se a planta desenvolver plenamente até a passagem da fase vegetativa para a reprodutiva, com o florescimento a partir de 150 a 180 dias, efetuando-se colheitas sucessivas, duas a três vezes por semana, para obter produto no ponto de colheita ideal, conforme o uso desejado. Ainda, no uso das fibras, deve-se fazer o corte após a frutificação.



HORTALIÇAS NÃO-CONVENCIONAIS NA ALIMENTAÇÃO

O consumo de hortaliças de modo geral, convencionais ou não-convencionais, traz vários benefícios por serem leves e de fácil digestão. Auxiliam na saciedade fornecendo poucas calorias. Fornecem água, nutriente indispensável para o organismo. São ricas em fibras que auxiliam no bom funcionamento do intestino. Contêm minerais e vitaminas, importantes no combate de doenças e no bom funcionamento do organismo.

O valor nutricional das hortaliças não-convencionais varia de espécie para espécie e está relacionado com a quantidade significativa de vitaminas (A, B e C), sais minerais (cálcio, fósforo, potássio, ferro), fibras, carboidratos e proteínas, além de substâncias funcionais (antioxidantes, carotenoides, flavonoides e antocianinas). Como exemplo, tem-se o oropronóbis, conhecido como “carne vegetal” ou “carne de pobre”, por seus elevados teores de proteínas.

A forma como cada hortaliça é usada varia de região para região. Geralmente são utilizadas folhas, frutos, flores, talos, raízes e sementes, em diversas preparações: saladas cruas e cozidas; refogados, sopas, cremes e molhos; omeletes, pastas, patês, recheios e suflês; produtos de panificação: massa de macarrão, pães, biscoitos e bolos; chás, sucos e geleia; em preparações com carnes, frango e como acompanhamento de arroz, feijão, angu e outros.

Informações gerais sobre o cultivo de algumas hortaliças não-convencionais

Cultura	Época de plantio	Colheita	Propagação	Espaçamento	Parte consumida
Araruta	Ano todo de acordo com a região.	6 a 7 meses após o plantio	Por rizomas em leiras (camalhões).	0,8 a 1,0 m x 0,3 a 0,5 m	Rizomas - (fécula - polvilho) para biscoitos, pães e mingaus.
Azedinha	Ano todo de acordo com a região.	50 a 60 dias após o plantio	Mudas (filhotes) pré-enraizadas ou diretamente em canteiros.	0,2 a 0,25 m x 0,2 a 0,25 m	Folhas - cruas em saladas ou cozidas em sopas e molhos.
Inhame (cará)	No início do período chuvoso.	6 a 7 meses após o plantio	Por túberas em covas ou leiras (camalhões) altas (0,3 a 0,35 m de altura).	1,2 x 0,8 m (covas) 1,0 a 1,2 x 0,4 a 0,6 m (leiras)	Túberas - fritas, cozidas, assadas ou no preparo de pães.
Jacatupé	Amazônia: o ano todo. Região Sudeste e Centro-Oeste: no período chuvoso. Região Nordeste: ano todo com irrigação.	5 a 7 meses após o plantio	Por sementes em leiras (camalhões). Três sementes por cova com posterior desbaste.	0,8 a 1 m x 0,3 a 0,5 m	Raízes - cruas, cozidas ou defumadas. Polvilho no preparo de bolos, biscoitos e tortas.
Ora-pro-nóbis	Início do período chuvoso.	2 a 3 meses após o plantio	Estacas de 20 cm pré-enraizadas em covas.	1,0 a 1,3 m x 0,4 a 0,6 m	Folhas - cozidas em sopas, omeletes, mexidos, recheios e no preparo de outros pratos.
Peixinho	Ano todo com disponibilidade de umidade.	60 a 70 dias após o plantio	Mudas (filhotes) pré-enraizadas ou diretamente em canteiros.	0,2 a 0,25 m x 0,2 a 0,25 m	Folhas - no preparo de sucos, refogados, sopas, omeletes e recheios, empanadas ou à milanesa.
Taioba	Ano todo em regiões mais quentes e úmidas. Épocas mais quentes do ano em clima ameno.	60 a 75 dias após o plantio	Por meio de rizomas em leiras (camalhões).	0,8 a 1,0 m x 0,4 a 0,5 m	Folhas e talos - refogados e no preparo de omeletes, suflês e outros pratos.
Taro (inhame)	Clima ameno set. a dez. Clima quente ago. a fev.	7 a 9 meses do plantio	Por meio de rizomas em leiras (camalhões).	0,8 x 0,5 m	Rizomas - cozidos, assados, no preparo de sopas e pães.
Vinagreira	Clima quente e úmido ano todo. Clima ameno set./out. e mar./abr.	60 a 90 dias do plantio para folhagem/ramos 150 a 180 dias do plantio para frutos	Semeadura direta com desbaste ou estacas de 20 cm pré-enraizadas.	1,0 x 1,0 m (para produção de frutos) 1,0 x 0,5 m (para colheita apenas de folhagem)	Folhas - refogadas, em saladas e no preparo de pratos. Flores - chá e saladas. Cálices florais - doces, geleias e sucos.

ALGUMAS RECEITAS

SEQUILHOS DE ARARUTA

Ingredientes

200 gramas de margarina
150 gramas de açúcar
400 gramas de araruta
1 xícara de coco ralado
1 ovo

Preparo: Misture todos os ingredientes. Se precisar, junte mais um pouco de araruta. A massa fica uma bola e solta das mãos. Faça bolinhas pequenas e achate-as com um garfo, fazendo um desenho. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno até ficarem durinhos. Não devem dourar. Retire do forno, deixe esfriar e guarde em um pote bem fechado.

SALADA DE PÃO AMANHECIDO COM AZEDINHA

Ingredientes

6 pães francês
3 tomates sem cascas e sem sementes
2 xícaras (chá) de azedinha picada
2 colheres (sopa) de suco de limão-rosa
10 azeitonas verdes picadas
1 cebola roxa picada
1 maço de salsinha picada
1 xícara (chá) de cebolinha verde picada
Azeite de oliva à vontade
Sal a gosto

Montagem: Corte os pães ao meio e raspe com um garfo o miolo tomando cuidado para não se quebrarem, depois molhe as cascas dos pães com água até umedecerem, depois de úmidos esprema os pães nas mãos e coloque em uma travessa para salada, pique a cebola e coloque em uma vasilha com água e gelo por uns quinze minutos. Corte bem miudinho a azeitona, palmito, tomate, salsinha, cebolinha, azedinha e misture tudo com os pães inclusive a cebola. Tempere com o limão, sal e a pimenta do reino a gosto, e regue com bastante azeite de oliva. Deixe meia hora na geladeira antes de servir.

RECEITA DE PÃO DE INHAME (CARÁ)

Ingredientes

30 g ou 2 tabletes de fermento para pão
1/2 xícara (chá) de água (aproveite a água em que cozinhou o cará)
2 colheres (sopa) de óleo
2 colheres (chá) de sal
1 colher (sopa) de açúcar
2 xícaras (chá) de purê de cará
4 xícaras (chá) de farinha de trigo

Preparo: Lave e descasque o cará (aproximadamente 500 g). Coloque para cozinhar em água fervente; após o cozimento reserve a água e passe-o no espremedor. Dissolva em uma vasilha o fermento utilizando a água morna do cozimento do cará e junte o óleo, o açúcar, o sal e o purê de cará. Misture a metade da farinha de trigo e amasse. Aos poucos, acrescente o restante da farinha e continue sovando a massa. Quando a massa não estiver grudando mais na mão, deixe crescer até dobrar de volume. Amasse novamente e forme dois pães, ou, se preferir, faça-os em tamanhos menores. Coloque os pães em uma fôrma untada e enfarinhada, passe gema por cima, cubra-os e deixe crescer por uma hora. Asse em forno quente por 50 minutos.

PIZZA DE TARO

Ingredientes

3 ovos
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de óleo
2 xícaras(chá) de leite
400 g de inhame cozido e amassado
50 g de fermento de pão e farinha de trigo até dar o ponto.

Preparo: Dissolva o fermento em um pouco de leite morno. Bata todos os ingredientes, menos a farinha de trigo, no liquidificador até ficar cremoso. Entorne numa vasilha e vá acrescentando a farinha de trigo até a massa desgrudar das mãos. Estique a massa com rolo no tamanho desejado e leve ao forno para pré-cozer. Recheie a gosto e leve ao forno novamente para derreter o queijo.

OMELETE COM TALOS DE TAIOBA

Ingredientes

3 ovos
pimenta-do-reino
cebolinha
1 colher (sopa) de farinha de trigo
queijo
margarina
2 talos de taioba
Azeite à vontade
Sal a gosto

Preparo: Tirar a pele de dois talos de taioba e cortar em rodela, passar na água quente com um pouco de sal, misturar com três ovos, sal, pimenta-do-reino, uma colher de sopa de farinha de trigo, cebolinha. Coloque na frigideira funda com um pouco de azeite ou margarina, recheie com queijo fatiado. Dobre até formar uma omelete.

Equipe técnica:

Marinalva Woods Pedrosa
Maria Helena Tabim Mascarenhas
Francisco Morel Freire
José Francisco Rabelo Lara
Karla Sabrina Magalhães
EPAMIG (31) 3773-1980

Érika Regina de Oliveira Carvalho
Georgeton B. Silveira
Faustina Maria de Oliveira
EMATER Sete Lagoas (31) 3774-1268

Nuno Rodrigo Madeira
Embrapa Hortaliças

Lygia de Oliveira Figueiredo Bortolini
Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento

Coordenação:

EPAMIG Centro-Oeste
Departamento de Pesquisa

Produção:

Departamento de Publicações

Revisão:

Rosely Aparecida Ribeiro Battista
Marlene A. Ribeiro Gomide

Projeto gráfico:

Letícia Martinez Matos
Débora Nigri (estagiária)

Fotos:

Marinalva Woods Pedrosa
Maria Helena Tabim Mascarenhas



EPAMIG

Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais
Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento



EMATER-MG



**GOVERNO
DE MINAS**



Hortaliças

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

Ministério do
Desenvolvimento
Agrário



GOVERNO FEDERAL