

CIRCULAR TÉCNICA

n. 167 - setembro - 2012

ISSN 0103-4413



Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais
Departamento de Publicações

Av. José Cândido da Silveira, 1.647 - União - 31170-495
Belo Horizonte - MG - site: www.epamig.br - Tel. (31) 3489-5000
Disponível no site, em Publicações



Serralha - *Sonchus oleraceus* L.¹

*Izabel Cristina dos Santos*²
*Otieres Cirino de Carvalho*³
*Ewerton Dilelis Ferreira*⁴
*Marinalva Woods Pedrosa*⁵
*Andréia Fonseca Silva*⁶

INTRODUÇÃO

A espécie *Sonchus oleraceus* L. é popularmente conhecida como serralha, serralha-lisa, serraia, ciúmo e chicória-brava. Suas folhas têm sabor amargo, e em quase todas as regiões brasileiras são utilizadas na alimentação humana, cruas ou refogadas, da mesma forma que a couve.

A serralha pertence à família Asteraceae (Compositae). É uma erva com poucas ramificações, ramos cilíndricos, e atinge de 40 a 100 cm de altura na fase adulta. As folhas são sésseis, verde-claras, com 8 a 12 cm de comprimento e 1 a 4 cm de largura, irregularmente recortadas ou serrilhadas na borda (Fig. 1A e 1B). As flores, amarelas, agrupam-se em capítulos (Fig. 1C). Tem ciclo anual e se reproduz por sementes, que são dispersas pelo vento, motivo pelo

qual ocorre espontaneamente em áreas cultivadas, onde é considerada planta daninha.

Para obter sementes de serralha, basta deixar uma planta florescer, o que ocorre naturalmente em várias regiões do Brasil. As sementes devem ser colhidas antes que caiam ou sejam levadas pelo vento. Se após a maturação as sementes caírem no solo, muitas delas germinarão, produzindo dezenas de mudinhas ao redor da planta-mãe. Se as condições climáticas forem favoráveis, essas mudinhas poderão ser aproveitadas para novos plantios.

A utilização da serralha na alimentação humana pode significar aumento expressivo no valor nutricional das refeições, especialmente entre a população mais carente, pois é rica em vitaminas A, D e E, e fibras. Também é fonte do aminoácido fenila-

¹Circular técnica produzida pela EPAMIG Sul de Minas. Tel.: (35) 3821-6244. Correio eletrônico: uresm@epamig.br
Apoio FAPEMIG e CNPq.

²Eng^a Agr^a, D.Sc., Pesq. EPAMIG Sul de Minas-FERN/Bolsista FAPEMIG, CEP 36301-360 São João del-Rei-MG.
Correio eletrônico: icsantos@epamig.br

³Graduando Ciências Biológicas UFSJ, Bolsista FAPEMIG/EPAMIG Sul de Minas-FERN, CEP 36301-360 São João del-Rei-MG. Correio eletrônico: otieres@yahoo.com.br

⁴Graduando Agronomia UFLA, Caixa Postal 3037, CEP 37200-000 Lavras-MG. Correio eletrônico: ewerton@yahoo.com.br

⁵Eng^a Agr^a, D.Sc., Pesq. EPAMIG Centro-Oeste/Bolsista FAPEMIG, Caixa Postal 295, CEP 35701-970 Prudente de Morais-MG. Correio eletrônico: marinalva@epamig.br

⁶Bióloga, M.S. Botânica, Pesq. EPAMIG-DPPE-DVPV-Herbário PAMG/Bolsista FAPEMIG, CEP 31170-000 Belo Horizonte-MG. Correio eletrônico: andreiasilva@epamig.br



Figura 1 - Serralha (*Sonchus oleraceus* L.)

NOTA: Figura 1A - Planta jovem; Figura 1B - Folhas e capítulo semiaberto; Figura 1C - Capítulo aberto.

lanina, importante para o funcionamento das células de pigmentos, bem como de cinarina e isocinarina, que auxiliam na diminuição das taxas de colesterol no sangue (BRASIL, 2002; SERRALHA..., 2012).

É especialmente apreciada em Minas Gerais, onde a forma mais tradicional de preparar é refogá-la em banha de porco, com alho e cebola, para acompanhar angu, carne de porco ou frango caipira. Também pode ser utilizada em omeletes, feijão tropeiro, massas e ensopados. Tanto as folhas quanto as raízes são utilizadas na medicina popular, na preparação de fitoterápicos (LORENZI; MATOS, 2008; PEDROSA, 2011).

Pelo fato de ser planta rústica e de se desenvolver espontaneamente em hortas e terrenos abandonados, é fácil começar o seu cultivo e manter plantas dessa espécie em vasos ou hortas domiciliares.

CLIMA, SOLO E ADUBAÇÃO

Por ser sua região de origem a Europa, a serralha adaptou-se melhor em regiões brasileiras de clima ameno, onde pode ser encontrada desenvolvendo-se espontaneamente o ano todo. Não é muito exigente em fertilidade, sendo encontrada nos mais diversos tipos de solo, mas desenvolve-se melhor em solos bem drenados e de textura areno-argilosa, ou seja, em solos mais soltos, que não fiquem compactados com facilidade. Para o cultivo doméstico, deve-se usar de 4 a 5 L de esterco de boi por metro quadrado de canteiro. Se o esterco for de galinha, usar 2 a 2,5 L/m². Em cultivos comerciais, para obter melhor rendimento, recomenda-se aplicar adubação correspondente a 80-120 kg/ha de fósforo (P₂O₅), 80 kg/ha de nitrogênio e 100 kg/ha de K₂O. Esses valores devem ser corrigidos de acordo com a análise de amostras do solo, que determinará também a necessidade ou não da aplicação de calcário para que o pH fique entre 5,5 e 6,5.

PREPARO DO SOLO E ÉPOCA DE PLANTIO

Em hortas domésticas, preparar o canteiro cavando até 20 cm de profundidade e desmanchando bem os torrões. Se o solo da horta for muito pegajoso quando molhado, adicionar um pouco de areia ao preparar os canteiros, misturando bem a areia e o esterco com o solo. Nos cultivos comerciais, em áreas não cultivadas anteriormente, devem ser feitas aração e gradagem, observando as práticas de conservação do solo. Os canteiros devem ter de 15 a 20 cm de altura, para garantir boa drenagem. Não havendo disponibilidade de máquinas, a preparação dos canteiros pode ser feita com implemento puxado por animais, ou com enxadão e enxada.

A serralha pode ser plantada o ano todo em altitudes superiores a 800 m e clima ameno. Nas baixas altitudes e climas quentes, deve ser plantada no outono-inverno.

A sementeira pode ser feita diretamente no canteiro, o que requer um ou dois desbastes para retirar o excesso de plantas, ou em sementeiras, de onde as mudas são retiradas para o transplante, quando estiverem com 7 a 10 cm de altura. Porém, o mais prático é preparar as mudas em bandejas para posterior transplante no local definitivo. Em 10 a 15 dias ocorre a germinação das sementes. O espaçamento no canteiro definitivo deve ser de 30 cm entrelinhas e 30 cm entre plantas.

TRATOS CULTURAIS E COLHEITA

Em cultivos comerciais, a irrigação e as capinas podem promover maior rendimento na colheita. Não há registros de pragas importantes. Sombra e excesso de umidade podem favorecer o desenvolvimento de oídio e manchas bacterianas. Por isso o local de plantio deve ser ensolarado e bem ventilado. Dar preferência aos métodos preventivos de manejo das pragas e doenças e, se realmente necessário, aplicar produtos alternativos para o seu controle.

A colheita inicia-se quando as folhas estão bem desenvolvidas, devendo ser realizada nas horas mais frescas do dia. Para a comercialização são utilizadas somente as folhas tenras, eliminando-se as folhas danificadas ou velhas (que passaram do ponto de colheita). As folhas devem ser lavadas em água corrente, preferencialmente tratada, e depois amarradas em maços com 100 a 200 g.

A colheita pode estender-se até antes da floração, enquanto as folhas ainda estiverem tenras. O intervalo entre colheitas é de 30 dias, em média, obtendo-se, ao final, cerca de seis colheitas. Na última colheita, anterior à floração, pode-se colher a planta toda.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentos regionais brasileiros**. Brasília, 2002. 140p. (Ministério da Saúde. Série F. Comunicação e Educação em Saúde, 21). Disponível em: <http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05_1109_M.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2012.
- LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. 2.ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008. 544p.
- PEDROSA, M.W. (Coord.). **Hortaliças não convencionais**. Belo Horizonte: EPAMIG, [2011]. 22p.
- SERRALHA: informação nutricional. [s.n.t.]. Disponível em: <<http://www.informacaonutricional.net/nutricao/serralha-tabela-valor/>>. Acesso em: 29 ago. 2012.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- ALMEIDA, G.S.S. **Asteraceae Dumort nos campos rupestres do Parque Estadual do Itacolomi, Minas Gerais, Brasil**. 2008. 365f. Tese (Doutorado em Botânica) – Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, MG, 2008.
- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de hortaliças não-convencionais**. Brasília, 2010. 92p.
- UNICAMP. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. **Tabela brasileira de composição de alimentos – Taco**. 4.ed. rev. e ampl. Campinas, 2011. 161p. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/downloads/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf>. Acesso em: 23 out. 2011.