

CIRCULAR TÉCNICA

n. 190 - novembro - 2013

ISSN 0103-4413



Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais
Departamento de Informação Tecnológica
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



Capiçoba (*Erechtites valerianaefolia* DC.)¹

Izabel Cristina dos Santos²
Ewerton Dilelis Ferreira³
Maira Cristina Marques Fonseca⁴

INTRODUÇÃO

A espécie *Erechtites valerianaefolia* DC., família Asteraceae, é nativa do Brasil, mas não endêmica. Ocorre nas Regiões Sul, Sudeste, Nordeste e também no Distrito Federal, Goiás, Mato Grosso do Sul e norte do Pará. Está presente em quatro biomas: Cerrado, Caatinga, Pampa e Mata Atlântica (BORGES, 2010; LORENZI, 2008).

É espécie pioneira e aparece em áreas que sofreram alterações recentes na vegetação ou no solo, especialmente pelo fogo. Apesar de ser considerada planta daninha na agricultura empresarial, é consumida como hortaliça no interior de várias regiões do País. Faz parte da lista das hortaliças não convencionais e sua multiplicação é incentivada.

No Rio de Janeiro e São Paulo é conhecida como capiçoba ou capiçova. Em Goiás e em algumas regiões de Minas Gerais, é conhecida como marianica; na Região Sul, é comum a denominação gondó. Dentre outros nomes populares destacam-se: maria-gondó, maria-gomes, almeirãozinho, capariçoba, capariçoba, capiçova-vermelha, caraçova, caramuru, cariçoba, caruru-amargo, caruru-amargoso (BRASIL, 2010; ERECHTITES..., 2013).

Os apreciadores da capiçoba afirmam que seu sabor não é nem amargo nem doce, mas é forte, como se já tivesse sido temperada. Outros dizem que o sabor é marcante e muito refrescante. Ao serem manuseadas, as folhas exalam odor típico, muito agradável (KINUPP, 2007; ERECHTITES..., 2013).

A capiçoba é planta anual, herbácea e ereta, que pode atingir 150 cm de altura. O caule é ramificado e as hastes são grossas (Fig. 1). As flores, de cor violácea, lilás ou rosa, são hermafroditas e estão agrupadas em capítulos. Pode florescer o ano todo, mas com maior intensidade de outubro a dezembro. É polinizada por abelhas. As sementes são leves e aladas, o que facilita sua dispersão pelo vento (BRASIL, 2010; ERECHTITES..., 2013). As sementes de capi-



Figura 1 - Planta de capiçoba

Marinalva Woods Pedrosa

¹Circular Técnica produzida pela EPAMIG Sul de Minas, tel.: (35) 3821-6244, e-mail: uresm@epamig.br

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

³Graduando Agronomia UFLA, Lavras-MG, e-mail: ewerton@yahoo.com.br

⁴Eng^a Agr^a, Pós-Doc, Pesq. EPAMIG Zona da Mata, Viçosa-MG, e-mail: maira@epamig.br

çoba são fotoblásticas positivas e apresentam maior germinação, quando coletadas no inverno, de abril a setembro (ZAYAT; RANAL, 1997).

SOLO E ADUBAÇÃO

Os canteiros devem ser preparados como para qualquer outra hortaliça folhosa. Desenvolve-se melhor em solos leves, férteis, com pH entre 5,8 e 6,3. Em plantios comerciais, a calagem e a adubação devem ser feitas com base na análise química do solo. A capiçoba responde à adubação orgânica, que pode ser aplicada no plantio de 2 a 3 kg de composto orgânico por metro quadrado, e em cobertura (30-35 dias após o plantio), 1 a 2 kg por metro quadrado (BRASIL, 2010).

ÉPOCA DE PLANTIO E TRATOS CULTURAIS

Nas regiões com verão muito quente, deve-se plantar a capiçoba de março a agosto. Em regiões de clima ameno pode ser cultivada todos os meses do ano.

A semeadura pode ser feita em bandejas ou diretamente no canteiro definitivo, o que irá requerer desbaste posterior para obter espaçamento definitivo em torno de 30 cm entre linhas e 30 cm entre plantas (BRASIL, 2010).

A capina e a irrigação aumentam a produção, tanto em cultivos domésticos quanto comerciais. Ainda não há registro de pragas e doenças em plantas de capiçoba (BRASIL, 2010).

COLHEITA

Quando os ramos atingem aproximadamente 40 cm (60 a 80 dias após o plantio) a colheita pode ser iniciada. Após o corte, os ramos devem ser lavados em água corrente e de boa qualidade e amarrados em maços de, aproximadamente, 300 g.

No espaçamento de 30 cm x 30 cm e com peso médio do maço de 300 g, podem-se obter quatro maços por metro quadrado. Os ramos da capiçoba murçam facilmente, por isso devem ser manuseados à sombra e transportados para o local de venda à noite (BRASIL, 2010).

VALOR NUTRICIONAL E USOS NA CULINÁRIA

As folhas novas e as inflorescências são utilizadas na alimentação humana. Em Minas Gerais é comum o uso das folhas refogadas para acompanhar feijão, angu e carnes. Também são utilizadas para preparar ensopados e rechear omeletes, tortas, pastéis e panquecas. As folhas contêm proteína e sais minerais (Quadro 1).

REFERÊNCIAS

- BORGES, R.A.X. *Erechtites*. In: LISTA de espécies da flora do Brasil. Rio de Janeiro: Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <<http://floradobrasil.jbrj.gov.br/2010/FB016114>>. Acesso em: out. 2013.
- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de hortaliças não-convencionais**. Brasília, 2010. 92p.
- ERECHTITES valerianaefolius* – Capiçoba. **Flora de São Bento do Sul**, São Bento do Sul, [2013]. Disponível em: <<https://sites.google.com/site/florasbs/asteraceae/capicova>>. Acesso em: 4 fev. 2013.
- JORGE, L.I.F. et al. Exame bromatológico das hortaliças *Erechtites valerianaefolia* (Wolf) DC e *Erechtites hieracifolia* (L.) Rafin. In: CONGRESSO NACIONAL DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, 1996. [Resumo...]. [S.l.: s.n.], 1996.
- KINUPP, V. F. **Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre**. 2007. 590p. Tese (Mestrado em Fitotecnia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12870>>. Acesso em: out. 2013.
- LORENZI, H. **Plantas daninhas do Brasil: terrestres, aquáticas, parasitas e tóxicas**. 4. ed.. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008. 672p.
- ZAYAT, A.G.; RANAL, M.A. Germinação de sementes de capiçoba. **Pesquisa Agropecuária Brasileira**, Brasília, v.32, n. 11, p.1205-1213, nov. 1997.

QUADRO 1 - Composição proteica e mineral de folhas de capiçoba (*Erechtites valerianaefolia*)

| Proteína (g/100g) | Fósforo | Cálcio | Cobre | Potássio | Magnésio | Ferro | Zinco | Manganês |
|----------------------|---------|--------|-------|----------|----------|-------|-------|----------|
| | mg/100g | | | | | | | |
| 2,0 | 27,8 | 92,9 | 0,2 | 366,3 | 23,5 | 8,2 | 0,3 | 1,5 |

FONTE: Jorge et al. (1995).

Disponível em: <http://www.epamig.br/Publicações/Publicações disponíveis>.
Departamento de Informação Tecnológica