



# *Guia Alimentar*

**Plantas Ruderais:**

**O mato que alimenta,  
protege e embeleza o ambiente.**

**LUCIA MARIA PALEARI**



## Sumário

### Introdução

1 – Ecologia e Sociedade.....	01
2 – Caruru.....	04
2.1 – Características.....	04
2.2 – Aspecto Nutricional.....	05
2.3 – Culinária e Medicina Popular.....	05
3 – Beldroega.....	06
3.1 – Características.....	06
3.2 – Aspecto Nutricional.....	07
3.3 – Culinária e Propriedades Medicinais.....	07
4 – Serralha.....	08
4.1 – Características.....	08
4.2 – Aspecto Nutricional.....	09
4.3 – Culinária e Propriedades Medicinais.....	09
5 – Emilia.....	10
5.1 – Características.....	10
5.2 – Aspecto Nutricional.....	11
5.3 – Culinária e Propriedades Medicinais.....	11
6 – Picão Roxo.....	12
6.1 – Características.....	12
6.2 – Aspecto Nutricional.....	13
6.3 – Culinária e Propriedades Medicinais.....	13
7 – Picão Preto.....	14
7.1 – Características.....	14
7.2 – Aspecto Nutricional.....	15
7.3 – Culinária e Propriedades Medicinais.....	15
8 – Galinsoga.....	16
8.1 – Características.....	16
8.2 – Aspecto Nutricional.....	17
8.3 – Culinária e Propriedades Medicinais.....	17
9 – Quebra-pedra.....	18
9.1 – Características.....	18
9.2 – Aspecto Nutricional.....	18
9.3 – Culinária e Propriedades Medicinais.....	19
10 – Um espaço para duas plantas tradicionais.....	20
11 - Receitas Fáceis.....	23
12 – Bibliografia.....	26





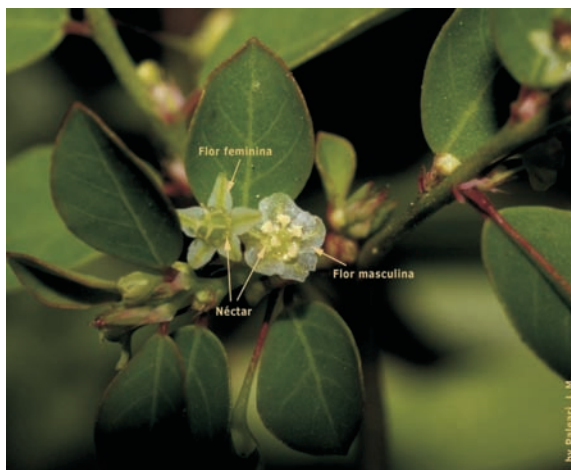
## 1. INTRODUÇÃO

### Plantas Ruderais: Ecologia e sociedade

Plantas que crescem em terrenos baldios, beiras de estrada e lavouras são popularmente conhecidas por mato, plantas daninhas ou plantas invasoras. Moradores das cidades e agricultores referem-se a elas dessa maneira por considerá-las indesejáveis, acreditando que representam problemas aos interesses do ser humano, porque escondem animais ameaçadores, ou competem com as plantas cultivadas e atrapalham as colheitas, ou, simplesmente, porque não veem beleza nesses vegetais quase sempre pequenos e de flores miúdas, muito delicadas. No entanto, essas plantas têm papel ecológico, alimentício e medicinal muito importante e, quase sempre, desconhecido da maioria das pessoas.

Em determinadas circunstâncias essas plantas, cientificamente conhecidas por plantas ruderais, são a única proteção que certos solos possuem contra a erosão provocada por ventos e chuvas, que carregam a camada fértil, rica em nutrientes que os recobre, para dentro dos rios e mares. No interior dos rios essa terra se acumula tornando seus leitos mais rasos, fenômeno este conhecido por assoreamento. Um rio assoreado transborda mais facilmente durante as chuvas e provoca enchentes, que podem resultar em graves problemas nas cidades e nos campos.

Além de protegerem o solo contra erosão, plantas ruderais são fonte de néctar, uma substância açucarada que pode ser liberada nas flores ou em pequenas glândulas que ficam em outras partes da planta. Esse néctar atrai e serve de alimento a diversas espécies de abelhas, como as abelhas sem



Flores de Quebra-Pedra com néctar (foto feita com bastante ampliação).

ferrão, e insetos parasitas e predadores de herbívoros, que atacam folhas e sementes de plantas cultivadas pelo Homem, como pulgões, a lagarta da couve e do cartucho do milho. Portanto, se certas plantas ruderais forem mantidas em meio aos canteiros das hortas, pomares e lavouras elas poderão alimentar os inimigos naturais de insetos que atacam plantas cultivadas, como as joaninhas que comem pulgões e cochonilhas e, assim, evitar grandes perdas na produção; há aquelas que agem como repelentes de insetos, o que pode ser bastante útil. Dessa forma, é possível deixar de usar inseticida e herbicida, causadores da morte prematura de muitos agricultores que manuseiam esses produtos, e de pessoas que ingerem tais venenos químicos junto com os alimentos que foram contaminados durante a pulverização. A morte pode ocorrer devido ao contato direto com esses produtos, quando há intoxicação aguda ou mais tardiamente, devido a doenças como o câncer, que são provocadas por eles.

É fato que quando se trata de áreas cultivadas e de reflorestamento é preciso conhecer cada uma das plantas invasoras para fazer um manejo adequado em cada situação. Isto, porque há algumas que funcionam como hospedeiros alternativos de certas espécies de herbívoros e patógenos (vírus, fungos e bactérias), os quais também atacam plantas cultivadas. Outras plantas ruderais podem liberar substâncias no ar ou no solo, denominadas de aleloquímicos, que afetam a germinação de sementes e o funcionamento normal de certas plantas, o que faz dessas ruderais agentes importantes tanto para controlar o surgimento e o crescimento de plantas indesejáveis como de plantas de interesse para o ser humano.

Por outro lado, algumas plantas ruderais são ainda consideradas indicadores ecológicos, por desenvolverem-se bem e, portanto, serem encontradas frequentemente em solos que possuem determinados minerais ou são solos ácidos.

Não bastassem esses benefícios que, se bem administrados, podem favorecer em muito o ser humano, plantas ruderais também têm sido estudadas pelo valor nutritivo e medicinal que possuem. Lavradores que cultivavam café sabem muito bem o valor dessas plantas, que eram comuns na plantação. Mesmo sem os conhecimentos científicos hoje disponíveis, famílias de agricultores há muito utilizam chá de melissa, por exemplo, e enriquecem suas refeições com refogados e saladas feitos de espécies como o caruru, a beldroega, a serralha, o almeirãozinho, o tomate

cereja, entre outras. Atualmente, a vontade de viver muito e livre de problemas de saúde, tem levado o ser humano a cuidar muito mais do que come e do quanto come. Os estudos nos mostram que ingerir alimentos livres de venenos químicos, ricos em nutrientes e adequados ao que precisamos é a melhor maneira de nos prevenirmos de doenças. E nessa busca por uma alimentação saudável, as pessoas redescobriram as plantas ruderais comestíveis, que além de nos nutrir são muito saborosas e podem ser cultivadas em qualquer pedacinho de terra, até mesmo na rachadura de uma calçada, em um vaso na sacada, no jardim, em pneus preenchidos com terra e pendurados no muro. Vamos então apresentar algumas dessas plantas e propriedades culinária, medicinal ou agrônômica que possuem.



Horta comunitária de produtos orgânicos em Botucatu. Observe o canteiro repleto de plantas invasoras e que os pés de couve, ali plantados, também possuem folhas saudáveis e sem ataques de lagartas; nem mesmo pulgões costumam aparecer.

## 2. CARURU



Caruru crescendo em canteiro de alface.

### 2.1- Características

Caruru é o nome popular de algumas espécies de plantas que diferem, por exemplo, no tamanho e coloração das folhas e na estrutura que cresce na extremidade dos ramos (veja o ramo no centro da foto anterior), a inflorescência. Trata-se de uma parte especial do ramo onde surgem e ficam reunidas as minúsculas flores e sementes, que de tão pequenas nem nos damos conta de que são elas que estão ali. Há espécie de caruru de pequeno porte que cresce rente ao solo e outras de grande porte que são erguidas (eretas) e que, geralmente apresentam espinhos. No entanto, todas as espécies de caruru têm em comum o fato de serem comestíveis e de pertencerem a uma mesma família botânica, a família das amarantáceas. A maioria das amarantáceas são nativas da América Tropical, mas há também aquelas nativas da Europa.

Caruru e bredo são os nomes populares mais comuns deste grupo de plantas, que crescem muito viçosas em solos férteis e bem adubados, como os de terra roxa, hortas e jardins. Elas são consideradas um indicador ecológico para solos férteis, ricos em potássio, porque crescem bem e com muita frequência nesse tipo de solo.



Recentemente, ficaram muito famosas entre os brasileiros as amarantáceas originárias dos Andes (Bolívia, Colômbia e Peru), conhecidas por Quinoa, das quais se utilizam as sementes para enriquecer alimentos como pães, tortas, sopas.

## 2.2- Aspectos Nutricionais

Todas as partes do Caruru são comestíveis ao natural ou em refogados, desde as folhas ao talo e sementes, oferecendo-nos excelente quantidade de fibras alimentares, carotenóides e minerais, como o potássio, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e zinco. Sua condição nutricional em termos de fibras, carotenóides e minerais, faz do caruru um alimento recomendado no combate às doenças crônicas. Com relação à Quinoa o Caruru possui bem menos proteínas e bem mais carotenóides.

O caruru cru, assim como o espinafre, cereais, sementes e castanhas possui em suas folhas uma substância denominada de oxalato (ácido oxálico), que por tornar o cálcio insolúvel reduz-lhe absorção. Sendo assim, é preciso ou aumentar a quantidade de cálcio ingerida ou comer folhas de caruru cozidas, descartando a água do cozimento.

## 2.3 – Culinária e medicina popular

Na culinária, a utilização do Caruru é ampla podendo ser feitos desde refogados, molhos, recheios de tortas, pastéis e panquecas. O Caruru é rico em ácido nítrico, componente químico prejudicial ao sabor final. Para reduzir o sabor ácido é necessário cozinhar e escorrer as folhas e os talos. Quando refogado, o Caruru pode acompanhar qualquer prato, como arroz, pirões e angus. Além disso, pode ser jogado por cima de molhos de tomate, ser usado para fazer patês e como acompanhamento de carnes (frango e peixe).

Tradicionalmente, raízes e folhas do Caruru são conhecidas pelo efeitos diuréticos e laxantes. São utilizadas também em casos de inflamação do nervo ciático, por meio de fricções leves contra o local da dor.

### 3. BELDROEGA



Beldroega de folha larga em floreira de uma rua de Botucatu.

#### 3.1- Características

Beldroega é o nome popular dado a algumas espécies tropicais e subtropicais de plantas comestíveis pertencentes à família portulacácea. São comumente encontradas em meio aos canteiros de hortas e em terrenos de solo rico em nutrientes, tanto de áreas urbanas como de lavouras (ex. café).

Estas espécies possuem folhas e caules lisos e suculentos, que armazenam água e são muito apreciados em saladas, assim como as flores, que são delicadas e coloridas, indo de amarelo ao lilás.

A espécie *Portulacaea oleracea*, uma das mais comuns, é



Beldroega (*Portulacaea oleracea*)

originária da África e se adaptou muito bem às condições do Brasil; cresce rente ao solo e apresenta flores amarelas em meio a uma roseta de pequenas folhas na porção terminal dos ramos. As outras duas espécies comuns no Brasil, *Talinum paniculatum* e *Talinum triangulare*, também consumidas em saladas, crescem eretas e apresentam as flores bem destacadas na extremidade superior. Todas são espécies herbáceas anuais ou bianuais, germinam, crescem, produzem flores e frutos e fenecem dentro do período de aproximadamente um ou de dois anos, como acontece com a maioria das plantas ruderais.

### 3.2– Aspectos Nutricionais

Na beldroega destacam-se a vitamina C, carotenóides, fibras e minerais como ferro, magnésio e potássio, bem como ácido salicílico.

### 3.3– Culinária e medicina popular

As folhas e talos mais jovens têm um sabor agradável, leve e podem ser consumidos principalmente em saladas e sucos, enquanto as folhas mais velhas podem ser usadas para enriquecer sopas e ensopados.

A beldroega tem sido utilizada como diurética, laxativa e vermífuga. Antigamente era muito empregada para doenças do fígado e cólicas dos rins.

## 4. SERRALHA



Serralha crescendo nas gretas do calçamento de um estacionamento.

### 4.1- Características

Com o nome de Serralha, existem duas espécies comuns no Brasil: aquela conhecida cientificamente como *Sonchus oleraceus* e o *S. asper*. Popularmente podem também ser conhecidas como Cerraia, Chicória-brava, Ciumo ou Cerraja e pertence à família das asteráceas. Acredita-se que sejam originárias do sul da Europa ou Norte da África, mas está presente em várias partes do mundo. No Brasil ela pode ser encontrada em todas as regiões. Floresce no verão e outono, com predominância do mês de março, apresentando um conjunto de pequenas flores tubulares amarelas, reunidas



Serralha jovem



em uma estrutura denominada de inflorescência. Suas folhas são lisas e com as margens recortadas (veja na foto ao lado). É planta que se desenvolve bem em campos férteis e úmidos, mas pode também ser encontrada em quintais e terrenos baldios.

#### 4.2- Aspectos Nutricionais

A serralha tem como principais constituintes químicos, significativa quantidade de fibras alimentares, folato, carotenóides e ácido fólico, além de importantes minerais como cálcio, fósforo, ferro, potássio, zinco e selênio. Sua composição privilegiada em fibras e micronutrientes, faz desta espécie uma boa opção para uma alimentação saudável.

#### 4.3 – Culinária e medicina popular

O nome Serralha é devido ao formato de suas folhas, que parecem uma serra. Elas possuem um sabor levemente amargo e sabor que lembra o do espinafre. Normalmente são utilizadas em saladas ou refogados que acompanham comidas tradicionais como arroz e feijão, polenta e cozidos. Muitas pessoas, em diferentes regiões do Brasil, apreciam muito a serralha cozida junto com o feijão.

Essa planta, *Sonchus oleraceus*, é utilizada em casos de vitiligo e combate à queda de cabelo. É considerada anti-inflamatória, antimicrobiana, antirreumática, digestiva, cicatrizante e diurética. Acredita-se que a serralha também estimula o bom funcionamento do fígado, da vesícula e do estômago.

## 5. EMILIA



*Emilia* em um gramado de jardim.

### 5.1- Características

A Bela Emilia, Falsa Serralha ou Pincel são outros nomes populares utilizados para estas espécies de plantas anuais da família das asteráceas, que possuem conjuntos vistosos de flores vermelhas ou róseas. As flores, que são tubulares, reúnem-se em grupos denominados de inflorescências,

que parecem pequenos pincéis localizados nas extremidades de longos ramos. A beleza de suas flores fizeram delas plantas de valor ornamental. Além disso, essas flores produzem néctar, que serve de



*Emilia* - Flores vermelhas reunidas em sete inflorescências (à esquerda) e visitadas por abelhinha coletora de néctar e pólen (à direita).

alimento para abelhas produtoras de mel, especialmente as abelhas sem ferrão da família das melipo-nines, que produzem um tipo de mel medi-

cinal. Depois que as flores são fecundadas formam-se os frutos que possuem uma plúmula branca que serve para dispersar as sementes, que são carregadas por correntes de ar, para áreas mais distantes da planta-mãe.

As espécies de *Emília* são originárias da África, Ásia e América, que se espalham muito bem pelo Brasil, e podem ser encontradas em quintais, terrenos baldios, lavouras e regiões litorâneas. A espécie mais conhecida é a *Emília sonchifolia*, mas todas as plantas deste grupo são anuais e comestíveis.

### 5.2- Aspectos Nutricionais:

*Emília* apresenta em sua composição uma substância denominada de pró vitamina A (um tipo de carotenóide), que no organismo será transformada em vitamina A. Possui ainda mucilagem, óleos essenciais e flavonóides.

### 5.3 – Culinária e medicina popular

As folhas frescas e inflorescências são apreciadas em saladas. Quando refogadas, com ou sem tomate, dão sabor especial à polenta, ao arroz e do macarrão.

Popularmente tem sido usada contra gripe, bronquite, resfriados, e inflamações na garganta. Extrato das folhas têm efeitos contra certos fungos que atacam plantas de cultivo. Testes em animais de laboratório têm mostrado que possui ação antitumor.

## 6. MENTRASTO (PICÃO ROXO)



Picão Roxo em terreno baldio em Botucatu, SP.

### 6.1 – Características

O popular mentrasto ou picão roxo é denominado cientificamente de *Ageratum conyzoides*. Planta anual da família das asteráceas, exibe conjuntos de inflorescências de cor roxa, que fazem dessa espécie uma planta de valor ornamental, além de servir também como alimento de caprinos, bovinos e insetos, como pulgões. Quando seca, serve para aromatizar roupas. Trata-se de uma planta nativa da América Tropical, que hoje está disseminada por regiões tropicais e subtropicais do mundo. Como outras plantas ruderais, as flores do picão roxo produzem néctar que serve de alimento para muitos



Flores de Picão Roxo com visitantes de flores: À esquerda - abelha melífera coletando néctar; à direita - na parte superior detalhe das flores reunidas em inflorescência e na parte inferior, joaninhas predadora de pulgões.

insetos, especialmente abelhas melíferas. Além disso, essa planta é importante por sua ação inseticida contra certos pernilongos e besouros e por agir como repelente de insetos em pomares de citros. Nestas plantações o picão roxo pode também ser útil no controle biológico do ácaro vermelho, prejudicial à planta, atraindo por meio de certas substâncias e alimentando com seu pólen e néctar, ácaros predadores do ácaro vermelho. O pólen e néctar também servem de alimento a insetos parasitas (parasitóides) que protegem as culturas. Pulgões que costumam sugar o picão-roxo muitas vezes atraem joaninhas que deles se alimentam e alimentam seus descendentes. Como as joaninhas são predadoras de pulgões e de cochonilhas que atacam plantas cultivadas como as laranjeiras, a presença do picão roxo ajudando a manter grande a população das joaninhas, pode ser útil na lavoura. O óleo desta planta pode também inibir o crescimento do fungo *Aspergillus flavus*, produtor de toxina (aflatoxina) que contamina alimentos e produtos agrícolas, como os grãos de amendoim, quando não são adequadamente secados e armazenados.

## 6.2 - Aspectos Nutricionais

Estudos iniciais indicaram a presença de Cálcio, Magnésio e Ferro, mas é preciso considerar a presença de outras substâncias nocivas à saúde humana, como os alcalóides que podem provocar problemas no fígado.

## 6.3 – Culinária e medicina popular

Esta planta está sendo estudada para se verificar suas possibilidades como fonte de nutrientes para o ser humano.

Popularmente tem sido usado contra dores (analgésico) e inflamações, em problemas reumáticos e musculares, artrites, febre etc. É uma planta que possui substâncias de um grupo (alcalóide) ligadas a problemas graves no fígado, por isso é preciso saber a dose e por quanto tempo pode ser usada.



## 7. PICÃO PRETO



Picão Preto (à esquerda) e picão branco (à direita), em áreas ruderais urbanas.

### 7.1–Características

*Bidens pilosa* é o nome científico de uma das plantas ruderais mais conhecidas da família das asteráceas, porque, além de ser muito comum no campo e nas cidades, seus pequenos frutos costumam ficar presos às roupas das pessoas, devido às farpas que possuem nas extremidades (veja a figura a seguir). Ao prenderem-se nos pelos de animais, esses frutos são dispersos e as sementes podem, então, germinar longe do local onde foram produzidas.



Picão Preto: Aspecto geral (à esquerda); inflorescência com pulgões no ramo e uma larva de mosca predadora deles; inferior – conjunto de frutos (infrutescência).

Há variedades com inflorescências relativamente grandes e vistosas e outras menores, mas igualmente bonitas de cor branca e amarela, que chamam a atenção e atraem abelhas melíferas. Esta espécie tem origem na América Tropical, mas é encontrada em partes da África e da Europa. É uma planta utilizada na alimentação humana, na fabricação de bebida e no tratamento de certos problemas de saúde. No entanto, trata-se de uma planta que pode servir de hospedeira para espécies de animais e vírus que causam problemas em certas plantas cultivadas.

### 7.2- Aspecto Nutricional

Espécie rica em manganês, fósforo, ferro, boro e cobre, além de ser boa fonte de fibra dietética.

### 7.3- Culinária e medicina popular

Folhas jovens e brotos são usados em ensopados e saladas.

Apresenta, principalmente, efeitos anti-inflamatórios, previne hipertensão, serve ao tratamento de úlcera, feridas, assaduras e picadas de insetos etc.

## 8. GALINSOGA



Galinsoga em gramadao de um jardim.

### 8.1–Características

Conhecida popularmente por picão branco, a *Galinsoga parviflora* e a *G. ciliata* são espécies da família asterácea, comuns em plantações de citrus, café e especialmente em hortas. Nativas, provavelmente, da América Tropical, estão hoje disseminadas por diversos países, apresentando crescimento rápido. As folhas têm raros pelos e as margens são delicadamente recortadas. As flores amarelas, reunidas em inflorescências pequenas ornadas por lígulas brancas (veja foto ao lado), são de aspecto delicado e embelezador. Estas plantas podem funcionar como hospedeiros alternativos de certos agentes causadores de doenças em plantas como o tabaco (fumo), tomateiro e curcubitáceas (família da abóbora, melão, melancia etc.).



*Galinsoga*: Detalhe das flores amarelas em conjunto (inflorescência), com 4 lígulas brancas.



## 8.2– Aspecto Nutricional

Nada foi encontrado sobre a composição química desta planta.

## 8.3– Culinária e medicina popular

Suas folhas aromáticas podem ser usadas em salada e sopas. Há pessoas que gostam de mastigá-las por causa do aroma e também porque é considerada excitante.

Usadas no tratamento de úlceras da pele pelos efeitos cicatrizantes, provavelmente devido a presença de vitamina C.

## 9. QUEBRA-PEDRA



Quebra-pedra em vaso de uma varanda de apartamento.

### 9.1 – Características

Das muitas espécies de quebra-pedras, as mais conhecidas são cientificamente denominadas de *Phyllanthus niruri* e *P. tenellus*. São plantas muito comuns em canteiros de jardins, viveiros de plantas, hortas e em vasos, principalmente quando úmidos. Nativas das Américas e muito conhecidas dos brasileiros por nomes diversos como quebra-panela, erva pombinha, quebra-pedra-branco, arranca-pedras, fura-paredes etc., elas pertencem à família das euforbiáceas, como a mamona e a coroa-de-cristo. São plantas anuais, herbáceas e com folhas divididas em pequenas porções denominadas de folíolos, que são desprovidos de pelos (glabros), ao lado dos quais se formam as flores (as masculinas separadas das femininas) e as sementes bem pequeninas. Quando partes dos ramos e das folhas são cortadas, as plantas liberam um líquido leitoso, denominado de látex.

### 9.2 – Aspecto Nutricional

Apresenta em sua composição vitamina C, flavonóides de interesse nutricional além de diversos fitoquímicos de interesse farmacológico,

dentre os quais: ácidos fenólicos, flavonóides, filantina, filocrisina, filavina, cineol, cimol, linalol, sacililato de metila, securimina, filatidina e ácido salicílico. Como fitoterápico, tem sido indicada no tratamento da hepatite B, câncer, dor e inflamação.

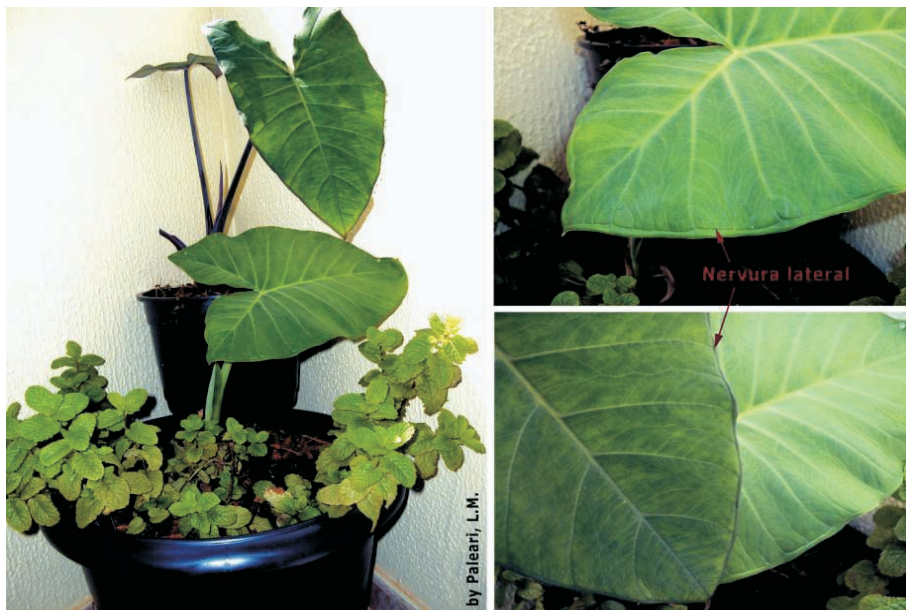
### 9.3 – Culinária e medicina popular

A quebra-pedra não costuma ser utilizada na preparação de alimentos e sim na prevenção de pedra nos rins, mas crianças de cidades do interior costumam mastigar os frutinhas. Hoje está cientificamente comprovado que as quebras-pedras evitam a formação de pedras nos rins. Ela é usada também em casos de artrite, pedra na vesícula, derrame (AVC), diabetes, como relaxante muscular e estimulante do sistema imunológico.

## 10. UM ESPAÇO PARA DUAS PLANTAS TRADICIONAIS

As duas espécies a seguir foram acrescentadas por se tratar de plantas que em cidades interioranas são comuns em quintais e sítios.

### TAIOBA



Taioba vermelha e verde plantadas em vasos mantidos em uma varanda de apartamento.

A taioba, de nome científico *Xanthosoma sagittifolium*, é uma folhagem da família das aráceas e é rica em fibras e carotenóides (pró-vitaminas A), ferro e potássio. Essa planta, que não precisa de cuidados especiais, cresce bastante e com rapidez, o que permite que seja colhida em curtos intervalos de tempo. Como outras folhagens a Taioba é sensível a temperaturas baixas.

Apesar de muito apreciada por seu sabor e importante na nutrição de crianças e adultos, passou muito tempo desconhecida da maioria das pessoas, mas, atualmente, tem ganhado destaque devido à busca mais intensa das pessoas por alimentos saudáveis.

Há um tipo de Taioba que possui folhas amplas e talos longos e verdes, que chegam a crescer mais de um metro de altura em terrenos férteis, úmidos e sombreados, mas há também a Taioba de folhas mais estreitas e alongadas com talos escuros, que é igualmente saborosa. Na foto anterior (lado esquerdo) são apresentados os dois tipos: Taioba de talo escuro e folhas alongadas, também mais escura (no vaso pequeno superior) e Taioba de talo verde com folhas amplas (no vaso grande inferior). O que ambas têm em comum e que permite diferenciá-las de outras folhagens como a do inhame (*Colocasia esculenta*), é a presença de uma nervura que contorna a margem das folhas, como se pode ver nas imagens do lado direito da mesma foto anterior.

Tanto as folhas como os talos são ricos em carotenóides, vitamina C e minerais como o potássio e o ferro. Depois de cortados podem ser refogados no azeite com alho, acrescentando-se um pouco de água até ficarem macios. Esse preparado é muito saboroso e pode ser consumido com arroz e feijão, com peixes, incorporado a massas de tortas ou com fatias de pão.

## ORA-PRO-NOBIS



Ora-pro-nobis que cresceu sobre uma goiabeira (à esquerda), em um quintal de Rubião Jr., Botucatu, SP, e à direita detalhes da flor (acima) e do fruto maduro (abaixo).

Tradicional da cozinha mineira, o Ora-pro-nobis é uma trepadeira da família dos cactos, cientificamente denominada de *Pereskia aculeata*.

Nativa da América tropical, é reproduzida por meio de estacas, como a roseira. Possui folhas e flores que podem ser consumidas, mas são as folhas frescas ou secas, a parte da planta mais consumida. Com elas secas e trituradas são enriquecidas massas de pão, de tortas e biscoitos. Quando frescas podem ser usadas em saladas ou refogados e, desta forma, acompanhar outros pratos ou ser colocada em recheios de tortas, em sopas e cozidos. Por ser rica em ferro é alimento importante no combate à anemia. Além disso é rica em proteína, importante alimento que ajuda na construção e reconstrução das paredes do corpo e de substâncias denominadas de enzimas, que são importantes por facilitar diversas funções. Há enzimas que participam da digestão dos alimentos, por exemplo. O Ora-pro-nobis é rico também nas vitaminas B, C e em minerais como o cálcio e o fósforo.

## 11. RECEITAS FÁCEIS

### Torta de Caruru

#### Refogado

- Colha 5 a 10 litros de folhas jovens e inflorescências de Caruru, ainda tenras, leve ao fogo em panela contendo um dente de alho espremido e frito em um fio de azeite (ou óleo) com um pouquinho de sal. Mexa-as bem e assim que murcharem retire do fogo e reserve esse refogado para acrescentar à massa depois de frio.



#### Massa

- 1 xícara e ½ das de chá de farinha de trigo
- 1 colherzinha das de chá de sal de cozinha (NaCl)
- 1 xícara das de chá de farinha de amido (maizena)
- 2 xícaras das de chá de leite
- ½ xícara de óleo
- 2 ovos
- 1 colher das de sopa de fermento químico

#### Modo de fazer

- Unte uma forma pequena com manteiga, polvilhe com farinha e reserve.
  - Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador.
  - Acrescente o fermento químico, mexa suavemente e despeje na forma untada.
  - Leve ao forno preaquecido
  - Quando começar a dourar, depois de ± 20min, a torta estará pronta. Deixe esfriar, corte em pedaços e sirva.
- Para se certificar de que a massa está assada, abra o forno com cuidado e introduza no centro dela um palito de madeira (tipo palito de dente) até que ele toque na base da assadeira. Em seguida retire-o e se certifique de que não há massa aderida à madeira. Se houver qualquer quantidade de massa grudada no palito, mantenha a assadeira no forno para completar o cozimento da torta.

Observação: Essa massa básica pode ser usada com refogado de folhas de beterraba, brócolis, refogados de vagem com cenoura, sardinha em conserva etc.



## Sopa de Beldroega

Cozinhe duas batatas grandes e amasse.

Colha e lave bem duas xícaras das de chá de folhas de beldroega (o talo jovem poderá ser usado picadinho).

Refogue, no azeite,  $\frac{1}{2}$  cebola com um dente de alho espremido e acrescente 1 tomate picado. Junte as folhas de beldroega, mexa e, logo em seguida, coloque 1 litro de água com duas colheres de leite em pó dissolvido. Deixe dar uma fervura, desligue o fogo e sirva-se.

Se preferir troque as batatas por fubá e faça com ele, a água e o leite, um caldo.

## Grão de bico com serralha e caruru

Cozinhe uma xícara de grão de bico.

Refogue, no azeite,  $\frac{1}{2}$  cebola com um dente de alho espremido. A acrescente  $\frac{1}{2}$  xícara de pimentões coloridos picados em pedaços miúdos e 4-6 xícaras de folhas de caruru e serralha, bem lavadas, secas e picadas.

Mexa bem e desligue o fogo depois que as folhas murcharem.



## Bela Salada

Colha e lave bem, folhas e flores de Emilia. Rasgue as folhas em pedaços, acrescente as flores, decorando a saladeira.

Prepare um molho com azeite, uma pitada de sal, meio dente de alho espremido e um pouquinho de limão cravo e deixe curtir por uns 15 min. Se gostar acrescente um pouco de tomilho. Sirva-se das folhas e flores de Emilia e tempere-as com esse molho.





## Farofa ruderal (Ruderofa)

Corte a quantidade de uma colher das de sopa de toucinho defumado em pedaços miúdos e frite de bacon com um pouco de azeite e sal a gosto. Acrescente meia cebola picada e um dente de alho espremido. Assim que estiverem dourados, acrescente 1litro de folhas de



caruru e serralha picadas e algumas inflorescências de Emilia para refogar. Em seguida acrescente farinha de mandioca cozida e mexa bem. Desligue o fogo e acrescente um ovo cozido, picado em pedaços pequenos.

## Refogado de taioba

Colha 2 folhas grandes de taioba, lave bem e corte-as em tiras fininhas. Coloque azeite em uma panela, aqueça-o e doure um ou dois dentes de alho espremidos. Em seguida refogue bem as folhas cortadas. Se necessário, acrescente um pouquinho de água.

## 12. BIBLIOGRAFIA

### Livros básicos

Kissmann, K. G. e Groth, D. Plantas Infestantes e nocivas. São Paulo: Basf, 1991.

Lorenzi, H. Plantas Daninhas do Brasil: terrestres, aquáticas, parasitas e tóxicas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.

### Sítios eletrônicos - todos eles acessados em 20/04/2012

<http://www.projetocroton.blogspot.com.br/search?updated-min=2009-01-01T00:00:00-02:00&updated-max=2010-01-01T00:00:00-02:00&max-results=5>

<http://www.unicamp.br/nepa/taco/>

[http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf?arquivo=taco\\_4\\_versao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf&PHPSESSID=e209a05f4e9fc59bc1a66bc0f963bc0b](http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf&PHPSESSID=e209a05f4e9fc59bc1a66bc0f963bc0b)

[http://ci-67.ciagri.usp.br/pm/ver\\_1pl.asp?f\\_cod=21](http://ci-67.ciagri.usp.br/pm/ver_1pl.asp?f_cod=21)

<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/11/11144/tde-21092007-090523/pt-br.php>

[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008\\_2009\\_composicao\\_nutricional/pofcomposicao.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_composicao_nutricional/pofcomposicao.pdf)

<http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/list>

<http://pt.scribd.com/rcorso/d/36995774-Fontes-Brasileiras-de-Carotenoides>

[http://www.abcsem.com.br/docs/manual\\_hortalicas\\_web.pdf](http://www.abcsem.com.br/docs/manual_hortalicas_web.pdf)

[http://www.abcsem.com.br/docs/cartilha\\_hortalicas.pdf](http://www.abcsem.com.br/docs/cartilha_hortalicas.pdf)

[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos\\_regionais\\_brasil\\_eiros.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos_regionais_brasil_eiros.pdf)

<http://www.iip.co.cu/RCPP/ant/RCPP13.s1.pdf#page=36>

<http://www.ajaes.ufra.edu.br/index.php/ajaes/article/viewFile/237/141>

<http://medicinarum.plantaemundi.com/2011/03/botanica-economica-2010-por-paulo.htm>

[http://www.rc.unesp.br/ib/ecologia/geecas/files/plantas\\_apicolas.pdf](http://www.rc.unesp.br/ib/ecologia/geecas/files/plantas_apicolas.pdf)

[http://members.fortunecity.com/animusrj/art/art\\_trab15.htm](http://members.fortunecity.com/animusrj/art/art_trab15.htm)

[http://ci-67.ciagri.usp.br/pm/ver\\_1pl.asp?f\\_cod=21](http://ci-67.ciagri.usp.br/pm/ver_1pl.asp?f_cod=21)

[http://www.saocamilosp.br/pdf/mundo\\_saude/41/18\\_Biodiversidade.pdf](http://www.saocamilosp.br/pdf/mundo_saude/41/18_Biodiversidade.pdf)

[http://www.finep.gov.br/imprensa/revista/quarta\\_edicao/inovacao\\_em\\_pauta\\_4\\_pag32a33\\_plantasmedicinais.pdf](http://www.finep.gov.br/imprensa/revista/quarta_edicao/inovacao_em_pauta_4_pag32a33_plantasmedicinais.pdf)

## **Notícias**

<http://www.estadao.com.br/noticias/suplementos,maxixe-serralha-taioba-voce-ja-ouviu-falar,435725,0.htm>

AGRADECIMENTOS: Às alunas Marina Bortolin, Isabella Martins Calahani e Caroline K. Ostermann, pela colaboração no levantamento bibliográfico e definição do layout; à Dr<sup>a</sup> Angelina Batista e à Dr<sup>a</sup> Maria Rita Marques de Oliveira pela revisão técnica e sugestões apresentadas.

