

[Voltar/Back](#)

Hortalças Alternativas Para a Amazônia

Ariá



O ariá (*Calathea allouia*) é uma planta de exuberante folhagem, por isso pode ser utilizada como ornamentação. O ariá produz raízes tuberosas (batatas) que podem ser comidas em saladas, como purê, em caldeirada, cozida com sal, etc.

Conhecido e consumido pelos índios e cablocos da região, o ariá possui composição nutricional comparada à batatinha portuguesa, embora a qualidade da sua proteína seja muito superior, considerando os níveis de aminoácidos essenciais que a compõem.

Nome Científico: *Calathea allouia*
Nome popular: ariá, variá, leren
Origem: América tropical
Produtividade: até 12 toneladas por hectare
Qualidade nutricional: alto valor em proteína.

Feijão-de-Asa



O feijão-de-asa (*Psophocarpus tetragonolobus*) é uma hortalça de paladar agradável, que foi trazida da África para a Amazônia. A vagem ainda verde do feijão-de-asa é a parte mais consumida. Esta, apresenta quatro lados com asas características, cujo feijão se assemelha ao feijão comum. A vagem deve ser previamente cozida e pode ser adicionada a saladas, cremes e outros pratos. Na Nova Guiné, onde é muito popular, come-se também as suas sementes secas (comparadas à soja), as folhas, as flores e a raiz tuberosa (tipo batata), a qual é mais rica em proteína do que a mandioca, batatinha, batata doce ou inhame.

Nome Científico: *Psophocarpus tetragonolobus*

Nome popular:	feijão-de-asa ou feijão-alado
Origem:	África
Produtividade:	até 13 toneladas de vagens verdes/hectare
Qualidade nutricional:	rico em proteína de boa qualidade
Peculiaridade:	Planta herbácea, trepadora, com flores de coloração azul, branca ou púrpura. As vagens apresentam quatro lados com asas características.

Feijão-Macuco



Os índios da Amazônia utilizam a raiz (tipo batata) do feijão-macuco (*Pachyrrhizus tuberosus*) como alimento. Por possuir alto valor nutricional, o feijão-macuco se tornou objeto de pesquisas do INPA que incentiva a população no consumo deste legume.

A vagem do feijão-macuco não é comestível, porém a batata pode ser utilizada fresca ou cozida em saladas. No México, onde é relativamente popular, é consumida fresca após descascada. Das batatas se obtém uma farinha, excelente para bolos e tortas.

Nome Científico:	<i>Pachyrrhizus tuberosus</i>
Nome popular:	feijão-macuco, jicama, jacatupé
Origem:	Cabeceira do rio Amazonas, México e América Central
Produtividade:	de 14,5 a 36,5 toneladas de raízes por hectare
Qualidade nutricional:	alto conteúdo protéico
Peculiaridade:	Durante o crescimento da planta deve-se eliminar as flores para aumentar a produção de raízes.

Espinafre



O espinafre é uma hortaliça de folhas comestíveis. Depois de cozidas, as folhas podem ser usadas em saladas, refogados, cozidos e suflês, entre outros.

Foram estudados três gêneros de espinafres tropicais: *Amaranthus*, *Celósia* e *Basella* também conhecida como couve-manteiga, ou bertalha. Estas hortaliças foram cientificamente estudadas e aprovadas para a região. O espinafre foi trazido da África e está sendo introduzido na cultura agrícola amazonense.

Nome Científico: gêneros *Amaranthus*, *Celósia* e *Basella*
Nome popular: espinafre e couve-manteira (*basella*)
Origem: África
Produtividade: até 5 kg de ramos e folhas por m².
Qualidade nutricional: rico em proteína e sais minerais (ver tabela I)

Aráceas Comestíveis



Conhecida pelos índios como taioba ou inhame (*Colocasia* spp. e *Xanthosoma* spp.), esta arácea comestível pode ser cultivada tanto em terra-firme como em áreas alagadas. Dentre as aráceas existem várias espécies conhecidas por sua utilização em jardinagem.

O INPA estudou dois gêneros que produzem raízes comestíveis. As batatas podem ser comidas cozidas em saladas ou como purê. É possível também produzir uma farinha que pode ser utilizada na fabricação de pães e biscoitos, substituindo o trigo.

Nome Científico: *Colocasia* spp. e *Xanthosoma* spp.
Nome popular: taioba, inhame
Origem: *Colocasia*: África; *Xanthosoma*: Amazônico
Produtividade: de 10 a 25 toneladas por hectare (em solos muito férteis até 70 ton/ha).
Qualidade nutricional: amido de fácil absorção pelo organismo humano

Composição nutricional das hortaliças folhosas tradicionais, comparadas com espécies tropicais pouco difundidas.

Especificação	Alface	Couve*	Espinafre**	Celosia	Amaranthus
Umidade (%)	95	27	91	83,8	84,0
Proteína (g)	1,2	1,4	2,3	16,7	28,8
Gordura (g)	2,3	4,5	2,6	5,8	1,3
Carboidrato	-	-	-	48,3	51,9
Fibra	-	-	-	13,0	11,3
Cálcio (mg)	38	336	95	2,7	2,56
Fósforo (mg)	42	66	92	-	-
Vitamina A (UI)	545	7,627	11,787	-	35,725
Tiamina (mg)	0,05	0,08	0,08	-	0,31
Ácido Áscórbico (mg)	8	44	30	-	400

* Análise efetuada com folhas cozidas; ** Espinafre europeu (*Sinacea oleracea*).

