

Aprenda a cultivar e preparar chuchu-de-vento, Panc com propriedades medicinais

Ter 07 janeiro

Você já ouviu falar de um fruto comestível chamado chuchu-de-vento? Diante do nome incomum, é de se esperar que ele faça parte do grupo de Plantas Alimentícias Não Convencionais (Panc). Embora desconhecido pela maioria, é bastante utilizado na culinária da região Norte de Minas Gerais e no Vale do Jequitinhonha.

O chuchu-de-vento é o fruto de uma planta trepadeira de nome científico *Cyclanthera pedata*, originária da América do Sul. Em Minas, a [Empresa de Pesquisa Agropecuária do estado \(Epamig\)](#) atua na pesquisa e no resgate de saberes e histórias de hortaliças não convencionais como essa. Além do uso como alimento, a planta contém propriedades medicinais purgativas, anti-inflamatórias, hipoglicemiantes e redutoras do nível de colesterol.

Típico de clima tropical, o fruto não tolera baixas temperaturas, geadas e solos encharcados. Para o plantio, as sementes são colocadas em bandejas acrescidas de substratos comerciais ou húmus de minhoca. O transplante das mudas deve ocorrer apenas quando houver quatro folhas definitivas.

Confira abaixo outras dicas para o cultivo de chuchu-de-vento.

Espaçamento

O espaçamento recomendado para o plantio é de 0,5 a 1 metro entre plantas e 1 metro entre linhas. O plantio deve ser realizado no início do período chuvoso. No entanto, em locais de temperaturas médias entre 25°C e 30°C, o cultivo pode ser feito o ano todo. No sistema convencional, o preparo do solo é feito com aração, gradagem e abertura de covas de plantio.

Adubação

Não há recomendação específica de adubação para o chuchu-de-vento. Pode-se utilizar como referência a adubação para a cultura da abóbora ou do pepino, com base na análise do solo.

Para melhor absorção dos nutrientes, a faixa ideal de pH dos adubos deve ser entre 5,5 e 6,5. Faça calagem se necessário e se atente para adubação fosfatada e uso de matéria orgânica, pois é preciso evitar o excesso de boro.

Tratos culturais, pragas e doenças

O tutoramento das plantas é necessário para evitar o contato dos frutos com o solo. Para isso, uma alternativa é a cerca vertical. Porém, outros sistemas de condução também podem ser adotados.

Há registros de ocorrência de algumas pragas como ácaros, brocas dos frutos, formigas, mosca-branca e vaquinhas. As doenças podem ser causadas por bactérias, fungos e vírus, mas não causam danos significativos ao chuchu-de-vento.

Colheita e consumo

A colheita dos frutos, com dez a 15 centímetros de comprimento, pode ser realizada entre 80 e cem dias após o transplante das mudas e pode perdurar por 40 a 60 dias.

A comercialização de chuchu-de-vento é feita por agricultores familiares em pequena escala, em

feiras e mercados locais. Os frutos são saborosos e consumidos principalmente recheados com carne ou cozidos na forma de ensopados ou assados (veja a receita).

