

Epamig estimula produção e consumo de alimentos da tradição popular

Qui 19 março

As hortaliças não convencionais, pertencentes ao grupo das plantas alimentícias não convencionais (Panc), estão voltando aos poucos para o prato dos brasileiros depois de um tempo esquecidas nos cultivos comerciais. Ora-pro-nobis, taioba, serralha, azedinha, chuchu-de-vento, bertalha, capiçoba, almeirão roxo, vinagreira, araruta, fisális. A lista é grande e a boa notícia é que, além de nutritivas, as hortaliças não convencionais são opções de renda extra para agricultores familiares.

A [Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais \(Epamig\)](#), vinculada da Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Seapa/MG), atua no resgate e incentivo ao plantio e consumo dessas hortaliças desde 2009, com uma série de projetos. Um deles, o Feira com Ciência, financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais ([Fapemig](#)), e coordenado pela pesquisadora da empresa, Maria Regina de Miranda, estimula a troca de conhecimento entre as pessoas e alerta para a importância das hortaliças não convencionais na alimentação.

“Nosso objetivo é resgatar o uso de hortaliças não convencionais pela população. Nas nossas participações em eventos em municípios mineiros, notamos bastante interesse de produtores, professores, estudantes e empresários por introduzir essas hortaliças em seus quintais ou propriedades”, afirma Maria Regina.

Como parte do projeto Feira com Ciência, a Epamig participou de feiras livres no municípios mineiros de Viçosa e Oratórios, onde fez exposições das hortaliças não convencionais, distribuição de sementes, mudas e publicações técnicas e, sobretudo, estimulou a troca de conhecimentos com a população.

Antes das medidas de prevenção adotadas em Minas por causa do coronavírus, na última sexta-feira (13/3), o projeto esteve no 15º Dia de Campo de olivicultura, em Maria da Fé (MG). A pesquisadora da Epamig, Izabel Cristina dos Santos, integrante do projeto, cedeu para o Campo Experimental da empresa no município mudas e sementes de hortaliças não convencionais para a criação de uma coleção dessas hortaliças no Sul do estado.

Izabel Cristina explica que os materiais distribuídos para incentivar o cultivo das hortaliças não convencionais em Minas Gerais são provenientes de bancos localizados nos campos experimentais da empresa nos municípios de São João del-Rei, Prudente de Moraes e Oratórios.

A Epamig também tem disponibilizado publicações on-line gratuitas com orientações técnicas para cultivo das hortaliças. O conteúdo das publicações é fruto de experiências dos pesquisadores e do resultado de pesquisas realizadas na empresa. Recentemente, a empresa publicou cartilhas sobre cultivo de araruta, vinagreira, ora-pro-nobis e fisális. Os downloads são gratuitos. Veja abaixo.

Araruta

A araruta é uma planta brasileira, bastante rústica e de fácil implantação. Do rizoma da araruta extrai-se o polvilho ou fécula, que substitui a farinha de trigo e o amido de milho no preparo de biscoitos, bolos, mingaus e caldos, com a vantagem de não conter glúten.

A cartilha dá dicas técnicas sobre essa cultura perene que se adapta bem a regiões de clima seco e úmido, com temperatura média mensal superior a 20°C. Para fazer o download gratuito da cartilha, [clique aqui](#).

Fisális

A pequena fruta exótica de cor alaranjada também é considerada um alimento não convencional. Endêmica da América do Sul, a fisális pertence à família *Solanaceae*, a mesma da batata, tomate, pimenta e jurubeba.

Pesquisadores da Epamig vêm observando aumento do interesse pelo plantio de fisális em Minas Gerais, sobretudo na região Sul do estado. Uma vez que a maior parte da produção comercializada no Brasil é importada e vendida a preços altos, a difusão e o plantio do pequeno fruto em Minas é uma oportunidade para o produtor rural abastecer o mercado interno e gerar renda.

Para fazer o download gratuito da cartilha com orientações técnicas para cultivo de fisális, [clique aqui](#).

Ora-pro-nóbis

Há relatos de que o ora-pro-nobis foi introduzido no Brasil por escravos africanos que cultivavam a planta como alternativa de alimento em áreas menos produtivas das fazendas. Com o tempo, foi incorporado à culinária mineira. Hoje, os pratos com a iguaria são mais diversificados e estão presentes em festivais gastronômicos e circuitos turísticos. As folhas de ora-pro-nobis são macias e carnosas. O prato mais tradicional feito com a hortaliça é o guisado servido com angu, comida tipicamente mineira.

O produto obtido da secagem e moagem das folhas de ora-pro-nobis pode ser incorporado em massas de bolos, macarrão e pães para incrementar o valor nutritivo. Além disso, as pétalas das flores também são comestíveis, e os frutos maduros podem ser utilizados para preparar sucos e geleias.

Para fazer o download gratuito da cartilha com orientações técnicas para cultivo de ora-pro-nobis, [clique aqui](#).

Vinagreira

A vinagreira, popularmente conhecida como hibisco, quiabo-roxo e groselha, pode ser usada como hortaliça, planta medicinal ou ornamental. As folhas de vinagreira são ricas em vitaminas A e B1, sais minerais e aminoácidos. Por possuir alto teor de constituintes com atividade antioxidante, a vinagreira é considerada um alimento bastante funcional.

Para fazer o download gratuito da cartilha com orientações técnicas para cultivo de vinagreira, [clique aqui](#).