

## CUBIU

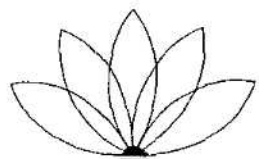
**N**ativo da Amazônia, o cubiu é muito parecido com o tomate e pode ser comido como hortaliça em saladas e caldeiradas ou como fruto *in natura*, ou na forma de sucos, doces e geléias. Os frutos do cubiu são ricos em ferro, niacina (Vitamina B5), ácido cítrico e pectina, por isso, tem aplicação também na medicina tradicional, na redução dos níveis elevados de colesterol, ácido úrico e glicose no sangue.



**Origem:** Amazônia  
**Nome científico:** *Solanum topiro*  
**Nome popular:** cubiu, topiro, cocona, orinoco apple e peach tomato  
**Produtividade:** de 10 a 140 toneladas de frutos por hectare.  
**Qualidade nutricional:** Ferro, Vitamina B5, e pectina

---

INPA / CPCA  
COORDENAÇÃO DE PESQUISAS EM CIÊNCIAS AGRONÔMICAS - 20 ANOS  
AV. EFIGÊNIO SALES, 2330  
FONE: 642-3300 / 1845  
69.083.000 - MANAUS - AM



**INPA**  
INSTITUTO NACIONAL DE PESQUISAS DA AMAZÔNIA

## HORTALIÇAS ALTERNATIVAS PARA A AMAZÔNIA



---

**Coordenação de Pesquisas em Ciências Agrônomicas — CPCA**

---

**Apoio: Ministério do Meio Ambiente e SUDAM**  
**1995**

INSTITUTO SOCIOAMBIENTAL  
data \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
cod. 17.0.09 440

**É** comum ouvir dizer que a população amazonense não tem o hábito de comer verduras e legumes nas refeições.

Entretanto, todos sabem que as verduras e legumes são responsáveis pelo fornecimento de vitaminas, sais minerais e proteínas para o corpo humano, e portanto, o seu consumo é fundamental para o bom crescimento e manutenção.

Para proporcionar alternativas de consumo a população amazonense, o INPA, por meio da Coordenação de Pesquisas em Ciências Agrônômicas, Divisão de Genética e Melhoramento Vegetal, está propondo o cultivo de hortaliças mais adequadas ao clima quente e úmido da região. Ao mesmo tempo que procura resgatar junto às populações nativas, os conhecimentos para cultivar plantas que substituam as hortaliças convencionais.

As verduras e legumes alternativos são bem adaptados às condições do trópico úmido brasileiro, pouco exigentes em relação à qualidade do solo, suportam temperatura e umidade elevada. Apresentam bom rendimento, mesmo quando cultivadas sob condições técnicas insuficientes, e possuem alto valor nutricional, além de serem saborosas.

**TABELA 1 - Composição nutricional das hortaliças folhosas tradicionais, comparadas com espécies tropicais pouco difundidas**

Especificação	Alface	Couve <sup>(1)</sup>	Espinafre <sup>(1, 2)</sup>	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 (g)	—	—	—	48,3	51,9
Fibra (g)	—	—	—	13,0	11,3
Cálcio (mg)	38	332	65	2,7	2,66
Fósforo (mg)	42	88	82	—	—
Vitamina A (UI)	545	7 027	11 787	—	35 725
Tiamina (mg)	0,05	0,08	0,08	—	0,31
Ac. Ascórbico (mg)	8	44	30	—	400

(1) Análise efetuada com folhas cozidas

(2) Espinafre europeu (*Sinacea oleracea*)

## ARIÁ

**É** uma planta de exuberante folhagem, por isso pode ser muito 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 caboclos 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.



**Origem:** América tropical

**Nome científico:** *Calathea allouia*

**Nome popular:** ariá, variá, leren

**Produtividade:** até 12 toneladas por hectare

**Qualidade nutricional:** alto valor da proteína

## FEIJÃO-DE- ASA

**É** uma hortaliça de paladar agradável, que foi trazida da África para a Amazônia. O incentivo ao consumo do feijão-de-asa é da sua vagem ainda verde, semelhante ao feijão-vagem comum. A vagem deve ser cozida e usada em saladas ou em sopas e cremes. 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.



**Origem:** África

**Nome científico:** *Psophocarpus tetragonolobus*

**Nome Popular:** feijão-de-asa ou feijão alado

**Produtividade:** até 13 toneladas de vagens verdes por 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

**U**tilizada pelos índios da Amazônia como alimento, a raiz (tipo batata) do feijão-macuco possui elevado teor de proteína. Este valor nutricional despertou o interesse do INPA em pesquisar o feijão-macuco e incentivar na população o hábito de comer esse legume.

As vagens do feijão-macuco não são comestíveis.

A batata pode ser utilizada fresca em saladas, ou cozida. No México, onde é relativamente popular, é consumida fresca após a retirada da casca. É possível se obter das batatas uma farinha de excelente qualidade para confecção de bolos e tortas.



**Origem:** Cabeceira do rio Amazonas, México e América Central

**Nome científico:** *Pachyrrhizus tuberosus*

**Nome popular:** feijão-macuco, jicama, jacatupé

**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 pois aumenta a produção de raízes.

## ESPINAFRES TROPICAIS

**O**s espinafres são hortaliças 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 bortalha. Estas hortaliças foram cientificamente estudadas e aprovadas para a região. Os espinafres foram trazidos da África e estão sendo introduzidos na cultura agrícola amazense.



Bortalha ou Couve-manteiga



Celósia

**Origem:** África  
**Nome científico:** gêneros *Amaranthus*, *Celósia* e *Basella*  
**Nome popular:** espinafre e couve-manteiga (basella)  
**Produtividade:** até 5 kg de ramos e folhas por m<sup>2</sup>  
**Qualidade nutricional:** elevado teor de vitaminas e sais minerais (ver tabela I)

## ARÁCEAS COMESTÍVEIS

**C**onhecidas pelos índios como taioba ou inhame, as aráceas comestíveis podem ser cultivadas tanto em terras-firme como em áreas alagadas. Dentre as aráceas existem várias espécies e são 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.



Xanthosoma

**Origem:** gênero *Colocasia* é africano e gênero *Xanthosoma* é amazônico.  
**Nome científico:** *Colocasia* spp. e *Xanthosoma* spp.  
**Nome popular:** taioba, inhame  
**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.