

Hortaliça chama a atenção pela quantidade de nutrientes

Uma árvore originária da Índia e da África Tropical tem chamado a atenção dos catarinenses, principalmente de pesquisadores e nutricionistas, por apresentar uma rica lista de nutrientes em quantidades excepcionais. É a *Moringa oleifera*, que apresenta, nas folhas desidratadas, 27% de proteína (quase o mesmo que a carne), 16 vezes mais cálcio que o leite, 12 vezes mais vitamina A que a cenoura, três vezes mais potássio que a banana e 10 vezes mais ferro que o espinafre.

“No Nordeste ela já é usada na alimentação escolar exatamente por conta dessas propriedades, mas em Santa Catarina ainda é novidade”, explica a nutricionista Cristina Ramos Callegari, extensionista social da Epagri em Florianópolis. A planta faz parte das pesquisas da Estação Experimental da Itajaí, de onde Cristina trouxe sementes para cultivar na Unidade de Referência Tecnológica da Empresa, na capital.

Moringa, quiabo-de-quina e acácia branca são alguns nomes populares da planta, que pode chegar a 15 metros de altura. Ela é considerada uma hortaliça arbórea e, segundo Kinupp e Lorenzi, que publicaram um livro sobre as plantas alimentícias não convencionais no Brasil, a moringa pode ser usada para o consumo humano em sua totalidade: folhas (folíolos), flores, frutos jovens (vagens imaturas), raízes, cascas das raízes e sementes. Suas folhas são pequenas e as flores possuem coloração entre branca e creme. Os frutos lembram uma vagem de cor amarronzada.

Cristina explica que as folhas podem ser usadas como a maioria das verduras e o gosto lembra couve e até agrião, levemente picante. De acordo com Kinupp e Lorenzi, as flores podem ser consumidas cruas ou cozidas. Os frutos jovens podem ser raspados e cozidos como vagem de feijão e, se estiverem verdes, podem ser preparados de forma similar à ervilha verde (os frutos verdes têm sabor próximo dos aspargos, segundo Cristina). Já as raízes podem ser raladas para condimento semelhante à raiz-forte. Por fim, as sementes podem ser esmagadas para obter óleo para a salada ou tostadas.

O principal uso é como farinha da folha, acrescentada em preparações de pães, bolos, bolachas e macarrão. O Centro de Treinamento de Itajaí (Epagri/Cetrei) vem testando uma série de receitas na panificação: ao final desse texto, disponibilizamos uma delas aos nossos leitores. A única restrição é para as gestantes, pois não existem estudos que garantam a segurança no consumo e alguns apontam que a planta pode ter efeito abortivo.

As sementes da moringa podem ainda ser usadas para tratamento caseiro da água, tecnologia desenvolvida

na África e na Guatemala e utilizada no Brasil. Trituradas e adicionadas à água barrenta, podem deixar a água limpa em poucas horas, pois as sementes contêm uma propriedade que atrai argila, bactérias e sedimentos. Outro benefício da planta que está sendo estudado é o elevado potencial biológico, principalmente de capacidade antioxidante. As pesquisas sobre isso são conduzidas na Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), em Pato Branco.

Em Santa Catarina, a moringa é cultivada comercialmente em Porto

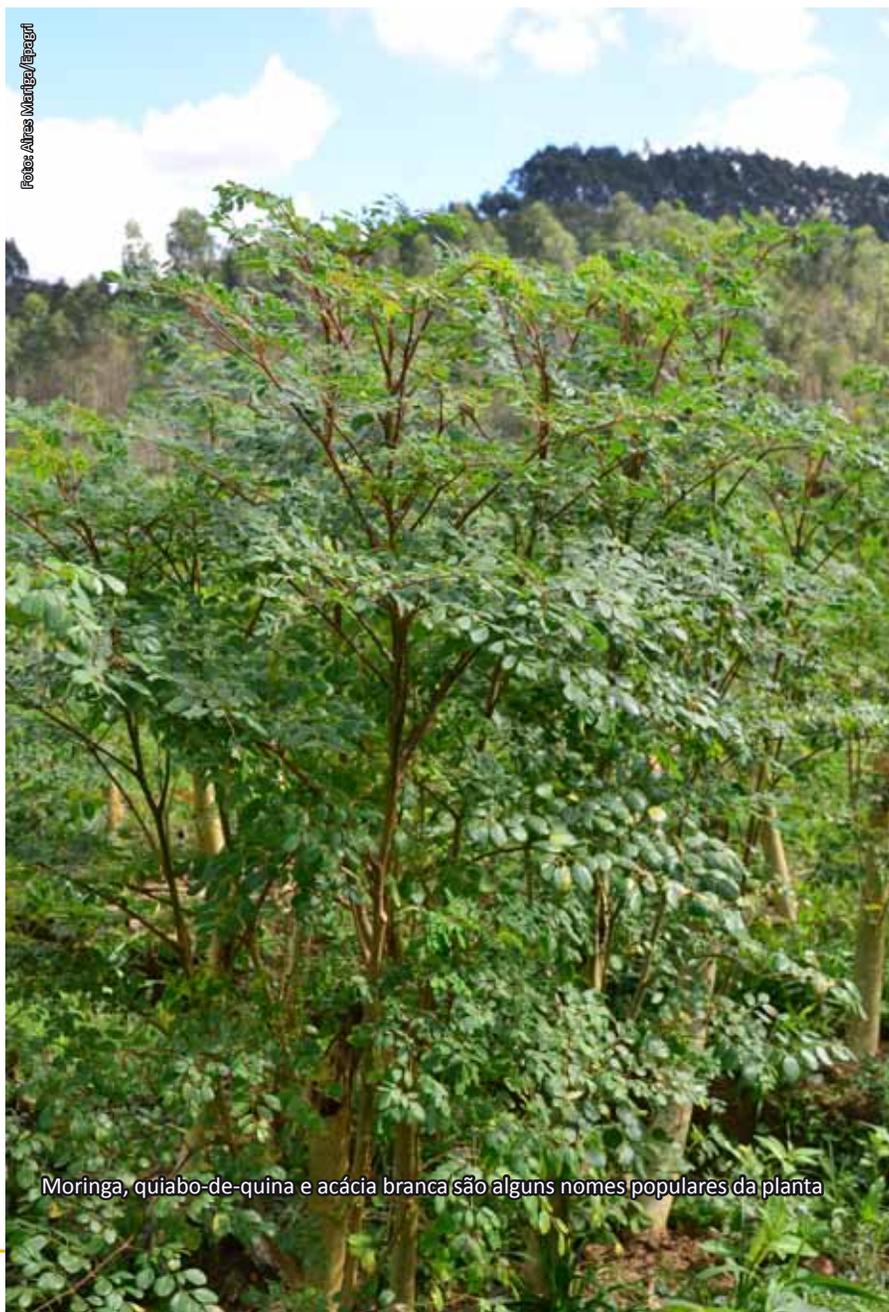


Foto: Altas Moringas/Epagri

Moringa, quiabo-de-quina e acácia branca são alguns nomes populares da planta

Belo, município do Vale do Itajaí. A empresária e enfermeira Noeli Pinheiro trouxe as sementes de Minas Gerais e hoje tem mais de 400 pés no Sítio Flora Bioativas. Ela comercializa todos os produtos da planta, principalmente a farinha da folha, que é processada na propriedade e custa cerca de R\$130,00 o quilo. Mas o produto pode também ser encontrado em casas de produtos naturais.

Desde 2015 a Estação Experimental de Itajaí tem uma parceria com Noeli para avaliação da produção da moringa. A pesquisa, coordenada pelo engenheiro-agrônomo Rafael Morales, estuda a melhor época de corte e a densidade de plantio visando ao aumento de produtividade de folhas.

Para quem se interessa em cultivar a moringa em casa, a orientação do pesquisador é fazer o plantio na primavera, para que no verão a planta possa se estabelecer plenamente. “Ela é de fácil cultivo e tem melhor produtividade em solos com boa drenagem. O plantio domiciliar deve ser em área que não pegue muita sombra, pois a moringa precisa de pelo menos oito horas de sol por dia”, explica Rafael.

O espaçamento recomendado entre uma planta e outra é de meio metro. Rafael também orienta que a poda seja anual e feita sempre no inverno, para garantir que a árvore fique mais vistosa e com uma altura que facilite a colheita das folhas, que pode ser feita em qualquer época do ano. “Um tamanho bom para a poda é quando a planta estiver entre 1,7 e 1,8 metro”, diz.



Pão de Moringa

Receita desenvolvida pelo Centro de Treinamento de Itajaí (Epagri/Cetrei)

Ingredientes:

1kg de farinha de trigo
600ml de água morna
50ml de óleo vegetal
2 colheres sopa de açúcar
1 colher sopa de sal
2 colheres de sopa de fermento biológico
2 colheres de sopa de farinha de moringa

Modo de fazer:

Numa bacia coloque o trigo reservando um pouco para dar o ponto, junte os ingredientes secos: fermento,

açúcar, sal, moringa e ou a farinha do vegetal que optar. Misture tudo e acrescente o óleo e a água. Amasse bem, dando o ponto com o restante do trigo. Modele os pães colocando em forma untada, deixe crescer e asse em forno pré-aquecido.

Contato do Sítio Flora Bioativas para interessados em adquirir os produtos da moringa:

<https://sitioflorabioativas.com.br/>
Facebook: sitio.florabioativas

Referências das obras citadas na matéria:

MERLIN, Nathalie. **Isolamento bioguiado de compostos com atividade antioxidante das folhas de *Moringa oleifera***. Dissertação, UTFPR, 2017. Disponível em: <http://www.utfpr.edu.br/patobranco/estrutura-universitaria/diretorias/dirppg/pos-graduacao/mestrados/ppgtp/discntes/PB_PPGTP_M_MerlinNathalie_2017.pdf>

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo, Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. ■

Nutrientes e vitaminas encontrados na farinha da moringa em comparação com outros alimentos (em 100g)

	Moringa	Leite	Espinafre	Banana	Cenoura
Cálcio	2003mg	120mg			
Ferro	28,2mg		2,7mg		
Potássio	1324mg			358mg	
Vitamina A	16,3mg				1,3mg