



Jardins comestíveis: uso de plantas funcionais *Edible gardens: use of functional plants*

CASTRO, Cristina Maria¹

¹ APTA/SAA-SP, URPD Pindamonhangaba, cristina.castro@sp.gov.br

RELATO DE EXPERIÊNCIA TÉCNICA

Eixo Temático: Agricultura Urbana

Resumo: Com a modernização e crescimento das cidades, quintais e jardins foram perdendo espaço. Atualmente as grandes metrópoles apresentam sérios problemas de poluição de ar e infiltração da água de chuva, sem falar na baixa qualidade de vida. Porém, muitas alternativas têm sido propostas e executadas mesmo em grandes centros urbanos, havendo um resgate de plantas tradicionais, seja nos quintais, jardins suspensos, praças públicas e áreas verdes das cidades. Uma destas vertentes é o paisagismo funcional, onde se aliam plantas com apelo cênico e com potencial alimentício. Muitas destas plantas fazem parte da cultura alimentar e regional, tendo um papel de resgate das raízes familiares e memórias afetivas. Este relato vem apresentar um trabalho de pesquisa regional que visa o incentivo, resgate, popularização e consumo de plantas tradicionais, abordando aspectos de suas potencialidades e utilização em jardins funcionais.

Palavras-chave: segurança alimentar e nutricional; paisagismo funcional; cultura alimentar; plantas alimentícias não convencionais.

Contexto

Uma geração não muito distante da atual, teve oportunidade de viver e conviver em casas, chácaras, vilas, que possuíam jardins e quintais. Espaços de muitas memórias afetivas, tanto das mulheres cuidadoras da cozinha e da horta, crianças em balanços improvisados nas árvores frutíferas, locais de convivência, onde as sementes e colheitas eram trocadas entre vizinhos. Esses espaços exercem um papel fundamental na transmissão de conhecimentos tradicionais e na manutenção da biodiversidade (OLIVEIRA, 2021).

Com a modernização e crescimento das cidades, quintais e jardins foram perdendo espaço, se vendo atualmente grandes metrópoles e edifícios com sérios problemas de poluição de ar e infiltração da água de chuva, sem falar na baixa qualidade de vida. Porém, muitas alternativas têm sido propostas e executadas mesmo em grandes centros havendo um resgate de plantas tradicionais, seja nos quintais, jardins suspensos, nos jardins verticais, nas praças públicas e, ainda, nas áreas verdes das cidades. Uma delas é o paisagismo funcional, que utiliza plantas com múltiplos propósitos, como aquelas ricas em substâncias bioativas, que proporcionam benefícios relacionados à alimentação e à medicina popular, entre outros, podendo também ser empregado para embelezamento estético do ambiente. O conhecimento da multifuncionalidade de plantas possibilita e estimula a comunidade na preservação dos espaços sociais e de áreas verdes de interesse e de convívio (MENEGAES & BACKES, 2021).



Este trabalho visa apresentar estudo com algumas plantas, seu potencial e adaptabilidade na região do Vale do Paraíba, no intuito de incentivar e otimizar o uso dos espaços, utilizando espécies alimentícias tradicionais com efeito paisagístico e promoção da biodiversidade.

Descrição da Experiência

A Agência Paulista de Tecnologia dos Agronegócios (APTA)-Regional em Pindamonhangaba/SP, órgão de pesquisa público, trabalha há uma década na difusão da agroecologia, ampliação do potencial produtivo de plantas tradicionais, designadas atualmente de PANC - Plantas Alimentícias Não Convencionais (KINUPP, 2014), e inserção na dieta da população no Vale do Paraíba Paulista (CASTRO et al., 2021; CASTRO e DEVIDE, 2016).

Diferentes espécies são cultivadas em um Banco de Matrizes e Mudas, onde são realizadas pesquisas fitotécnicas abrangendo desde adaptação às condições locais, espaçamento, adubação, podas, entre outras características que são estudadas. Nesta pesquisa a popularização do uso está ligada às iniciativas de resgate, correta identificação, produção, usos, e valorização da sociobiodiversidade alimentar em diferentes territórios, através de ações locais e regionais como o "ROSA"- Roda de Saberes em alimentação Saudável, realizada com pacientes do SUS como prática integrativa complementar a saúde (PEREIRA e CASTRO, 2020), e o "Saúde na Feira" onde espécies são levadas as feiras visando ao re-conhecimento e a valorização de plantas tradicionais e diferentes receitas. Dentre as espécies, algumas foram selecionadas com potencial alimentar e paisagístico para compor jardins funcionais.

Resultados

Entre aquelas selecionadas, temos a capuchinha - *Tropaeolum majus* (Figura 1), uma espécie estratégica para compor os jardins comestíveis; emite floração quase o ano inteiro, podendo ser cultivada inclusive em vasos nas varandas; dela se consome quase tudo: folhas flores e sementes. Possui ramos rasteiros, com folhas de coloração verde escuro, flores coloridas (vermelhas, alaranjadas, amarelas), atrativas de polinizadores. De sabor semelhante ao agrião, é rica em compostos sulfurosos, suas folhas são ricas em ferro e vitamina C, e flores ricas em carotenoides com potencial antioxidante. Estudo com diferentes colorações das flores identificaram que flores de capuchinha são excelentes fonte de carotenoides principalmente luteína e zeaxantina, importantes na proteção da degeneração macular (BORGUINI et al., 2017). Das sementes se produz salmoura conhecida como 'falsa alcaparra'.



Figura 1. Capuchinha



Figura 2. Feijão borboleta

Na Figura 2, temos aquela conhecida como feijão-borboleta, cunhã, a *Clitoria ternatea*. Trata-se de uma planta leguminosa com dupla aptidão, utilizada como adubo verde perene, forragem para animais (ricas em proteína), e suas flores são utilizadas na alimentação humana (CALEGARI et al 1993; SILVA, 2022). É uma trepadeira que se adapta a cantos de cercas, muros, podendo também utilizar tutores e pergolados, com efeito paisagístico bonito. Conhecida atualmente como “fada azul” suas flores de cor azul –violeta, devido a presença da antocianina, um corante azul anil, com potencial antioxidante são utilizadas em diferentes preparações dando cor azulada, em águas saborizadas, chás, drinks, pães, risotos, panquecas, tapiocas etc. Estudos de utilização como corante natural de cunhã, em bebidas isotônicas, estão em andamento (OLIVEIRA et al., 2022).

O *Hibiscus acetosella* (Fig. 3), planta de coloração vermelha escura a roxa e flores rosas, pode ser usada como cerca viva a pleno sol, indicada para jardins comestíveis. Dela se consomem as folhas e flores em saladas. Seus cálices são menores que a espécie *H. sabdariffa*, porém, de cor mais intensa usados em refrescos, e geleias. A planta inteira tem funções anti-oxidantes, rica em pigmentos naturais (FAGUNDES e MASSUNAGA, 2016). *Hibiscus sabdariffa* (Fig.4), mais estudada e difundida, possui propriedades alimentícias e medicinais. Dessa espécie também se consome tudo, folhas, flores e cálices. O chá de seus cálices utilizado na medicina popular (chá de hibisco) possui ação diurética e redução da pressão arterial (HOPKENS, et al., 2013). Também de seus cálices ricos em pectinas fabricam-se geleias agrídoces; suas folhas azedas (por isso nome vinagreira), usada crua em saladas dispensa tempero, e quando adicionadas ao prato típico “Arroz de Cuxá”, Maranhão, considerado ‘Bens Imateriais do Patrimônio Cultural Brasileiro’ (LUZ e SÁ SOBRINHO, 1997).



Figura 3. Hibisco roxo



Figura 4. Hibisco comum

Entre as plantas alimentícias que podem ser utilizadas como folhagens para compor jardins, tendo ainda no final do seu ciclo, seus rizomas comestíveis e ricos em compostos bioativos, está a cúrcuma, ou açafrão, como também é conhecido - *Curcuma longa* (Fig. 5), é uma especiaria nativa da Ásia, de uso milenar na medicina ayurvedica, devido seus efeitos antiinflamatório, regulador das funções biliares, estimulante, inflamações de juntas, entre outras funções. (PEREIRA & STRINGHETA, 1998); usada como corante natural em muitos alimentos (biscoitos, macarrão, maionese, etc.), como condimento (base do curry), rico substâncias antioxidantes, antimicrobianas, anti-inflamatória e corantes (CECÍLIO FILHO et al, 2000). A araruta - *Maranta arundinaceae* (Fig. 6), nativa, possui um amido especial de alta digestibilidade, utilizado antigamente para fortificar parturientes, idosos em convalescência. A ausência de glúten a torna recomendável para pessoas celíacas; e sua farinha apresenta elevada capacidade antioxidante. (CASTRO e DEVIDE, 2016; NASCIMENTO, 2015).



Figura 5. Cúrcuma



Figura 6. Araruta comum



Segundo Nars et al. (2022), além de valorizar a cultura e conhecimento regional, o consumo de PANC, permite acesso a alimentos de baixo custo, com alto valor nutricional, promovendo segurança alimentar e nutricional. Os autores relatam ainda que seu consumo auxilia na prevenção e/ou tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo II, sobrepeso, hipertensão, entre outras.

Devide et al. (2021) em estudo de manejo de quintais agroflorestais como prática integrativa no combate ao covid-19, identificaram várias iniciativas em bairros no interior do estado de SP, onde a população cultivava e retirava alimentos em calçadas, terrenos baldios, beira linha do trem, e quintais, constatando alta biodiversidade de alimentos, servindo de abrigo e corredor para fauna.

Plantas que fazem parte da cultura alimentar regional e da nossa biodiversidade possuem além da riqueza de nutrientes, características que as classificam como funcionais, ricas em compostos bioativos por possuir entre seus constituintes substâncias que beneficiam a saúde, possuem valor paisagístico, podendo ser utilizadas em jardins funcionais, promovendo segurança alimentar e nutricional.

Referências bibliográficas

BORGUINI, R. G. et al. Flores de capuchinha: uma hortaliça não-convencional rica em carotenoides. In: Anais do 6º Congresso Latino-Americano de Agroecologia; 10º Congresso Brasileiro de Agroecologia; 5º Seminário do DF e Entorno. Brasília, set. 2017. Tema Gerador: Agroecologia e Agriculturas Urbana e Periurbana. Eixo 11. 2018. Disponível em: [Flores de capuchinha: uma hortaliça não-convencional rica em carotenoides.](#) - Portal Embrapa . Acesso em junho/2023.

CALEGARI, A. et al. Caracterização das principais espécies de adubo verde. IN: COSTA, M. B. B. da. (coord.). **Adubação verde no sul do Brasil**. 2. ed. Rio de Janeiro: AS-PTA, 1993. P. 205 – 327.

CORREA, A. A.; CASTRO, C. M.; OUTUBO, R. S. Projeto Saúde na Feira , Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. In: III ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. **Anais eletrônico ...** Comissão organizadora: Maria Angélica Tavares de Medeiros [et al.]. - Curitiba, PR : UFPR; Rio de Janeiro : Rede PENSSAN, 2016 Segurança Alimentar e Nutricional . Curitiba, PR.e 08/11/2017 Até 10/11/2017 Disponível em: pesquisassan.net.br/wp-content/uploads/2019/07/3_ENPSSAN_Anais.pdf

CECILIO FILHO, A. B. et al. Cúrcuma: planta medicinal, condimentar e de outros usos potenciais. **Ciência Rural**, Santa Maria, v.30, n.1, p. 171-175, 2000.

DEVIDE, A. C. P.; CASTRO, C. M.; PEREIRA, P. M. **Manejo de quintais agroflorestais como prática integrativa no combate ao COVID-19**. 2021 Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Carlos-Devide/publication/344787013_Manejo_de_quintais_agroflorestais_como_pratica_integrativa_no_combate_ao_CO



[VID-19/links/5f905999299bf1b53e37f532/Manejo-de-quintais-agroflorestais-como-pratica-integrativa-no-combate-ao-COVID-19.pdf](https://doi.org/10.1590/1981-8123-VID-19/links/5f905999299bf1b53e37f532/Manejo-de-quintais-agroflorestais-como-pratica-integrativa-no-combate-ao-COVID-19.pdf). Acesso em: junho/2023

FAGUNDES, G. E. F.; MASSUNAGA, N. Ações terapêuticas da planta *Hibiscus aescosella* Welw. ex Hiern. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**. Ano 15, n. 65, p.13-18, 2016.

HOPKINS, A. L. et al. *Hibiscus sabdariffa* L. In the treatment of hypertension and hyperlipidemia: a comprehensive review of animal and human studies. **Fitoterapia**, vol. 85, p. 84-94, 2013.

PEREIRA, A.S.; STRINGHETA, P.C. Considerações sobre a cultura e processamento do açafraão. **Horticultura Brasileira**, Brasília, v. 16, n. 2, p. 102 -105, novembro de 1998.

NASCIMENTO, K. O. **Obtenção e caracterização de farinhas de rizomas e tubérculos de sistema orgânico de produção e suas potencialidades no desenvolvimento de alimentos para celíacos**. 2015. 146p. Tese (Doutorado em Ciência e Tecnologia de Alimentos). Instituto de Tecnologia, Departamento de Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2015.

NASR, E. M. B.; CASTRO, C. M.; FRUTUOSO, M. F.; PEREIRA, D. P. Plantas alimentícias não convencionais e atenção primária à saúde: ações em segurança alimentar e nutricional no Vale do Paraíba, SP. In: **Desafios e estratégias para segurança alimentar mundial – Volume II**. Organizadores: Neide Kazue Sakugawa Shinohara, Fábio Henrique Portella Corrêa de Oliveira. <doi: 10.51859/ampla.des2325-0>. 2022. Disponível em: [SegurancaAlimentarII.pdf \(amplaeditora.com.br\)](https://amplaeditora.com.br). Acesso em: junho/2023.

OLIVEIRA, et al. Degradation kinetics and in vitro digestive stability of selected bioactive compounds from a beverage formulated with butterfly pea flowers. **CIÊNCIA RURAL**, v. 52, p. 1, 2022.

PEREIRA, D. N. S.; CASTRO, C. M. **SABERES E PRÁTICAS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL- A EXPERIÊNCIA DO ROSA: RODA DE SABERES**. In: IV Encontro Nacional de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional: Paradigmas e Desafios para uma Ciência Cidadã em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. Goiânia (GO), 10 a 13 de setembro de 2019. Local: UFG/Campus Colemar Natal e Silva (Setor Universitário).Disponível em: <https://proceedings.science/enpssan-2019/trabalhos>. Acesso em: junho/2023.