



Foto: J. Füssel

Degustação de pratos preparados com base em hortaliças nativas

Mudança de atitude em relação a verduras e grãos básicos nativos

Guisela Chavarría e Johannes Füssel*

Assim como em toda a América Central, a Nicarágua tem grande variedade de alimentos nativos que caíram em desuso pela influência do processo de colonização e pelos efeitos das modernas tecnologias agrícolas.

Embora muitas pessoas que vivem no campo, em sua maioria de idade avançada, conheçam grande variedade de plantas alimentícias e medicinais, não existe uma entidade ou movimento específico que estimule a sua revalorização e utilização para benefício da geração pre-

sente e futura. Aliás, persiste o preconceito da população de que quando são utilizadas é por serem “muito pobres” ou que se está “comendo mato”. Por outro lado, o valor nutricional e cultural dessas plantas, assim como sua capacidade de adaptação às condições do campo nicaraguense, não é devidamente reconhecido pelos organismos governamentais e entidades de desenvolvimento só porque essas espécies não têm apelo comercial no momento. Assim, os demais benefícios que essas plantas nativas podem oferecer são deixados de lado.

Uma hortaliça: a folha da urtiga branca ou árvore de espinafre

Entre as mais valiosas hortaliças da família das *Euphorbiaceae*, estão a urtiga branca (*Cnidoscolus urens*)



Foto: J. Flüssel

Crianças ao lado de cerca de árvores de urtiga branca de três anos

e a chaya (*Cnidoscolus chayamansa*). Essas espécies apresentam variedades com e sem espinhos e crescem na América Central nas regiões de clima subúmido, mas podem se adaptar a climas semi-áridos e úmidos até 800 metros de altitude. Temos experiências com cinco variedades, todas basicamente com o mesmo sabor, embora a *C. chayamansa*, variedade sem espinho, seja muito mais suave do que as outras depois de cozida. Os níveis de nutrientes das folhas, no estudo de Kuti e Torres (1996), coincidem com outros relatórios publicados (Martin e Ruberte 1978; Munsell et al., 1949; Booth et al., 1992) e são de duas a três vezes mais altos do que os da maioria de verduras folhosas. O valor nutricional médio das folhas de urtiga branca [14.9] é muito superior ao de outras verduras como o espinafre [6.4], o bredo [11.3], o repolho chinês [7.0] ou a alface [5.4] (Grubben, 1978; valores nutricionais combinados segundo o método do autor). Enquanto algumas hortaliças comerciais são boas fontes de micronutrientes (Levander, 1990), as facilmente acessíveis folhas de urtiga branca contêm consideráveis quantidades de vários dos micronutrientes minerais necessários para a saúde humana. Seu cultivo é rústico e não há pragas ou enfermidades que a afete. Há informação sobre seus usos medicinais que ainda não foram comprovados cientificamente.

Adquirimos boa experiência plantando a urtiga branca em curvas de nível (estacas de 30 ou 40cm) como método de manejo conservacionista de água e solo. Seu crescimento é rápido e em duas semanas já apresenta rebrotes. Assim é obtida uma superprodução, a qual se aproveita de forma vantajosa ao ser usada como forragem para animais menores nos quintais (galinhas, patos, gansos, porcos e cabras leiteiras) e/ou para gado em pastos. Cresce bem sob a sombra, embora tenha melhor rendimento em pleno sol e com água suficiente, para que possa produzir folhas durante todo o ano. Os talos de plantas jovens também são aproveitados.

Um grão básico: O ojoche (noz de pão)

Outra valiosa espécie esquecida nos trópicos é o ojoche (*Brosimum alicastrum* Sw *Moraceae*), uma árvore que cresce espontaneamente em regiões quentes e úmidas, mas que já era cultivada pelos Maias nas regiões subúmidas. Suas sementes contêm 20% de proteínas, com alto teor do aminoácido triptofano e um índice de digestibilidade superior a 60%. Segundo Geilfus (1989), o ojoche silvestre produz normalmente de 15 a 20 kg de sementes por ano. No entanto as árvores cultivadas no México rendem de 50 a 75 kg. Os camponeses do departamento de Carazo afirmam que colhem facilmente de 75 a 100 kg por árvore adulta. Essas variedades certamente são o resultado de uma seleção humana muito antiga, considerando que o ojoche – além do milho – era um grão básico dos Maias (Puleston, 1979).

A colheita se realiza quando o fruto cai, e logo se parte para a eliminação da polpa, seja comendo-a ou secando-a ao sol em um local fora do alcance dos animais domésticos. O fruto, já seco, está pronto para ser armazenado, com o tegumento que envolve a semente. Colocada em sacos fechados e em um lugar limpo e seco, a semente ou grão se conserva sem problemas durante um ano.

Para prepará-lo, emprega-se a mesma técnica utilizada para o preparo do milho (levar o grão à fervura, agregando cinza e cal), com o que se consegue tirar a maior quantidade do tegumento. O grão adquire uma coloração de verde-claro a verde-escuro, e assim pode ser levado à geladeira, usado para preparar uma massa ou comido como legume.

Com o ojoche temos experimentado várias receitas de pão, *tortillas* (metade ojoche, metade milho) etc. Segundo os camponeses, o seu uso era mais freqüente no passado pela tradição dos avós. Hoje em dia, é consumido raramente ou em períodos de crise. Seu cultivo é pouco comum e, em algumas regiões do país, só é conhecido de nome. Além disso, pela falta de informação, sua produção tem sido usada principalmente como forragem, pois é conhecido por seus efeitos no aumento da produção do gado leiteiro. Também é utilizado na alimentação de cachorros, gatos, galinhas e patos.

O ojoche possui uma copa densa mas não larga e atinge grande altura, permitindo que os raios solares cheguem ao solo durante o dia. Suporta bem as podas. Também é usado como moirão vivo para cercas, como árvore para sombrear o café e como quebra-ventos. Quan-

A Eco-Tierra, uma organização de assessoria, observou, através dos trabalhos realizados em diferentes regiões da Nicarágua e de Honduras, dois fatos comuns: de um lado, a pouca diversidade na alimentação da população rural e urbana, o que gera doenças, desnutrição etc., e, por outro, o esforço de organismos e instituições para tornar mais nutritiva e variada a alimentação da população desses países.

do é plantado na pastagem, recomenda-se um espaçamento mínimo de 12m x 12m. É provável que seja uma espécie fixadora de nitrogênio, considerando o alto aporte de proteína em sua semente (20%) e folhagem (10% a 14%), embora esse fato ainda não tenha sido cientificamente comprovado.

Outras hortaliças

As folhas da beldroega pequena (*Portulaca oleracea* L.) são usadas em saladas e seus talos como cebola. O bredo-vermelho e o bredo branco (*Amarantus spinosus* e *A. dubius*), assim como a batata-doce (*Ipomoea batatas*), dão uma verdura algo mais suave e fina que a folha de urtiga branca, mas estão disponíveis somente em certas épocas. O mil tomate (*Lycopersicon lycopersicum* var. *cerasiforme*; antecessor do tomate cultivado) é utilizado por seu sabor forte, como condimento, ornamento ou tomate *cocktail*, assim como o anis (*Tagetes filifolia*).

Trabalhos relacionados e de promoção

A Eco-Tierra, uma organização de assessoria, observou, através dos trabalhos realizados em diferentes regiões da Nicarágua e de Honduras, dois fatos comuns: de um lado, a pouca diversidade na alimentação da população rural e urbana, o que gera doenças, desnutrição etc., e, por outro, o esforço de organismos e instituições para tornar mais nutritiva e variada a alimentação da população desses países. Motivada por essas experiências, a Eco-Tierra considerou a necessidade de dar uma resposta sólida e permanente por meio de ações que, revertendo a

Foto: J. Füssel



Inflorescência da urtiga branca

situação de carências nutricionais encontradas, fossem condizentes com as necessidades do homem e da natureza que o rodeia. Para isso contava com um especialista em agrofloresta, conservação de solos e cultivo orgânico; uma promotora; um agricultor assalariado; e uma propriedade de meio hectare.

Em 2001, em parceria com Terre des Hommes da Itália, desenvolveu um projeto piloto de três meses em uma comunidade do departamento de Masaya. Foram ministradas palestras sobre a alimentação balanceada a um grupo de nove mulheres. Na Nicarágua a maioria da população rural tem como dieta diária arroz, feijão, mandioca ou *tortilla* e café. Apresentamos a alternativa de arroz, feijão, folhas de urtiga branca com ovo mexido, ou como salada com um pouco de tomate e cebola, e um suco natural. Em seguida, foi realizado um passeio por nosso sítio com o grupo de mulheres para reconhecer as plantas e debater a respeito da pouca atenção que elas vêm merecendo. Todas as mulheres se comprometeram a dedicar um pequeno espaço em seus quintais para plantarem as sementes e estacas que lhes foram entregues como material propagativo. A princípio essa novidade não foi facilmente aceita em suas casas e na vizinhança, pois os habitantes locais consideravam as sementes e estacas dessas espécies como pragas: “É uma loucura plantar mato ou se alimentar como cabras.” Quando se fez a primeira atividade culinária com familiares e vizinhos havia um clima de desconfiança, mas ao final todos ficaram satisfeitos.

Durante o projeto, também se tratou de refletir sobre o conhecimento altamente desenvolvido das culturas dos povos indígenas a respeito desses cultivos. Por exemplo, o cultivo do breudo foi proibido pelos invasores simplesmente porque seu grão era de uso ritual nas cerimônias religiosas. O resultado dessas “Aulas de História” foi que as participantes começaram a se sentir orgulhosas por terem conservado e possuem hoje essas plantas nativas.

No ano seguinte, após essa experiência, Terre des Hommes nos incorporou no programa de segurança alimentar em seu Projeto Integral de Atenção à Infância, que se desenvolvia em outras cinco comunidades de Masaya. Com isso, o público-alvo do projeto tornou-se maior.

Os métodos se afinaram, e os mesmos aspectos foram desenvolvidos: oficinas, implantações de hortas simples, aulas de história / cultura / alimentação e experimentação culinária. O objetivo durante as oficinas foi o de refletir sobre as qualidades nutricionais, as vantagens agrícolas, o costume indígena e o porquê do desuso de cultivos nativos. Não se utilizaram grandes recursos para estabelecer as hortas, já que essas espécies geralmente não são atacadas por animais domésticos. Usaram-se estacas de urtiga branca para fazer ou reforçar as cercas das casas e foram feitos canteiros altos para plantar as sementes.

As hortas têm sido de grande importância, porque a urtiga branca, assim como as outras plantas, estava desaparecendo nas comunidades. Além disso, seu uso como alimento previne e cura a anemia por seu alto aporte de ferro.

A manutenção desses cultivos assegura a continuidade do uso dos conhecimentos aprendidos. Por ser uma árvore de crescimento lento, a primeira colheita do ojoche é feita depois dos oito anos, o que fez necessário que fosse realizada a identificação das árvores e sua época de produção na região.

As atividades culinárias cumpriram seu objetivo mesmo antes de sua prática, já que as participantes começaram a preparar seu alimento diário agregando folhas coletadas em suas comunidades. Outra experiência muito gratificante se deu com um grupo de adolescentes que coletou beldroega pequena em um potreiro, onde costuma jogar bola, e solicitou a uma das participantes que preparasse o prato de “arroz com a erva”.

Conclusões e reflexões

Organismos estatais e internacionais não vêem a importância e a utilidade dos cultivos nativos e, consequentemente, não demonstram interesse em sua conservação e cultivo. Mas, por outro lado, investem milhões de dólares para atenuar a fome e a pobreza com doações e projetos, sem que se atinjam os louváveis objetivos. Mui-

tas vezes a população rural e urbana nos diz: “Ouvi dizer que esta planta é comestível, mas já que não tenho certeza, não a como.” Por que não investir um desses tantos milhões na compilação de informações para que se elaborem programas de segurança alimentar com as verduras e grãos básicos nativos de acordo com a região de implantação dos projetos, resgatando valores e promovendo uma mudança de atitude? A educação para essas transformações, sobretudo entre as crianças, é fundamental para garantir que essa tradição esquecida renasça. Não há dúvida que, depois de provar um bom pão de ojoche ou um gostoso nacatamal, as crianças acabam sendo as maiores entusiastas por essa alternativa de alimentação baseada nas plantas subutilizadas.

*Guisela Chavarría e Johannes Füssel:
consultores Eco-Tierra / Instituto Tropical de Árvores
Del Monumento 2c E, 1c S; Nova Guiné; Nicarágua
eco@ibw.com.ni

Referências:

BOOTH, S.; BRESSANI, R.; JOHNS, T. *Nutrient content of selected indigenous leafy vegetable consumed by Kekchi people of Alta Verapaz, Guatemala*. Journal of Food Composition and Analysis 5: 25-34, 1992.

GEILFUS, F. *El árbol al servicio do agricultor*. Santo Domingo: Enda-caribe, 1989.

GRUBBEN, G. J. H. *Tropical vegetables and their genetic resources*. Roma: Int. Board Plant Genetic Resource. FAO-UM, 1978.

KUTI, J. O.; TORRES, E. S. *Potential nutritional and health benefits of tree spinach*, 1996.

LEVANDER, O. A. *Fruit and vegetable contribution to dietary mineral intake in human health and disease*. HortScience 25: 1486-1488, 1990.

MARTIN, F. W.; RUBERTE, R. Chaya, *Cnidocolus chayamansa* includes composition and nutritional value, culture in Puerto Rico. In: *Vegetables of hot humid tropics*. Nueva Orleans: USDA, ARS, 1978.

MUNSELL, H. E.; WILLIAMS, L. O.; GUILD, L. P.; TROESCHER, C. B.; NIGHTINGALE, G.; HARRIS, R. S. *Composition of food plants of Central America*. Food Res. 14: 144-164, 1949.

PULESTON, D. El ramón como base de la dieta alimenticia de los antiguos Mayas de Tikal. Revista de Antropología e Historia de Guatemala, Vol I. In: BECERRA, L. *Copan, tierra de hombres y dioses*. Tegucigalpa: Ed. Universitaria, 1989.