

Amaranthus viridis L.



Fonte da imagem: Roger and Alison Heath

Nomes e usos populares

Bredo, caruru, caruru-verdadeiro, caruru-de-porco, caruru-de-mancha.(1,2)

Planta empregada na medicina caseira no Brasil, sendo consumida na forma de chá e considerada como diurética, laxativa e estimulante da lactação.(1,3) Há ainda registros de usos alimentícios, sendo popularmente utilizada em saladas e como incremento em cozidos.(3,4) Em alguns estados da região Nordeste, por exemplo, durante a quaresma, compõe o tradicional caruru com leite de coco.

Características morfológicas

Planta herbácea, ereta, de caule cilíndrico, estriado longitudinalmente, liso ou com pouca pilosidade e pouco ramificado quando ereto, medindo entre 60 e 100 cm de

altura. As folhas são simples, alternas, ovaladas, com margens regulares ou levemente onduladas, de coloração verde intensa, podendo ocorrer manchas acinzentadas ou castanho avermelhadas na parte mediana. *A. viridis* possui raízes pivotantes, com várias ramificações e radículas simples que se estendem rapidamente. A inflorescência é no formato de espigas densas de cor verde pálida, podendo apresentar pigmentação vermelha, na parte terminal dos ramos. Sobre o eixo das espigas estão as flores. O fruto é seco, com a superfície rugosa de coloração variando entre castanho claro a castanho escuro. As sementes têm a superfície lisa e brilhante, arredondadas de tamanho entre 1 e 1,25 mm.(5)

Origem

É uma espécie nativa do Caribe.(1)

Ecologia da espécie

Espécie comum em regiões tropicais e subtropicais mundo, em campos aráveis de mais de 80 países.(6) Planta com ocorrência confirmada em todas as regiões brasileiras. Presente nos seguintes biomas: Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica e Pampa.(7)

Ecologicamente, é uma planta importante na extração de nutrientes em camadas mais profundas do solo, podendo beneficiar outras culturas, como o milho e batata.(8) Por essa característica foi cultivada e utilizada conjuntamente com essas plantas pelos Astecas, no Vale do México, Maias na Guatemala e os incas na América do Sul.(9) Em cenários de alta infestação, produz componentes alelopáticos, que inibem o desenvolvimento de outras plantas, como do algodão e feijão.(10)

Propagação e cultivo

A propagação é feita exclusivamente por sementes, que são muito fartas na planta. Em algumas espécies de caruru, uma planta de grande porte pode produzir quantidades superiores a 200.000 sementes. Trata-se de uma espécie com ciclo vegetativo curto, entre 60 a 70 dias. É necessário que o solo tenha uma boa drenagem, que o ambiente tenha alta luminosidade e temperatura. (11)

Usos alimentícios

Podem ser consumidas suas folhas, talos e grãos. Essa espécie destaca-se pelo seu uso como vegetal, mais do que como grão, diferentemente de outras espécies do mesmo gênero. Devido ao conteúdo de fatores antinutricionais como taninos, fitatos e oxalatos, sugere-se o branqueamento das folhas e talos.(12)

Informação nutricional

A cada 100g das folhas da planta fresca tem-se aproximadamente 2,11 g de proteína, 0,47 g gordura, 7,67 g de carboidratos, 1,93 g de fibra, totalizando uma média de 44 Kcal.(13) As folhas são ricas em K, Mg, Fe, Mn e Cu quando comparadas aos respectivos valores de referência para consumo diário (RDA).(12) *A. viridis* destaca-se ainda pela sua qualidade proteica, tendo composição de aminoácidos favorável quando comparada com os padrões estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde, e pelo seu conteúdo do ácido alfa-linolênico, um ácido essencial do grupo Ômega 3, presente em 11,1 mg/g de matéria seca.(14) Seu conteúdo de antioxidantes, dentre eles compostos fenólicos, confere a esta planta potencial cardioprotetor e hepatoprotetor.(15,16) As sementes ou grãos das plantas do mesmo gênero contém, em 100 g de base seca, os seguintes valores nutricionais: 12,0 a 19,0 g de proteína, 6,1 a 8,1 g de gordura, 71,8 g de carboidratos e 3,5 a 5,0 g de fibra.(17) O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar na obtenção de nutrientes essenciais à saúde.

Receita

Sal de caruru

Fonte: Deborah Sá

Ingredientes

1 maço de sementes de caruru

¼ xícara de sal integral grosso

¼ xícara de salsinha desidratada

Modo de preparo

1. Segure na ponta da inflorescência do caruru e puxe no sentido de cima pra baixo, retirando todas as sementes para dentro de uma tigela
2. Aqueça uma panela ou chapa de pedra sabão e espalhe as sementes
3. Quando começar um cheiro de pipoca está na hora de retirar
4. Bata no liquidificador com o sal e salsinha.
5. Reserve e use para temperar suas preparações

Referências

1. Lorenzi H, Matos FJA. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. 2nd ed. Medicina. 2008. 624 p.
2. SILVA M, MAGALHÃES P, NETA M, JESUS S, CUNHA L. Levantamento de plantas espontâneas no cultivo orgânico da Abóbora Brasileira e Brócolis consorciada com Crotalária no Norte de Minas Gerais. Cad Agroecol. 2015;10(3):1-6.
3. Gonçalves K, Pasa M. O saber local e as plantas medicinais na comunidade de Sucuri, Cuiabá, MT, Brasil. Biodiversidade. 2015;14(2):50-73.
4. Albuquerque UP, Andrade LHC. Conhecimento botânico tradicional e conservação em uma área de Caatinga no Estado de Pernambuco, Nordeste do Brasil. Acta Bot Brasilica. 2002;16:273-85.
5. Gazziero D, Brighenti A, Lollato R, Pitelli R, Voll E, Oliveira E, et al. Manual de identificação de plantas daninhas da cultura da soja. Londrina; 2006.
6. Francischini AC, Constantin J, Oliveira Jr. RS, Santos G, Braz GBP, Dan HA. First report of *Amaranthus viridis* resistance to herbicides. Planta Daninha. 2014;32(3):571-8.
7. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Re flora: Flora do Brasil 2020 - Algas, Fungos e Plantas. 2018.
8. da Costa DMA, Dantas JA. Effects of substrate on the germination of amaranth seeds (*Amaranthus* spp). Rev Cienc Agron. 2009;498-504.
9. Mujica A, FAO S (Chile). OR para AL y el C spa, Berti M, Izquierdo J. El cultivo del amaranto (*Amaranthus* spp.): producción, mejoramiento genético y utilización. 1997.
10. Pinto De Carvalho SJ, Christoffoleti PJ. Competition of *Amaranthus* species

- with dry bean plants. *Sci Agric (Piracicaba)*. 2008;65(3):239-45.
11. De Carvalho SJP, López-Ovejero RF, Christoffoleti PJ. Crescimento e desenvolvimento de cinco espécies de plantas daninhas do gênero *Amaranthus*. *Bragantia*. 2008;67(2):317-26.
 12. Umar KJ, Hassan LG, Dangoggo SM, Maigandi SA, Sani NA. Nutritional and anti-nutritional profile of Spiny Amaranth (*Amaranthus viridis* Linn). *Stud Univ Vasile Goldis Arad, Ser Stiint Vietii*. 2011;21(4):727-37.
 13. Sharma N, Gupta PC, Rao CV. Nutrient content, mineral content and antioxidant activity of *Amaranthus viridis* and *Moringa oleifera* leaves. *Res J Med Plant*. 2012;6(3).
 14. Sena LP, Vanderjagt DJ, Rivera C, Tsin ATC, Muhamadu I, Mahamadou O, et al. Analysis of nutritional components of eight famine foods of the Republic of Niger. *Plant Foods Hum Nutr*. 1998;52(1):17-30.
 15. Saravanan G, Ponmurugan P, Sathiyavathi M, Vadivukkarasi S, Sengottuvelu S. Cardioprotective activity of *Amaranthus viridis* Linn: Effect on serum marker enzymes, cardiac troponin and antioxidant system in experimental myocardial infarcted rats. *Int J Cardiol*. 2013;165(3):494-8.
 16. Ashok Kumar BSS, Lakshman K, Narayan Swamy VB, Arun Kumar PA, Sheshadri Shekar D, Manoj B, et al. Hepatoprotective and antioxidant activities of *amaranthus viridis* linn. *Maced J Med Sci*. 2011;4(2):125-30.
 17. Nieto C. El cultivo de amaranto *Amaranthus* spp. Una alternativa agronómica para Ecuador. 1989;(52):25. Available from: <http://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/2688/1/iniapscpm52.pdf>