

Coleção de Plantas Alimentícias Não Convencionais da Horta Comunitária Nutrir

Momordica charantia L. ‘Goya’

Sinônimos: *M. chinensis*, *M. elegans*, *M. indica*, *M. operculata*, *M. sinensis*, *Sicyos fauriei*



Fonte da imagem: Laercio Villalba

Nomes e usos populares

Melão de São Caetano, melãozinho, fruta de cobra, erva de São Vicente, galinha de melão. É uma espécie vegetal silvestre comumente encontrada em áreas urbanas e rurais, sendo conhecida e utilizada por suas propriedades medicinais (1-3).

Características morfológicas

A *Momordica charantia* é uma trepadeira pertencente à família das cucurbitáceas. Trata-se de uma planta monóica com flores amarelas isoladas nas axilas das folhas. As folhas são membranosas, lisas, pilosas e lobadas com

cinco a sete lóbulos, gavinhas simples, longa, delicada e pubescente. Já o fruto é alongado e assemelha-se a um pepino pequeno. O fruto novo é verde e muda a sua tonalidade para uma cor alaranjada quando maduro. Todas as partes da planta (incluindo os frutos) possuem sabor amargo (4,5).

Origem e distribuição

Originária do leste indiano e sul da China (2,3). No Brasil, a planta distribuiu-se bem em todas as regiões (6).

Ecologia da espécie

Desenvolvem-se bem em solos arenosos drenados, tendo um melhor desenvolvimento em solos que possuem matéria orgânica de altas quantidades. Vale ressaltar que a espécie é capaz de tolerar e se desenvolver em outros tipos de solo. Além disso, muitas espécies desta família são comestíveis e reúnem importante valor econômico no Brasil, especialmente aquelas dos gêneros *Cucurbita*, *Momordica*, *Fevillea* e *Sechium*. A espécie tem a capacidade de invadir e causar impactos significativos, sendo suscetível de ocorrer na Caatinga, no Cerrado e Florestas Estacionais (3,5).

Propagação e cultivo

Embora necessite de mais calor do que as outras espécies da família para ter seu máximo rendimento, o Melão São Caetano é bastante resistente a baixas temperaturas. As mudas podem ser produzidas através de sementeiras no solo ou de forma suspensa. Recomenda-se o uso do esterco de galinha como fertilizante, enterrando e molhando 2 a 4 semanas antes. Suas plântulas em crescimento necessitam de proteção contra o sol, vento e frio (3,7).

Usos alimentícios

Os frutos podem ser consumidos escaldados, mergulhados em água salgada, em conserva, fritos ou cozidos. As folhas e flores podem ser consumidas cruas (8,9).

Informação nutricional

O melão-de-são-caetano pode ser aproveitado integralmente, utilizando seus frutos, sementes e folhas. A cada 100g de seus frutos encontram-se, aproximadamente, 242 kcal, 1,00 g de proteínas, 0,17 g de lipídios, 3,70 g de carboidrato e 2,80 g de fibras; minerais, tais como o potássio, cálcio, zinco, magnésio, fósforo, ferro e sódio e vitaminas C, A, E, B1, B2, B3 e B9; e compostos bioativos, com destaque para a presença de licopeno. Cada 100g de suas sementes e pericarpo contêm, aproximadamente, 177 kcal, 19,50 de proteínas, 11,50 de lipídios e 9,18 de carboidratos; minerais como o cálcio, cobre, ferro, zinco, fósforo e vitamina E; e, por fim, compostos bioativos, tais como carotenóides. Já a cada 100g de folhas frescas, tem-se, aproximadamente, 213 kcal, 5,30 g de proteínas, 0,69 g de lipídios e 3,29 g de carboidratos; entre os micronutrientes destacam-se: cálcio, magnésio, fósforo, potássio, sódio, vitaminas C, B9, A, B12 e vestígios de D, K B3, B; e, finalmente, compostos bioativos, tais como flavonoides (8-12). A presença de taninos em toda planta justifica seu sabor amargo. O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar na obtenção de nutrientes essenciais à saúde.

Receita

Melão-de-são-caetano empanado com coulis de suas sementes

Fonte: Deborah Sá

Ingredientes

8 melão-de-são-caetano imaturos
Sal para tirar o amargor dos frutos
100g de farinha de grão de bico
200g de água filtrada
1 colher de café de sal

400g de farinha de mandioca ou trigo
1 litro de óleo de girassol

Modo de preparo

1. Lavar os frutos imaturos e cortar em rodellas não muito grossas e colocar em um escorredor e polvilhar sal
2. Contar uns 30 minutos para que a água concentrada de amargor seja liberada um pouco e em seguida lavar com água corrente para retirar o sal
3. Fazer uma mistura de farinha de grão de bico com água e sal - essa mistura serve para substituir o ovo comumente utilizado para empanar
4. Enxugar as fatias do melão e passar nessa massa de grão-de-bico, depois na farinha de mandioca
5. Fritar em óleo de girassol quente e escorrer quando estiver dourados
6. Servir com geleia das sementes de melão e molhinho shoyo com gengibre e melado.

Referências

1. Kinupp V, Lorenzi H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (Panc) no Brasil. 2014. 768 p.
2. Assis JP, Sousa RP, Linhares PCF, Pereira MFS, Moreira JC. Avaliação biométrica de caracteres do melão de são caetano (*Momordica charantia*). Rev Bras Plantas Med. 2015;17(4):505-14.
3. Nepomoceno TAR, Pietrobon AJ. ASPECTOS GERAIS DO MELÃO DE SÃO CAETANO (*Momordica charantia* L.). 12ª Sem Acadêmica Agron [Internet]. 2018;111-4. Available from: <https://www.fag.edu.br/upload/revista/seagro/5b4735d6ba994.pdf>
4. Lenzi M, Orth AI, Guerra TM. Ecologia da polinização de *Momordica charantia* L. (Cucurbitaceae), em Florianópolis, SC, Brasil. Rev Bras Botânica. 2005;28(3).
5. Sartorelli PARPARPARPARPAR, Benedito ALDALDALDALDALD, Campos

- Filho EME. EME. EM, Sampaio AB, Ana S, Gouvêa AP de ML, et al. Guia de plantas não desejáveis na restauração florestal [Internet]. São Paulo; 2018. Available from: <http://www.inputbrasil.org/wp-content/uploads/2018/03/guia-plantas-nao-desejaveis.pdf>
6. Santana SH, Torres SB, Benedito CP. Biometria de frutos e sementes e germinação de melão-de-são-caetano. *Rev Bras Plantas Med.* 2013;15(2):169-75.
 7. Portillo O. Evaluación del efecto de diferentes estructuras de soporte en el cultivo de cundeamor chino (*Momordica charantia* L). *Fund Hondureña Investig Agrícola Programa (Fhia) Programa Hortalizas.* 2010;(15).
 8. Raina K, Kumar D, Agarwal R. Promise of bitter melon (*Momordica charantia*) bioactives in cancer prevention and therapy. *Semin Cancer Biol.* 2016;40_41:116-29.
 9. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service. National Nutrient Database for Standard Reference Legacy Release [Internet]. 2018 [cited 2019 Aug 20]. Available from: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>
 10. Assubaie N, El-Garawany M. Evaluation of Some Important Chemical Constituents of *Momordica charantia* Cultivated in Hofuf, Saudi Arabia. *J Biol Sci.* 2004;4(5):628-30.
 11. Bakare RI, Magbagbeola OA, Akinwande AI, Okunowo OW. Nutritional and chemical evaluation of *Momordica charantia*. *J Med Plants Res.* 2010;4(21):2189-93.
 12. Karaman K, Dalda-Şekerci A, Yetişir H, Gülşen O, Coşkun ÖF. Molecular, morphological and biochemical characterization of some Turkish bitter melon (*Momordica charantia* L.) genotypes. *Ind Crops Prod.* 2018;123:93-9.