Coleção de Plantas Alimentícias Não Convencionais da Horta Comunitária Nutrir

Acmella oleracea

Sinônimo: *Spilanthes oleracea* e *Spilanthes acmella*



Fonte: Instagram LabNutrir.

Nomes e usos populares

O jambu recebe vários nomes populares como agrião-do-pará, agrião-da-amazônia e agrião-do-norte, jabuaçu, erva-maluca, jaburama ou botão-de-ouro (4-1). A espécie possui propriedades medicinais e cosméticas. Na medicina popular são relatados os usos da planta como antibacteriana, antifúngica, antimalárica, analgésica (dor de dente), anestésica, inseticida e no tratamento de gripes, tosses e tuberculose (1).

Características morfológicas

Planta da família Asteraceae, herbácea perene, medindo entre 20 a 40 cm de altura, hábito semiereto e ramos decumbentes. As folhas são opostas, pecioladas, ovaladas, sinuosas, com bordas dentadas, nervuras bem visíveis e de coloração verde-escuro; os pecíolos das folhas podem apresentar coloração esverdeada ou

arroxeada. As inflorescências são pequenos capítulos de coloração amarela. Os frutos são do tipo aquênio, com numerosas sementes (1).

Origem e distribuição

A espécie não é nativa da flora do Brasil, mas adaptou-se muito bem às condições climáticas do País, sendo encontrada, na condição de cultivada, em boa parte dos domínios fitogeográficos dos biomas Mata Atlântica e Amazônia. Também é encontrada em regiões tropicais próximas à linha do Equador na África, Ásia e América do Sul (1).

Ecologia da espécie

O jambu é uma verdura muito parecida com o agrião-bravo ou agrião, embora com folhas mais grossas e duras e de sabor mais forte (6). A ausência de grandes populações selvagens indica que esta planta não é nativa do Brasil, sendo encontrada apenas em residências e adjacências em forma domesticada (3).

Propagação e cultivo

A propagação pode ser feita por meio de sementes ou de estacas de ramos (1). As mudas de jambu apresentam rápido crescimento, tornando-se aptas para o transplante aos 32 dias após a semeadura. A partir de 39 dias após a semeadura, as plantas ingressam na fase reprodutiva (3).

Usos alimentícios

Seus ramos, folhas e flores podem ser consumidos crus em saladas e em pratos cozidos, refogados ou assados (4).

Informação nutricional

Nas folhas in natura, encontra-se, no que diz respeito aos macronutrientes, por 100g, energia de 32,0 (kcal), 1,9 g de proteínas, 0,3 g de lipídios totais, 7,2 g de carboidratos, 1,3 g de fibras (5). Já a respeito dos micronutrientes, têm-se 162 mg de cálcio, 41mg de fósforo e 20 mg de vitamina C (5). Por fim, em relação aos compostos bioativos, são 0,7% de óleo essencial, flavonóides, espilantina, espilantol, spilol, afinina, colina e fitosterina(2).

Toxicidade

Não há toxicidade relatada.

Receita

CAPONATA DE TOMATE COM JAMBU

Fonte: Nilson Cintra

Ingredientes

5 unidades de tomate (maduro)
2 xícaras de Jambu
2 dentes de alho
1 unidade de pimenta dedo de moça
1 colher de sopa de ervas desidratadas (Salsinha, manjericão e orégano)
1 xícara de azeite
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de pimenta do reino
1 colher de chá de pimenta calabresa

Modo de preparo

Higienizar as hortaliças adequadamente, posteriormente lave as folhas de jambu e branqueei em uma panela com água fervendo mantendo-a destampada (O tempo de imersão depende da quantidade e do tipo do alimento, podendo variar entre 2 e 10 minutos e para pequenas quantidades de folhas use de 1 a 2 minutos). Logo após retire as folhas da água quente e mergulhe imediatamente em água gelada, para que o cozimento seja interrompido e reserve. Em seguida corte os tomates em tiras removendo as sementes e pique o alho. Em um refratário coloque o tomate, tempere com sal e regue um pouco de azeite por cima e leve ao micro-ondas por 10min, pausando na metade do tempo para misturar os ingredientes e verificar o cozimento. Retire do micro-ondas e coloque as folhas do jambu, o alho, a pimenta dedo de moça, as ervas desidratadas, pimenta calabresa, pimenta do reino e corrija o sal e misture. Em um recipiente de vidro esterilizado coloque a preparação e complete com azeite.

Referências

1. A PLANTA DA VEZ . **Jambu [Acmella oleracea (L.) R.K.Jansen].** Disponível em: http://www.aplantadavez.com.br/2016/09/jambu-acmella-oleracea-l-rkjansen.html. Acesso em: 1 abr. 2020.

2. ARMOND, C. **Indicadores químicos, crescimento e bioeletrografias de plantas de jambu (*Acmella oleracea* L.), capim-limão (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.) e folha-da-fortuna (*Bryophyllum pinnatum* (Lam.) Oken) submetidas a tratamentos homeopáticos.** 2007. 142p. Tese (Doutorado em Ciências) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, MG, 2007.

3. GILBERT, Benjamin; FAVORETO, Rita. Acmella oleracea (L.) RK Jansen (Asteraceae)–Jambu. **Revista Fitos**, v. 5, n. 01, p. 83-91, 2010.

4. HORTAS.INFO. **Como plantar jambu**. Disponível em: https://hortas.info/como-plantar-jambu. Acesso em: 02 de abr. de 2020.

5. KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri; **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil:**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 1. ed. são paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

6. OLIVEIRA, Maria Auxiliadora Silva; INNECCO, Renato. Germinação de sementes de jambu (Acmella oleracea–Asteraceae) sob influência de fotoperíodo e temperatura. **Revista Eletrônica de Biologia (REB). ISSN 1983-7682**, v. 5, n. 3, p. 105-118, 2012.