

Porophyllum ruderale (Jacq.) Cass.



Fonte da imagem: Rubens Teixeira de Queiroz

Nomes e usos populares

Couvinha, erva-couvinha, arnica-paulista, *quirquiña*, *papalo*, *papaloquelite*, *tepelcacho* e *tepegua*. (1-3)

Além do seu uso alimentício *P. ruderale* tem sido utilizada na medicina tradicional para cicatrização e alívio da dor em geral.(4) Sabe-se, ainda, que seu óleo essencial pode ser usado no controle biológico de pragas.(5)

Características morfológicas

Erva ereta, com cerca de 60 centímetros de altura, caule esverdeado, acinzentado quando maduro, levemente ramificado. Folhas opostas, aparentemente alternas, pecioladas, com formato variando de oval a elíptico, ápice arredondado, margem ondulada, medindo 1,2 a 3,5 cm de comprimento e 0,7 a 1,7 cm de largura. Inflorescência em capítulo, pétalas variando de amarela a amarronzada. Frutos cilíndricos alados.(6)

Origem

P. ruderalis é uma espécie com ampla distribuição tropical, ocorrendo desde a Costa Rica até o norte da Argentina.(6)

Ecologia da espécie

Tem crescimento espontâneo em todas as regiões do Brasil, ocorrendo em todos os biomas brasileiros, principalmente em áreas antropizadas, sendo considerada erva daninha de grande potencial devido a sua dispersão.(6,7)

Propagação e cultivo

A propagação é feita exclusivamente por sementes. Seu ciclo de vida é perene, onde, no período de seca, os indivíduos dispersão seus frutos e morrem.(1)

Usos alimentícios

Esta espécie é uma erva com um sabor forte e único; consomem-se as folhas e caules, que são comumente usados, no México, América Central e do Sul, como molhos e complementos de saladas cruas, guacamole e *tacos*. A planta pode ser consumida crua. (1,8)

Informação nutricional

Há carência de indicadores nutricionais relativos a esta planta. Todavia, sua atividade anti-oxidante já é comprovada cientificamente, sobretudo pela significativa quantidade de compostos fenólicos, 68.04 ± 2.55 mg GA/g sólidos secos, nas suas folhas frescas.(9) O uso da folha fresca é indicado devido ao caráter termolábil dos compostos fenólicos. O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar na obtenção de nutrientes essenciais à saúde.

Receita

Pesto de couvinha

Fonte: Michelle Jacoo

Ingredientes

2 xícaras de couvinha

¼ xícara de pistache

1 dente de alho

½ xícara de azeite de oliva

Raspas de ½ limão siciliano

Modo de preparo

1. Higienizar a couvinha.
2. Esterilizar o recipiente de vidro.
3. Bater todos os ingredientes no processador e armazenar.

Referências

1. Kinupp V, Lorenzi H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil**. São Paulo: Instituto Plantarum; 2014.
2. Maximino M. Catálogo de nombres vulgares y científicos de plantas

- medicinales de México. México: Fondo de cultura económica. 1979. 200 p.
3. Rzedowski G, Rzedowski J. Manual de malezas de la región de Salvatierra, Guanajuato. In: Biodiversidad CN de C y T (CONACyT) y CN para el C y U de la. **Flora del Bajío y de regiones adyacentes**. Mexico, D.F.; 2004. p. 72-8.
 4. Corrêa M. **Dicionário das Plantas Úteis do Brasil e das Exóticas Cultivadas**. Ministério da Agricultura. Brasília; 1984. 67 p.
 5. Guillet G, Bélanger A, Arnason JT. Volatile monoterpenes in *Porophyllum gracile* and *P. ruderale* (Asteraceae): Identification, localization and insecticidal synergism with α -terthienyl. **Phytochemistry**. 1998;49(2):423-9.
 6. Hattori EKO, Nakajima JN. A Família Asteraceae na Estação de Pesquisa e desenvolvimento Ambiental Galheiro, Perdizes, Minas Gerais, Brasil. **Rodriguésia**. 2008;59(4):687-749.
 7. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro. **Reflora: Flora do Brasil 2020 - Algas, Fungos e Plantas**. 2018. 2018.
 8. Loayza I, De Groot W, Lorenzo D, Dellacassa E, Mondello L, Dugo G. Composition of the essential oil of *Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass. from Bolivia. **Flavour Fragr J**. 1999;14(6):393-8.
 9. Conde-Hernández LA, Guerrero-Beltrán JÁ. Total phenolics and antioxidant activity of *piper auritum* and *porophyllum ruderale*. **Food Chem**. 2014;142:455-60.