Coleção de Plantas Alimentícias Não Convencionais da Horta Comunitária Nutrir

Coccinia grandis (L.) Voigt

Sinônimo: Bryonia grandis L, Coccinia cordifolia, Coccinia indica, Cucurbita dioica.

Fonte da imagem: Google imagens.

Nomes e usos populares

Pepino doce, mini pepino, pepino listrado, maxixinho. É relatado o uso como alimento do fruto, folhas e caule da planta.

Características morfológicas

O fruto é uma baga do tipo peponídeo, carnoso, indeiscente, polispérmico, com formato elipsóide, como citado também por Muniappan et al. (2009). O pericarpo é bem distinto: epicarpo fino de textura lisa, apresentando coloração verde com estrias brancas a vermelho escuro, quando maduro. O mesocarpo é esverdeado esponjoso e, o endocarpo, esbranquiçado.

Origem e distribuição

Tem origem na África oriental e introduzida a outras regiões como a Ásia, incluindo Índia, Filipinas, Camboja, China, Indonésia, Malásia, Myanmar, Tailândia, Vietnã, no leste da Papua Nova Guiné, e os Territórios do Norte, Austrália e as américas. Sua distribuição se dá, sobretudo, nas zonas tropicais.

Ecologia da espécie

A espécie é uma trepadeira, perene e herbácea, com caule glabro, raízes tuberosas e folhas alternadas e simples. Propagam-se vegetativamente ou por sementes, sendo uma planta dióica, duas plantas devem estar presentes para formar sementes viáveis (Muniappan et al., 2009).

Propagação e cultivo

Propagam-se vegetativamente ou por sementes, sendo uma planta dióica, duas plantas devem estar presentes para formar sementes viáveis (Muniappan et al., 2009). Ou semeadura direta ou utilizar sementerias, com o intuito da quebra de dormências da sementes para posterior plantio.

Usos alimentícios

É relatado o uso como alimento do fruto, folhas e caule da planta. A variedade de receitas de todo o mundo lista o fruto, como o ingrediente principal. Eles são melhores quando cozido, e são frequentemente comparadas com melão amargo. A fruta é comumente consumidos na culinária indiana. A registro do uso na Indonésia e outros países do Sudeste Asiático também consomem a fruta e folhas. Na cozinha tailandesa , é um dos ingredientes do muito popular sopa desobstruída prato *kaeng jued Lueng tum* e alguns curries *kaeng Khae* curry e Lieng kaeng curry. Na Índia, é comido como um caril, por fritar-lo junto com especiarias, enchê-lo com masala e saltear-lo, ou fervê-la pela primeira vez em uma panela de pressão e depois fritá-lo. Ele também é usado em *sambar*, um legume e sopa à base de lentilhas.

Informação nutricional

No fruto, os macronutrientes relatados são 1,2 g de proteína, 0,1 g de lipídeos, 3,1 g de carboidratos e 1,6 g de fibras por 100 g (4). Já nos micronutrientes, têm-se 896,41 µg de vitamina C, 856,74 µg de vitamina A, 13,18 mg de sódio, 412,61 mg de potássio, 102,46 mg de cálcio, 31,15 mg de magnésio, 58,33 mg de fósforo, 4,60 mg de ferro, 1,20 mg de zinco e 0,35 mg de cobre (5). Por fim, os compostos bioativos, 18,25 mg/g fenólico total, 3,15 mg/g tanino total, 0,28 mg/g antocianina total e 35,19 mg/g carotenóides totais (5).

Toxicidade

De acordo com pesquisas realizadas em algumas plataformas tais como: Google, Google Acadêmico, SINTOX (Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas), Revista da Associação de Brasileira Horticultura, Scielo. Não há registro quanto à toxidez.

Receita

GELEIA DE PEPINO DOCE
Fonte: Nilson Cintra

Ingredientes
600g de pepino doce
2 xícaras de açúcar
1 und. de limão
2 und. de maracujá de casca lisa

Modo de preparo

Higienizar o pepino e o maracujá.

Pectina:
Corte o maracujá e retire a polpa e a pele que envolve a polpa. Corte a casca em quatro pedaços e leve ao fogo com água até a parte branca do maracujá ficar translucida. Deixe esfriar. Com uma colher retire a parte translucida e coloque no liquidificador junto com a água do cozimento do maracujá e bata - (reserve).

Corte o pepino em cubo e passe no liquidificador junto com uma xícara de água.

Em uma panela grande coloque a pectina, o açúcar, o suco do limão e o suco do pepino. Mexa e coloque no fogo médio. Continue a mexer até ficar soltando do fundo da panela.

Referências

1. FERREIRA RA; BOTELHO SA; MALAVASI MM; DAVIDE AC. Caracterização morfológica de fruto, semente, plântula e muda de capitão-do-campo (Terminalia argentea Mart. & Zucc. - COMBRETACEAE). **Revista Brasileira de Sementes**, 20(2): 202-209, 1998.

2. MUNIAPPAN R; REDDY GVP; RAMAN A. 2009. Coccinia grandis (L.) Voight (Cucurbitaceae). Disponível em: http://www.wptrc.org/userfiles/file/Reddy/Coccinia-p175-182.pdf. Acesso em: 02 de abril de 2020.

3. CAVALCANTE, THÂMARA FIGUEIREDO et *al*. Caracterização morfométrica de frutos e sementes e viabilidade de sementes de Coccinia grandis (L.) Voigt – Cucurbitaceae. **50º Congresso Brasileiro de Olericultura**, Guarapari - SC, ano 2010, v. 28, 28 jul. 2010. Disponível em: http://www.abhorticultura.com.br/EventosX/Trabalhos/EV_4/A2978_T4894_Comp.pdf

4. MATOS, EDUARDO HENRIQUE. Dossiê Técnico: Plantas Tóxicas mais comum no Brasil. Serviço Brasileiro de Respostas Técnicas, Centro de Apoio ao Desenvolvimento Tecnológico - CDT-UnB, p. 1-20, 27 fev. 2012. Disponível em: http://sbrt.ibict.br/dossie-tecnico/downloadsDT/NTcwNg==

5. CAMPOS, S.C.; SILVA, C.G.; CAMPANA, P.R.V.; ALMEIDA, V.L. Toxicidade de espécies vegetais. Fundação Ezequiel Dias (FUNED), **Revista Brasileira De Plantas Medicinais**, v. 18, p. 373-382, 4 jan. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbpm/v18n1s1/1516-0572-rbpm-18-1-s1-0373.pdf