



30 • Vegetais folhosos locais

Introdução

Os vegetais folhosos locais incluem várias espécies que crescem de forma selvagem ou são parcialmente cultivados. Outros são espécies cultivadas principalmente pelas suas vagens, frutos, raízes ou tubérculos, mas cujas folhas são usadas como vegetais.

A maioria da população rural na Zâmbia utiliza os vegetais tradicionais como condimento. Num inquérito rural, descobriu-se que entre 50 a 95 % das habitações usam os vegetais tradicionais. A diversidade dos vegetais tradicionais assegura a variedade da dieta e ajuda a garantir a segurança alimentar. Mais de 175 espécies diferentes foram documentadas como vegetais locais na Zâmbia.

As principais espécies são amaranto, musambe, juta vermelha, batata doce, mandioca e várias plantas da família do pepino e do melão.

Amaranto

“Espinafre africano” (*Amaranthus spp.*)

Botswana: Thepe

Namíbia: Ekwakwa

Zâmbia: Bonko

Zimbabwe: Mova, Imbuya

Descrição

O amaranto é uma erva anual que cresce erecta e atinge até 60 cm de altura. As folhas são ovais, verde-escuras e têm 2-4 cm de comprimento. As folhas têm muitas vezes um círculo escuro característico. As flores são muito pequenas e ficam perto do caule. A parte inferior das plantas mais jovens tem

muitas vezes manchas púrpuras, o que faz com que toda a planta pareça vermelha.

As várias espécies de amaranto encontram-se em estado selvagem ou como ervas daninhas nos campos.



Amaranto
- muito comum em África

Cultivo

As sementes levam 4-6 dias para brotar. Podem ser podadas com duas semanas quando for necessário. Assim que se estabeleça, o amaranto pode suprimir eficazmente a maioria das ervas daninhas e é muito tolerante à seca.

Até à data, não foram observadas pragas ou doenças significativas nesta planta.

A colheita da semente é muito fácil para esta espécie, bastando puxar num sentido ascendente ao longo do caule quando as sementes estão maduras.

Uso

A colheita de folhas e rebentos começa cerca de um mês após a sementeira - ou 2-3 semanas após as primeiras chuvas - e termina com o florescimento. A apanha das folhas estimula o crescimento.

Rebentos e folhas tenras são comidas da mesma forma que espinafre ou junto com refeições de sorgo ou milho para fazer mingau. As folhas cozinhadas podem ser comidas com leite e pode-se adicionar sal ou óleo. As folhas podem ser secadas e guardadas para uso posterior.

Também pode ser usado como forragem para gado de pequeno porte.



Importância



As folhas são uma fonte de proteína e vitaminas A e C. Também são ricas em minerais, cálcio, potássio e ferro.

O amaranto é uma colheita fácil de propagar, já que produz sementes abundantes.

É um vegetal prontamente disponível na estação das chuvas, quando os outros vegetais se tornam escassos.

manas após as primeiras chuvas. É melhor quando as flores ainda não se desenvolveram, mas quando os topos mais jovens podem ainda ser usados.

Cultivo

O musambe é uma espécie promissora para cultivo. A planta produz muitas folhas e encontra-se em grande número na maioria dos campos e jardins.

Em plantações, a poda é feita 4 semanas depois da sementeira quando a densidade é grande. A capinação pode ser feita no início do crescimento para encorajar o crescimento vigoroso, o que é aconselhável para reduzir o sabor amargo das folhas, tornando-as mais saborosas.

A apanha das folhas e rebentos começa na sexta semana após a sementeira. A apanha das folhas também estimula o crescimento.

Algumas pragas, incluindo besouros e hemípteros, atacam a colheita. O seu controle inclui a pulverização com cinzas.

A colheita das sementes é muito fácil para esta espécie, basta apenas recolher e secar ao ar as cápsulas maduras.

Musambe

Folhas e fruto do musambe

(*Cleome gynandra*)

Botswana: Lothue

Namíbia: Ombidi

Zâmbia: Shungwa

Zimbabwe: Nyevehe, Elude

Descrição

O musambe é uma erva anual que pode crescer até aos 60 cm. As folhas mais velhas dividem-se em cinco partes (como uma mão) e a planta é fácil de identificar pelas suas flores brancas.

O fruto é uma cápsula de 8-10 cm de comprimento. Abre-se quando está maduro e espalha a semente.

O musambe cresce em muitos lugares e também como uma erva daninha em terras aráveis ou como

uma espécie semi-cultivada. As primeiras folhas estão prontas para comer 4-6 se-

Uso

As folhas frescas e rebentos tenros são cozidos ou cortados e misturados com farinha de amendoim e outros ingredientes para produzir um saboroso condimento.

A preservação das folhas é feita por escaldamento e posterior secagem ao sol.

As folhas e os brotos das flores são lavados e fervidos em água com um pouco de sal. Geralmente é necessário um período de cozedura relativamente longo (2 horas), para remover o sabor amargo. Para a secagem, as folhas fervidas são transformadas em pequenas bolas e colocadas ao sol. Para reconstituir o material seco, que pode ser armazenado indefinidamente, este é mergulhado em água e depois preparado de forma habitual.



A flor do musambe



Importância

As folhas são ricas em vitaminas A e C e contêm cálcio e ferro.

Juta vermelha

(*Corchorus spp.*)

Zâmbia: Delele

Zimbabwe: Nyenje, Idelele, Derere

Descrição

A planta é uma erva erecta anual, com caule angular, ramos sem pelugem e folhas com margens dentadas.

A colheita começa quando as plantas têm 20-30 cm de altura. A produção de folhas aumenta com a remoção do broto terminal.

A colheita pode continuar até 3 meses.

A juta vermelha quase desaparece na estação fria, depois de florescer e criar sementes. Este vegetal é particularmente importante porque surge numa altura em que há escassez de colza e outros vegetais folhosos.

Cultivo

A juta vermelha abunda na Zâmbia, mas encontra-se principalmente em áreas que recebem menos de 1000 mm de água de chuva por ano. Duas espécies diferentes crescem naturalmente e também como as ervas daninhas em terras cultivadas.

A planta cresce e é recolhida na estação das chuvas, embora também seja comum durante os meses de Verão em campos irrigados. Os aldeões tendem a proteger as jutas vermelhas que crescem como ervas daninhas em campos cultivados.

Nenhuma praga ou doença de relevo foi reportada até à data.

Uso

Os rebentos tenros e frescos são misturados com soda e sal e são cozinhados para produzir um condimento de consistência viscosa e escorregadia. As folhas frescas são secadas ao sol, tanto inteiras como amassadas, para se preservarem para uso futuro. É

prática comum que as plantas inteiras sejam secadas na sombra e as folhas removidas mais tarde.

Importância

As folhas frescas são uma fonte de vitaminas A e C. Este é um vegetal local popular nas áreas rurais. A propriedade viscosa do preparado faz com que seja fácil misturá-lo com nshima/sadza (mingau de milho).



Beringela africana

(*Solanum macrocarpon*, *S. aethiopicum*)

Zâmbia: Impwa, Zhilo

Zimbabwe: Musungusungu (umsobo)

Descrição

As beringelas africanas são herbáceas robustas, anuais ou perenes

Cultivo

Os plantadores nas aldeias recolhem as sementes da colheita anterior. A extracção das sementes envolve a fermentação dos frutos maduros cortados longitudinalmente para facilitar a separação da polpa. A fermentação é feita pela imersão do fruto em água durante 2-3 dias. As sementes são retiradas à mão, espremendo o fruto. As sementes são depois secadas ao sol e armazenadas em cabaças para a plantação da próxima estação. De acordo com este sistema de cultivo, a semente é semeada perto de quintas, em plantações individuais ou misturadas com outras espécies vegetais tradicionais.

As plantas novas também podem ser cultivadas em leitos de crescimento e transplantadas posteriormente. O cultivo é feito

Juta vermelha - folhas nutritivas quando tem escassez



em plantações individuais nas quintas em espaços de 100 x 30 cm. Fertilizantes químicos e estrume são usados de forma muito semelhante à da beringela europeia.



Folhas e fruta da beringela africana. Mais detalhes no desenho em baixo

como tempero. Podem também ser preparados com outros vegetais. Os frutos verdes são por vezes comidos crus. Os frutos são preservados para uso futuro através de secagem ao sol.

Importância

Os frutos são uma fonte de pequenas quantidades proteína e também de quantidades substanciais de vitamina A e ferro. É uma colheita lucrativa, já que se trata de um vegetal popularmente vendido nas ruas e nos mercados das áreas urbanas.

As folhas são mais nutritivas que os frutos e são por vezes consumidas da mesma forma que o espinafre.

Batatas doces

Cultivo

A batata doce é amplamente cultivada na estação das chuvas, principalmente pelos seus tubérculos. A sua propagação dá-se através do corte dos caules e a sua plantação em canteiros de cerca de 30 cm de altura. As folhas são apanhadas no percurso de vários meses.



Uso

Apenas os frutos verdes são comidos. Estes são cortados e cozinhados com óleo alimentar ou soda e usados

As folhas de espécies de batatas doces selvagens também são utilizadas como legume. A batata doce tem algumas pragas sérias, como o afídeo da batata doce.

Uso

Importância

As folhas frescas são uma boa fonte de proteínas, cálcio e ferro e são moderadamente ricas em vitamina C. As folhas são vendidas em mercados urbanos e providenciam uma fonte segura de nutrientes na estação das chuvas.

Mandioca

Cultivo

A mandioca (cassava) cresce bem sob a maioria das condições do solo. A sua propagação dá-se através do corte dos caules no início da estação das chuvas. As plantações são frequentemente misturadas com outras colheitas tais como o milho-miúdo, sorgo, milho e abóboras.

A colheita das folhas começa assim que a planta esteja estabelecida e continua por um par de anos.

Uso

É plantada principalmente pelos seus tubérculos, mas as folhas também são um importante vegetal. É, aliás, vista como uma das espécies vegetais mais convenientes. Folhas e rebentos tenros são cortados ou moídos e fervidos com farinha de amendoim, gorduras ou peixe para fazer um tempero.

As folhas jovens e completamente expandidas podem ser comidas cozinhadas e contêm 11-39% de proteína, tendo por base o seu peso seco. Tanto as folhas como as raízes contêm ácido cianídrico, portanto as folhas devem ser cozinhadas durante quinze minutos e a água deve ser escorrida. Reduz a presença do produto tóxico a um nível muito baixo.

As folhas são por vezes preservadas para



uso futuro por secagem tanto na sombra como directamente ao sol.

Importância

A cassava fornece uma refeição completa a partir dos tubérculos moídos como farinha e como tempero rico em proteínas a partir das folhas. As folhas são ricas em vitamina A.

É importante para a segurança alimentar porque pode sobreviver à falta de água sombreando as suas folhas, que rapidamente crescem de novo quando as condições melhoram.

Abóboras

Zâmbia: Lupusi

Cultivo

Abóboras, pepinos locais e melões são cultivados principalmente pelos seus frutos durante a estação das chuvas.

Os agricultores extraem geralmente as suas próprias sementes dos frutos maduros depois de os colherem e armazenarem para uso futuro. As sementes são plantadas directamente no solo a poucos centímetros da superfície. A apanha de folhas da abóbora só começa depois da planta ter começado a dar fruto. Pode continuar por vários meses se não aparecerem muitas pragas e doenças, porque as plantas muitas vezes continuam a produzir novas folhas muito depois de terminada a estação das chuvas.

Uso

As folhas e frutos jovens são fervidos e misturados com vários ingredientes e usados como tempero. As folhas são geralmente cortadas ou esmagadas e misturadas com farinha de amendoim ou óleo alimentar. As folhas fumadas ou secadas ao sol podem ser armazenadas por muito tempo para uso futuro.

Importância

As folhas frescas de abóbora são ricas em cálcio, proteína e vitamina C. As folhas secas

são ricas em proteína e ferro e moderadamente ricas em vitamina C.

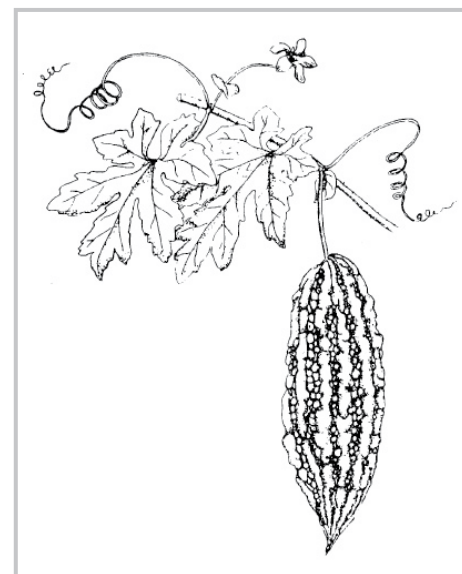
Rosele (Use)

(Sorrel, Bissap) (*Hibiscus sabdariffa*)

Namíbia: Omutete

Descrição

É uma erva com 50-100 cm de altura. As folhas jovens são ovais, enquanto que as folhas mais velhas são claramente divididas em três partes. As flores são de um amarelo vivo com um centro vermelho acastanhado. Quando a planta envelhece, as cores vermelha profunda e púrpura do caule e das sépalas (parte exterior da flor) dominam e toda a planta acaba por parecer púrpura.



Uso

As sépalas carnudas vermelhas (a camada mais exterior da flor) devem ser apanhadas quando têm cerca de 2,5 cm e podem ser usadas em geleias, molhos e chás de ervas. Embora as folhas e os caules sejam amargos, têm muita vitamina A e podem ser comidos crus, cozinhados ou secos.

As folhas da rosele são arrancadas das plantas e cozinhadas como o musambe. As pétalas vermelhas são por vezes arrancadas e secadas. Quando esmagadas e cobertas com água a ferver, estas pétalas produzem um chá vermelho.

Cultivo

O rosele é relativamente fácil de plantar. As plantas estabelecem-se bem quando são originadas das sementes grandes. As plantas são muito resistentes à seca e continuam a crescer muito além da estação seca.

Existem muitas espécies de abóboras com folhas nutritivas



Feijão-nhemba

(*Vigna unguiculata*)

Botswana: Morogo wa dinawa:

Zimbabwe: Nyembe, Indumba

Angola: Feijão-macunde

Cultivo

O feijão-nhemba é vastamente cultivado e as suas folhas são um vegetal popular. Uma quantidade significativa de folhas pode ser colhida da planta sem afectar grandemente o desenvolvimento das sementes.

Os tipos que são inicialmente erectos e, posteriormente, espalhados pelo chão (tipo semi-espalhados) são próprios para utilização como vegetal. As folhas são apanhadas 4 semanas após a plantação, o que continua até a planta começar a florir.

Tanto os feijões como as folhas comestíveis podem ser produzidos economicamente no mesmo campo, ao plantar feijão-nhemba em filas com um espaço de 40 cm entre elas e

deixando-as crescer até as folhas se tocarem. Aí, as folhas de cada fila são apanhadas sem prejudicar os feijões.

O feijão-nhemba é talvez a melhor planta para o cruzamento de culturas com grãos, como o sorgo e o milho, porque cobrem o solo e mantêm as ervas daninhas pequenas (depois de terem sido retiradas uma

vez) e fixam o nitrogénio atmosférico, o que melhora o crescimento das plantas vizinhas.

Dois hectares de milho e feijão-nhemba plantados alternadamente produzem cerca de 30% mais do que um hectare de milho e

um hectare de feijão-nhemba.

Uma colheita moderada de folhas e rebentos de feijão-nhemba durante a floração (cerca de 2T/ha - 40 grande sacos) aumenta a viabilidade das sementes, enquanto que uma recolha do dobro a diminui.

Quando plantada estritamente como um vegetal, uma densa apanha de sementes é efectuada 3-6 semanas após a plantação através do corte ao nível do solo ou do arranque da planta. A plantação destinada à recolha de folhas deve ser pelo menos duas vezes mais densa do que a plantação normal para os feijões.

Feijão-nhembas cortadas 20 cm acima do solo voltam a brotar rapidamente mas as cortadas a 5 cm, se voltam a crescer, crescem lentamente.

Uso

As folhas são secadas para uso posterior e cozinhadas como o espinafre. No Malawi, as folhas são secadas durante 2-3 horas e então embaladas em frascos e fervidas durante 20 minutos. As folhas amaciadas são então espalhadas novamente ao sol durante 2-3 dias; são então enroladas em bolas de 2 kg e armazenadas para a estação seca.

A plantação mista de 4 filas de feijão-nhemba entre filas de bananas e plátanos mostra-se muito promissora. Uma vez que precisa de qualquer forma de capinar as ervas daninhas entre as filas das banana, faz sentido utilizar esse espaço com uma colheita que fixe o azoto.

Informação adaptada de vários artigos em "Traditional African Vegetables". Proceedings of IPGRI Workshop on Genetic Resources of Traditional Vegetables in Africa: Conservation and Use, 1997



Rosele
- fornece
folhas
durante
a estação
seca



Uma dieta balanceada

Uma dieta saudável e balanceada não é preciso ser cara. O alimento mais tradicional é barato e mais saudável. A maneira como a comida é preparada é igualmente importante. Uma dieta saudável inclui proteína para o crescimento do corpo, carboidratos e gordura para energia e vitaminas e minerais para manter o corpo forte.

- Boa fonte de proteínas inclui: Feijão de soja, feijão, feijão macunde, kapenta e outros peixe, ovos, amendoim, carne e leite.
- Boa fonte de vitaminas/minerais inclui: vários tipos de vegetais folhosos (folhas de abóbora, mandioca, feijão macunde, couve, amaranto, etc.), cenoura, frutas e abóboras.
- Boa fonte de óleo e gordura inclui: Todos tipos de nozes e sementes (gergelim, girasol e amendoim), peixe.

Bons métodos de preparo

- Não ferva demais a comida. Cozinhe os vegetais até eles ficarem macios. Vegetais folhosos somente por alguns minutos. Quanto mais cozido os vegetais mais vitaminas eles perderão.
- Cozinhe os vegetais a vapor. Use menos água possível.
- Frite ou ferva. Evite fritura pesada.
- Nunca adicione soda ou cinza na comida, eles destroem as vitaminas

Receitas Saudáveis

1. Linguças de feijão de soja ou feijão macunde

Ingredientes:

2 xícaras de feijão de soja ou feijão macunde
1 cebola verde,
1 xícara de farinha, 2 ovos, sal,
Alho, curry ou outros temperos - opcional.

Modo de preparo:

- Embeba feijões soja ou feijões macunde durante a noite,

- Ferva-os até ficar macio,
- Triture-os junto com cebola verde,
- Misture com ovos e temperos,
- Forme linguças adicionando farinha,
- Frite na panela com óleo de cozinha,
- Sirva com nshima (sadza) e vegetais.

2. Mingau de farinha de soja

Ingredientes:

- 3 colheres de farinha de soja cozida,
- 1 xícara de farinha de milho,
- 2-3 xícaras de água,
- sal e açúcar.

Modo de preparo:

- Adicione a farinha na água fervendo.
- Mexa e deixe ferver.
- Acrescente a água à farinha de milho e faça uma pasta.
- Acrescente a pasta à soja fervente.
- Mexa o tempo todo para evitar colar.
- Deixe o mingau cozinhar por 20 minutos.
- Adicione sal e açúcar.

3. Vegetais com farinha de soja

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de soja cozida ou uma xícara de feijão de soja cozida e triturada
- Vegetais, tomates, cebola, sal.

Modo de preparo:

- Adicione a água na farinha de soja cozida ou o puré de soja para fazer a pasta.
- Lave e corte os vegetais.
- Comece a cozinhar os vegetais e acrescente a soja quanto os vegetais começaram a ferver.
- Deixe ferver por 15 minutos até os vegetais ficarem macios.
- Acrescente sal a gosto e sirva com nshima.

Use folhas da moringa (veja a secção 31). Eles podem ser secados ou cortados e usados como qualquer outra folha verde.

Receitas e informações de ADPP (Ajuda de Desenvolvimento de Povo para Povo) nos projectos Ajuda a Criança na Zâmbia e Hope.