

Aprenda a cultivar e preparar chuchu-de-vento, Panc com propriedades medicinais

Bastante consumida na região Norte de Minas, o chuchu-de-vento contém ações purgativas, anti-inflamatórias, hipoglicemiantes e redutoras do nível de colesterol 07 de Janeiro de 2020 , 16:58
Atualizado em 07 de Janeiro de 2020 , 17:11



BELO HORIZONTE (07/01/2020) - Você já ouviu falar de um fruto comestível chamado chuchu-de-vento? Diante do nome incomum, é de se esperar que ele faça parte do grupo de Plantas Alimentícias Não Convencionais (Panc). Embora desconhecido pela maioria, o fruto é bastante utilizado na culinária da região Norte de Minas Gerais e no Vale do Jequitinhonha.

O chuchu-de-vento é o fruto de uma planta trepadeira de nome científico “Cyclantherpedata”, originária da América do Sul. Em Minas, a [Empresa de Pesquisa Agropecuária do estado \(Epamig\)](#) atua na pesquisa e no resgate de saberes e histórias de hortaliças não convencionais como essa. Além do uso do fruto como alimento, a planta contém propriedades medicinais purgativas, anti-inflamatórias, hipoglicemiantes e redutoras do nível de colesterol.

A planta, típica de clima tropical, não tolera baixas temperaturas, geadas e solos encharcados. Para o plantio, as sementes são colocadas em bandejas acrescidas de substratos comerciais ou húmus de minhoca. O transplante das mudas deve ocorrer apenas quando houver quatro folhas definitivas.

Confira abaixo outras dicas para o cultivo de chuchu-de-vento:

Espaçamento

O espaçamento recomendado para o plantio é de 0,5 a 1 metro entre plantas e 1 metro entre linhas. O plantio deve ser realizado no início do período chuvoso. No entanto, em locais de temperaturas médias entre 25°C e 30°C, o cultivo pode ser feito o ano todo. No sistema convencional, o preparo do solo é feito com aração, gradagem e abertura de covas de plantio.

Adubação

Não há recomendação específica de adubação para o chuchu-de-vento. Pode-se utilizar como referência a adubação para a cultura da abóbora ou do pepino, com base na análise do solo.

Para melhor absorção dos nutrientes, a faixa ideal de pH dos adubos deve ser entre 5,5 e 6,5. Faça calagem se necessário e se atente para adubação fosfatada e uso de matéria orgânica, pois é preciso evitar o excesso de boro.

Tratos culturais, pragas e doenças

O tutoramento das plantas é necessário para evitar o contato dos frutos com o solo. Para isso, uma alternativa é a cerca vertical. Porém, outros sistemas de condução também podem ser adotados.

Há registros de ocorrência de algumas pragas como ácaros, brocas dos frutos, formigas, mosca-branca e vaquinhas. As doenças podem ser causadas por bactérias, fungos e vírus, mas não causam danos significativos ao chuchu-de-vento.

Colheita e consumo

A colheita dos frutos, com 10 a 15 centímetros de comprimento, pode ser realizada entre 80 e cem dias após o transplantio das mudas e pode perdurar por 40 a 60 dias.

A comercialização de chuchu-de-vento é feita por agricultores familiares em pequena escala, em feiras e mercados locais. Os frutos são saborosos e consumidos principalmente recheados com carne ou cozidos na forma de ensopados ou assados (veja a receita).

RECEITA



INGREDIENTES

4 chuchus-de-vento
200g. de carne moída
6 tomates cereja
1 cenoura pequena
1 colher de creme de leite
1 ovo
Sal a gosto

FAROFA

3 ovos cozidos firmes
1/2 cebola pequena
Sal a gosto
Farinha

Chuchu-de-vento recheado acompanhado de farofa

MODO DE PREPARO

Chuchu de vento:

Abra as extremidades do chuchu-de-vento até formar uma tampa. Leve-os para ferver. Quando ferver, deixar por mais 10 minutos até amaciar. Frite a carne. Junte a cenoura ralada e ostomatinhos cortados. Recheie os chuchus. Bata o ovo com o creme de leite e cubra os chuchus recheados. Leve pra dourar em forno pré-aquecido por 15 minutos.

Farofa:

Derreta a manteiga e acrescente a cebola picada. Deixe fritar até ficar dourada. Acrescente os ovos, acerte o sal e deixe pegar sabor. Acrescente farinha a gosto.



Ascom/Epamig

Foto: Divulgação/Jornal Cooperando

[Enviar para impressão](#)