

BLOGS |**Vai uma pipoquinha para abater o colesterol?**

Liana John - 07/08/2014 às 20:29



Não, não se trata da pipoca de milho, uma verdadeira gigante perto dos grãos dessa planta amiga do coração. A nossa pipoquinha é classificada como **pseudocereal**: o **amaranto**. Aliás, na verdade, esse é o nome genérico atribuído a várias espécies do gênero *Amaranthus*, também conhecidas entre os agricultores brasileiros como **caruru** e consideradas **invasoras** de hortas e plantações.

Os amarantos mais cultivados são *Amaranthus cruentus*, *A. caudatus* e *A. hypocondriacus*. Acredita-se que sejam originários da América Central, mas foram alimentos tão importantes para os **maias** e outros **povos indígenas**, que se difundiram muito entre as mais variadas etnias americanas, ampliando sua distribuição pela **América do Sul** muito antes da chegada dos europeus. Aqui no **Brasil**, alguns amarantos já se “naturalizaram” há muito tempo e crescem espontaneamente por toda parte, incluindo as calçadas urbanas e os terrenos baldios. Só era pouco conhecido o valor dessas espécies como **alimento funcional**, ou seja, um alimento que promove saúde e bem estar, além de ser nutritivo. Quem promoveu o conhecimento sobre os amarantos foi o doutor em Farmácia e Bioquímico, **José Alfredo Gomes Arêas**, ao montar um grupo de pesquisa na Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (**USP**) e passar a orientar diversos estudos nutricionais, com recursos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Ensino Superior (**Capes**) e da Fundação de Amparo à Pesquisa do estado de São Paulo (**Fapesp**).

Em uma das teses de doutorado lá realizadas, a nutricionista **Tânia Aparecida Pinto de Castro Ferreira** conferiu o valor biológico do grão de amaranto nas versões cru, torrado e “estourado” (ou **extrusado**, como preferem os especialistas). “A exemplo de outros alimentos, como o feijão, o amaranto deve ser processado para eliminar **fatores antinutricionais** e então ser bem absorvido e aproveitado pelo nosso organismo”, explica a pesquisadora, hoje na Universidade Federal de Goiás (**UFG**). “Por meio da extrusão podemos obter um **salgadinho saudável**, com **proteína de boa qualidade** e um teor alto de **fibra solúvel** (como tem a aveia, por exemplo). A ingestão de fibra solúvel ajuda a reduzir o **colesterol** por aumentar sua excreção”.

Além disso, a **pipoquinha de amaranto** é rica em **aminoácidos sulfurados** (fortalecem a **queratina** dos cabelos) e em **lisina**, cujo teor é mais alto do que o do arroz. A lisina, vale lembrar, é um dos componentes dos ossos, das cartilagens e dos tecidos conectivos, contribuindo tanto para o **crescimento ósseo** como para a **formação de colágeno**. O salgadinho “do bem” ainda contém quantidades significativas de vários minerais importantes, como **cálcio**, **ferro**, **zinco**,

magnésio e **fósforo**. Sem contar diversos **ácidos graxos essenciais**, seja do tipo monoinsaturado, que reduz o LDL (mau colesterol) e o colesterol total; seja do tipo polinsaturado, que possui **efeito anti-inflamatório**, além de reduzir a concentração de LDL. Outro composto interessante é o **esqualeno**, precursor do colesterol, tido como **antitumoral** por alguns cientistas.

Os grãos de amaranto podem ser incluídos na massa de pães, biscoitos e bolos. José Alfredo Arêas ainda chegou a testar uma farinha feita com a pipoquinha. E não são apenas os grãos: as folhas de algumas espécies de amaranto podem ser consumidas como hortaliças, refogadas ou cozidas, apresentando alto valor nutricional.

Em resumo, é hora de prestar atenção naquelas plantinhas ainda apelidadas de **“ervas daninhas”** ou “mato”. Em lugar de eliminá-las como indesejáveis é melhor abrir espaço na lavoura e produzir mais um alimento funcional para o cardápio dos brasileiros. O recomendado por quem entende, inclusive, é semear o amaranto logo após a colheita da soja, fazendo uma rotação boa para o solo e boa para a mesa do consumidor.

Foto: Luigi Rignanese (Creative Commons)

[ver este post](#)

[comente](#)

Comentários

11/08/2014 às 18:58

Rose - dig:

Olá, na minha horta tem varias especies de carurú , digo varias porque as folhas são diferentes , posso comer todas as especies? tem um que a folha é bem grande , Rose.

11/08/2014 às 20:21

Mari Tenório - dig:

Aqui no NE essa planta (foto) chamamos de Brêdo;
Costumamos consumi-la refogada ou em saladas verde.

12/08/2014 às 00:36

stela martins carvalho - dig:

olá,

como identificar a planta e fazer a pipoca?

12/08/2014 às 08:32

eliane marques - dig:

quando eramos crianças eu e meus irmãos comíamos muito, não por opção + por necessidade....É por isso que nenhum de nós adoecia e nem tinha anemia.....As pessoas até comentavam: esses meminhos passam tanta fome e não são anêmicos. Bom este é meu comentário.

eliane marques

12/08/2014 às 15:05

Silvana Ayres - dig:

Minha finada sogra contava que os consumia como refogado..em omeletas e no preparo de caldos!! Confesso que ficava em dúvida,mas agora vejo confirmado tudinho o que ela me falava.E melhor..agora tbm farei uso,pois sei onde crescem aos montes!!! ^_^

12/08/2014 às 15:08

Silvana Ayres - dig:

..ahh e ela os chamava de “carurú”..dizia sempre que não se morre de fome,qdo se tem o conhecimento do que a natureza nos dá.. 😊

12/08/2014 às 18:24

Sérgio Luís Ferreira dos Santos - dig:

Essa planta no interior da Bahia é conhecida como Bredo; Resido em Ouro Fino MG e aqui ela é muito comum. Apresentei para minha esposa, ela gostou e não para de inovar, fazendo tudo com Bredo. Pão de Bredo, Pizza de Bredo, Panqueca de Bredo, etc. Cada receita é mais deliciosa que a outra. Além do sabor e do aroma, como vimos, apresenta muitas propriedades terapêuticas. Excelente.

12/08/2014 às 18:25

Sérgio Luís Ferreira dos Santos - dig:

Queria saber mais sobre como fazer a “pipoquinha”.

12/08/2014 às 23:01

Rudimar N. Cipriani - dig:

Olha!! Que interessante isso. Não fazia a mínima ideia que esta erva teria tantos predicados. Lendo e aprendendo. Parabéns,

Liana por este post maravilhoso.

12/08/2014 às 23:53

Renilda Viana - dig:

Quando era criança esta erva era usada como alimento. Fazia-se refogada, como se faz a couve. Conhecida na minha região como bredo.

Não usávamos a flor, reconhecida agora como pipoquinha.

Interessante.

13/08/2014 às 00:06

marlete stein - dig:

GOSTEI, SOU PESQUISADORA DE PLANTAS MEDICINAIS.

13/08/2014 às 06:31

viviane - dig:

Eu conheço essa planta como bredo e já cheguei a comer uma de suas variações.

15/08/2014 às 23:29

Claudio Moraes - dig:

Boa noite!

Como posso conseguir algumas para cultivar?

Obrigado !

Claudio Moraes

<http://www.riojardinagem.com.br>

16/08/2014 às 11:02

Lucy - dig:

Já comi suas folhas refogadas... é muito gostoso.. tem algum problema consumi-lo assim! gostaria de mais informações a respeito...

16/08/2014 às 11:52

Crizeneide - dig:

Conheço essa planta como manjerona, São José do Seridó-RN

16/08/2014 às 14:09

Jane Ribeiro - dig:

Nunca duvidei da natureza, ela é muito rica. Impressionante como o poder do natural é forte... se não acredita, teste p/ crer.

16/08/2014 às 14:11

Jane Ribeiro - dig:

Como fazer a pipoquinha?

16/08/2014 às 22:33

helena - dig:

Fui criada na roça... me lembro, minha mãe fazia o carirú refogado... uma planta nativa, verdura deliciosa.

17/08/2014 às 07:14

Neide Amorim - dig:

Parabéns, como paisagista estudiosa, e nascida numa fazenda linda, sempre prestei atenção nesta planta!!! Eram cozidas para os porquinhos!!

17/08/2014 às 12:48

Mário Dias - dig:

Achei fantástica o artigo, pois nos mostra como é possível que encontremos soluções para nossos problemas bem diante de nós. Acredito que nunca devemos ignorar a qualidade de uma vida, principalmente uma erva a qual ignoradamente sem conhecermos suas propriedades medicinais damos o vulgo de daninha.

17/08/2014 às 12:49

Mário Dias - dig:

É preciso fazer mais pesquisas respeito!!!

17/08/2014 às 16:41

Aparecido clouis sanches - dig:

Olha isto, acredite: no estado do Paraná tínhamos lavoura de café onde tinha o amaranto ou caruru. Na hora do almoço nós

comíamos. Lendo esta informação gostei.

18/08/2014 às 02:05

Nicolas - dig:

Vou prestar atenção nos matagais perto de casa, quem sabe não avisto alguma planta do gênero. mas não me arrisco a comela ainda ahahaha

vamos ver se esse cultivo saudavel pega!

Otimo artigo, uma curiosidade incrível

18/08/2014 às 15:02

Ana Paula - dig:

Por ser criada na "roça" e por ser de família com renda baixa, nós fomos criados comendo e conhecendo muitas plantas, meu quintal quando ficava cheio de "mato" e mamãe mandava capinar a desculpa era: _ Não tô vendo mato nenhum, isso é uma farmácia kkkkkkk. E começava a dar os nomes das ervas que tinham no quintal. Mas este "caruru" em questão no quintal ainda hoje crescem dois tipos, com e sem espinhos, alias chamamos de "caruru-merim" comíamos os dois: o com espinho só as folhas e o sem tudo até o talo.

21/08/2014 às 10:44

Liana John - dig:

A ideia dos pesquisadores seria produzir a pipoquinha comercialmente, mas é possível "estourar" o grão do amaranto na panela quente, como se faz com o milho de pipoca.

21/08/2014 às 10:45

Liana John - dig:

Manjerona é outra planta, Crizneide, usada como tempero.

21/08/2014 às 10:46

Liana John - dig:

Não tem problema consumir refogado, é um bom alimento

21/08/2014 às 10:48

Liana John - dig:

Não sei se existem sementes no comércio. Talvez vindas do Peru onde há cultivos comerciais.

11/11/2014 às 10:31

Francisco Schmidt - dig:

Olá. meu pai nos dava quando pequeno , sopa de fubá adicionada de folhas e ramas de Carurú. Esta planta tem bastante cálcio no interior das células sob a forma de Drusas.

Deixe aqui seu comentário:

Preencha os campos abaixo para comentar, solicitar ou acrescentar informações. Participe!

Seu nome:

Seu e-mail:

Enviar

Biodiversa



LIANA JOHN

é jornalista ambiental. Escreve sobre conservação, mudanças climáticas, ciência e uso racional de recursos naturais há quase 30 anos, nas principais revistas e jornais do país. Ao somar entrevistas e observações, constatou o quanto somos todos dependentes da biodiversidade. Mesmo o mais urbano dos habitantes das grandes metrópoles tem alguma espécie nativa em sua rotina diária, seja como fonte de alimento ou bem-estar, seja como inspiração ou base para novas tecnologias. É disso que trata esse blog: de como a biodiversidade entra na sua vida. E como suas opções, eventualmente, protegem a biodiversidade.

Arquivos de posts

2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | **2015**

MAY 2015 - (3)

APRIL 2015 - (2)

MARCH 2015 - (3)

FEBRUARY 2015 - (4)

JANUARY 2015 - (4)

Nuvem de tags

Amazônia anti-inflamatório antioxidante araras açaí bactérias biodegradável biodiesel biodiversidade biodiversidade brasileira biologia biomimética Caatinga cana-de-açúcar Cerrado clima cochonilha controle biológico COP19 corais cosméticos **Embrapa** emissões emissões de carbono espinhas do rosto Fapesp fungos inhabitat insetos Instituto Arara Azul joaninha lixo mandacaru mandioca mel microalgas mudanças climáticas parasitas praga preguiça Protocolo de Kyoto queijo mineiro reciclagem semiárido Serra da Canastra sertão nordestino Terroir tratamento de água vinhaça água

Outros Blogs

[A HUMANIDADE CONTRA AS CORDAS](#)

[BLOG DO CLIMA](#)

[MUITO ALÉM DA ECONOMIA VERDE](#)

[PARCEIROS DO PLANETA](#)

[PLANETA ÁGUA](#)

[SEMANA ABRIL DE JORNALISMO AMBIENTAL](#)

[AGRSUSTENTA](#)

[BIOGÁS: A ENERGIA INVISÍVEL](#)

[CORPORAÇÃO 2020](#)

[NA GARUPA](#)

[PLANETA URGENTE](#)

[PROSPERIDADE SEM CRESCIMENTO](#)

[SUSTENTÁVEL NA PRÁTICA](#)

[BICHOS DO PANTANAL](#)

[BLOG DA REDAÇÃO](#)

[GAIATOS E GAIANOS](#)

[O DIVERGENTE POSITIVO](#)

[PLANETA EM AÇÃO](#)

[QUANDO NEGÓCIOS NÃO SÃO APENAS NEGÓCIOS](#)

[URBANIDADES](#)

Patroínio

Siga o Planeta

