Serralha

Planta espontânea e deliciosa

Dizem que é mato, mas é comestível, tem um sabor levemente amargo e agrada a muitos paladares. É considerada uma planta invasora de áreas agrícolas, pastagens, terrenos baldios e hortas e, com isso, na maioria das vezes é arrancada ou capinada durante os tratos culturais de outras culturas. A origem do nome "serralha" vem das folhas em formato de lança, e de bordas serrilhadas ou dentadas, como se tivessem sido recortadas.

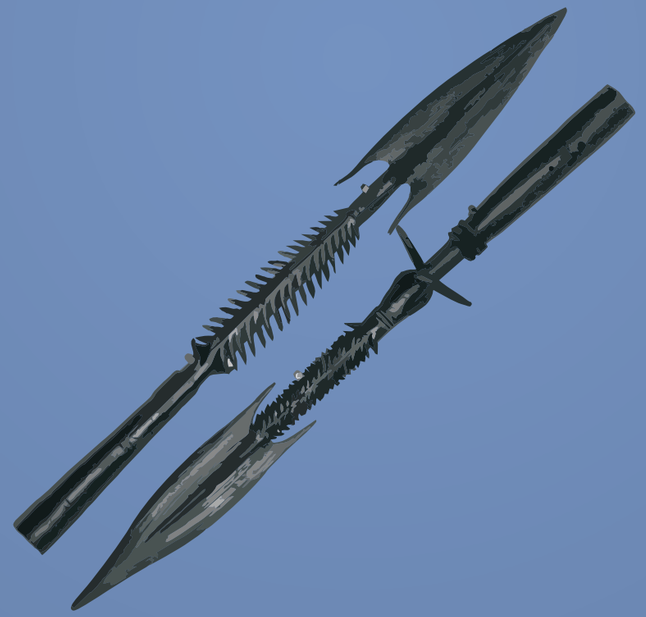

Imagem meramente ilustrativa

Embrapa Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
E-mail: sac@embrapa.br
www.embrapa.br/hortalicas

Saiba mais em:
www.embrapa.br

Equipe Técnica
Neide Botrel
Nuno Rodrigo Madeira
Raphael Augusto de Castro e Melo
Geovani Bernardo Amaro

Fotos
Neide Botrel
Nuno Rodrigo Madeira
Paula Fernandes Rodrigues
Beatriz Ferreira da Cruz

Ilustração
Henrique Martins Gianvecchio Carvalho

Tiragem: 2.000 exemplares. Maio/2017. Projeto gráfico: Beatriz Ferreira da Cruz

Embrapa MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO BRASIL GOVERNO FEDERAL

HORTALIÇAS NÃO CONVENCIONAIS
Hortaliças Tradicionais

Serralha

É uma folhosa herbácea da família Asteraceae, de porte ereto, que atinge na fase adulta até 1,20 m de altura. Apresenta folhas verdes, recortadas ou denteadas, e longas, e inflorescências em capítulos terminais com flores amarelas. É originária da Europa, mas é rústica e bem adaptada em todo o território nacional. Já fez parte da tradição alimentar do interior do Brasil, observando-se nos últimos anos interesse crescente pelo seu paladar e por suas propriedades nutracêuticas, sendo comum encontrá-la em feiras. As variedades são mantidas pelos agricultores que a utilizam empiricamente, havendo plantas com folhas mais ou menos repicadas e de portes diferentes.

Serralha *(Sonchus oleraceus)*

NOMES POPULARES: chicória-brava, serralha-lisa

Plantio

A planta apresenta melhor desenvolvimento em condições de clima ameno, mas temperaturas muito baixas e dias curtos inviabilizam seu cultivo. Em regiões propícias ao seu desenvolvimento, ocorrem naturalmente por meio de sementes disseminadas pelo vento. Apresenta melhor desenvolvimento em solos areno-argilosos, com bom teor de matéria orgânica, acima de 3 %, e boa drenagem. Geralmente, é cultivada em pequenas áreas, em canteiros semelhantes aos utilizados para alface. Entretanto, é mais comum o seu manejo como planta espontânea, aproveitando-se sua ocorrência natural em hortas e lavouras.

A serralha pode ser semeada diretamente no local definitivo ou em bandejas, germinando entre 10 e 15 dias. As mudas são transplantadas quando atingem de 7 cm a 10 cm de altura, utilizando-se o espaçamento 30 cm x 30 cm. A serralha pode ser plantada o ano todo em regiões de clima ameno, desde que haja irrigação em períodos secos. Em regiões muito quentes, aconselha-se plantar no período de março a junho. Inicia-se a colheita entre 50 e 60 dias após a semeadura, quando as folhas estão bem desenvolvidas e ainda tenras. É feita pelo destaque das folhas mais velhas em sucessivas colheitas ou pelo corte da planta inteira antes do florescimento. Pode-se produzir de 3 a 5 maços/m² contendo cerca de 200 g em até 3 cortes, rendendo por volta de 2,5 kg/m².

Conservação e usos

As folhas devem ser selecionadas, eliminando-se as danificadas ou amareladas. Em seguida, formam-se os maços para facilitar a comercialização, acondicionando-os em caixas plásticas. O transporte deve ser cuidadoso e, de preferência, em ambiente refrigerado. Apresenta consideráveis teores de proteína (2 g a 3 g/ 100 g de folhas frescas) e de carotenoides (provitamina A), e também é boa fonte de fibra alimentar. Possui teores significativos de minerais, em especial potássio, fósforo, magnésio, ferro e zinco. A serralha apresenta sabor amargo característico e é consumida refogada, em omeletes e em massas, ou também como salada.

O projeto

A serralha está sendo estudada no âmbito do projeto "Avaliação agronômica, caracterização nutricional e estudo da vida útil de hortaliças não convencionais", da Embrapa Hortaliças, que busca tornar acessíveis as informações sobre essas espécies com o intuito de fomentar a produção, o consumo e a comercialização. Outras hortaliças estudadas são: almeirão-de-árvore, amaranto, anredera, azedinha, beldroega, bertalha, capuchinha, cará-do-ar, caruru, fisális, jambu, major-gomes, mangarito, maxixe-do-reino, muricato, ora-pro-nóbis, peixinho, taioba e vinagreira.

Receita

Serralha refogada

Ingredientes

1 maço de serralha
Óleo, alho e sal a gosto

Modo de preparo

1. Lave as folhas da serralha e retire as partes danificadas e amareladas.

2. Corte as folhas em tiras grossas.

3. Aqueça o óleo e refogue a serralha por aproximadamente cinco minutos.