

Almeirão-de-árvore

Ornamenta e alimenta

Apesar de nativa dos Estados Unidos e do Canadá - onde ela é em geral considerada planta invasora - é, possivelmente, no Brasil que a planta assume maior uso. Outra curiosidade é que, mesmo após a emissão da haste floral, que pode atingir 2,0 m de altura, as folhas podem ser consumidas, o que normalmente não acontece com as alfaces, plantas do mesmo gênero *Lactuca*. Podem ser utilizadas como planta ornamental, especialmente a variedade de nervura roxa, dessa forma cumprindo dupla finalidade, enfeitando o jardim e servindo de hortaliça.



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/hortaliças

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

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

BRASIL
GOVERNO FEDERAL

HORTALIÇAS NÃO CONVENCIONAIS
Hortaliças Tradicionais

Almeirão-de-árvore



Hortaliça folhosa da família Asteraceae, a planta é anual, ereta e vigorosa, podendo atingir 2,0 m de altura. O almeirão-de-árvore é nativo da América do Norte, sendo porém encontrado de norte a sul do Brasil. Apresenta folhas lanceoladas, por vezes lobadas ou repicadas, verde-claras lisas ou com nervuras roxas (variegadas). Tem inflorescências em capítulos, flores amarelas e sementes pretas.

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

Almeirão-de-árvore (*Lactuca canadensis*)

NOMES POPULARES: Almeirão-roxo, almeirão-do-mato

Plantio

Adapta-se a vários tipos de solo, desde que bem drenados, não compactados e com bom teor de matéria orgânica. O plantio é feito em canteiros com 1,0 m a 1,2 m de largura por 10 cm a 15 cm de altura. A propagação é feita por sementes, produzindo mudas em sementeiras no solo, em copinhos de jornal ou em bandejas, nos quais as mudas se desenvolvem até alcançarem as características necessárias para o transplante. O plantio definitivo ocorre em



canteiros, utilizando-se o espaçamento de 30 cm a 40 cm x 30 cm a 40 cm. Também é comum em hortas caseiras o cultivo de plantas espontâneas de almeirão-de-árvore originadas a partir de sementes que caem ao solo. Nesse caso, é recomendado selecionar as plantas mais vigorosas, com boa produção de folhas, para florescimento e coleta de sementes.

O plantio pode ocorrer durante o ano todo em regiões de clima ameno e, de março a outubro, em regiões mais quentes, com temperatura média acima de 25 °C. No geral, recomenda-se o

cultivo em períodos com temperaturas menos elevadas. A colheita é feita a partir de 60 a 70 dias após o transplante, quando as folhas atingem de 20 cm a 30 cm de comprimento. Elas devem estar tenras, firmes e sem sinais de murchamento ou pontos escuros. É feita a retirada das folhas, mantendo-se pelo menos 3 ou 4 folhas por planta para que ocorra uma melhor recuperação da planta. A colheita deve ser realizada de baixo para cima, estendendo-se por semanas, ou até meses, dependendo das condições climáticas e do estado vegetativo e fitossanitário da cultura. A produtividade varia de 20 a 40 toneladas por hectare.

Conservação e usos

As folhas macias são ricas em minerais, especialmente potássio e cálcio. Elas também apresentam boa fonte de proteína e fibras, 18 e 30% em base seca, respectivamente.

Em condição ambiente, as folhas devem ser mantidas depois da colheita com a parte basal em uma vasilha com água e em lugar fresco e arejado. O almeirão-de-árvore pode ser armazenado por cerca de três dias na geladeira, embalados em sacos plásticos ou em um recipiente fechado. As folhas de plantas novas são mais suaves e saborosas, podendo ser consumidas cruas. No entanto, a forma de consumo mais comum são folhas refogadas ou cozidas. Também pode ser preparado com feijão e arroz ou como recheio de bolinhos.

O projeto

A almeirão-de-árvore 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 informações sobre essas espécies com o intuito de fomentar a produção, o consumo e a comercialização. Outras espécies estudadas são: amaranto, anredera, azedinha, beldroega, bertalha, capuchinha, cará-do-ar, caruru, fisális, jambu, major-gomes, mangarito, maxixe-do-reino, muricato, ora-pro-nóbis, peixinho, serralha, taioba e vinagreira.

Receita

Farofa de almeirão-de-árvore

Ingredientes

5 folhas de almeirão-roxo
2 ovos
Farinha de milho
Óleo, alho e sal a gosto

Modo de preparo

1. Lave as folhas do almeirão-de-árvore e corte-as em tiras médias.
2. Em uma panela, refogue o alho no óleo, acrescente as folhas e deixe cozinhar por até três minutos.
3. Em seguida, adicione os ovos e o sal e cozinhe por mais dois minutos.
4. Adicione a farinha de milho e misture os ingredientes.

