

Roda de Conversa sobre Plantas Medicinais

A Chaya é uma planta alimentícia de consumo milenar pelos povos da América Central e América do Sul. É nativa do México e no Brasil é cultivada como hortaliça.

É um arbusto grande, ramificado, de ramos lisos, engrossados e verdes, de 2 a 5 metros de altura. As folhas são simples, longo-pecioladas, arredondada e profundamente tri ou pentálobada, de superfície superior lisa, brilhante e marcada por nervuras e a inferior sem pelos na variedade cultivada como verdura, de 12 a 23 cm de comprimento. As flores da chaya são pequenas e brancas. Os frutos não são vistos no Brasil.

A propagação da chaya é por estaquias que facilmente se enraíza. Cultivada em pleno sol, é tolerante a secas. Possui alta produtividade o ano inteiro.

A chaya pode ser consumida das mesmas formas que o espinafre, mas, na realidade é semelhante à couve.

As folhas podem ser consumidas refogadas, salteadas, em sopas, caldos verdes, ovos mexidos, omelete, cozidas com carne e adicionado a massas.

As folhas de chaya possuem ácido hidrocianídrico (HCN) e não devem ser consumidas cruas. É uma verdura para se comer após cozimento.



CHAYA

***Cnidoscolus aconitifolius* (Mill.) I.M. Johnst.**

FAMÍLIA: Euforbiaceas.

NOMES POPULARES: chayamansa, espinhafre-arbóreo, espinhafre-selvagem, urtiga-branca.

PARTE USADA: Folhas.

PRINCIPAIS COMPONENTES NUTRICIONAIS:
Boa fonte de proteína, ferro, cálcio e vitaminas A e C.

FOLHAS DE CHAYA REFOGADAS

Colha as folhas, retire os longos cabos e reúna as folhas e pique fininho igual couve. Refogue como de costume: doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou azeite. Acrescente as folhas, mexa e abafe, sempre em fogo baixo. Deixe murchar e, se necessário, adicione um pouquinho de água. Sirva quente ou a ou incorpore a outros pratos, como por exemplo, em farofas, arroz e pratos à base de carne, peixe e feijoada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KINUPP, F. V.; LORENZI, H. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil. 1ª ed. São Paulo: Instituto Plantarum, 2014.
RANIERE, G. R.; REITER, A.S., NASCIMENTO, V. Guia prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais. 1ª ed. São Paulo: Instituto kairós, 2017.