

# CARIRU

(*Talinum triangulare* (Jacq.) Willd.)

Marinice Oliveira Cardoso<sup>1</sup>

## Aspectos Gerais

O cariru, também denominado caruru ou João-gomes, tem como região de origem a África tropical. É uma hortaliça folhosa, cultivada no oeste da África, Ásia (Índia, Indonésia, Malásia) e América do Sul (Brasil, Peru), sendo bastante difundido o uso das folhas e talos tenros no feijão, sopas e ensopados de carnes de gado e aves. No Brasil, o hábito de seu consumo pode ser detectado principalmente nas regiões Norte e Nordeste. Na Região Norte, os Estados do Amazonas e Pará sobressaem-se no cultivo e consumo desta hortaliça pelos seus habitantes.

O valor nutritivo do cariru é considerável. A análise química da matéria seca de folhas e talos revelou a seguinte composição percentual: pró-vitamina A (7384 UI); as vitaminas B<sub>2</sub> (0,18 mg), B<sub>5</sub> (0,72 mg) e C (74,4 mg); os sais de cálcio (538 mg), fósforo (76 mg) e ferro (3,8 mg). Proteínas e outros constituintes minerais (K, Mg, S, Cu, F, Mn, Na, Zn) foram encontrados, podendo-se destacar, entre os minerais, o teor em fluor (fluoreto) de 39 µg/g. Os mais altos níveis de proteínas foram detectados quatro a seis semanas após o plantio, mas podem ser sensivelmente reduzidos pelo cozimento das folhas. Para os carotenóides totais (pró-vitamina A) e ácido ascórbico (vitamina C), perdas importantes podem ser evitadas quando o produto é conservado a baixas temperaturas (5°C) e pelo branqueamento em água a 98°C por três minutos. Popularmente, suas propriedades nutritivas são reconhecidas, sendo bastante recomendado na alimentação de crianças, para ajudar na formação de ossos e dentes, bem como nos casos de anemia e como fonte de vitaminas.

<sup>1</sup> Pesquisadora da Embrapa/CPAA, C. Postal 319, Manaus, AM, CEP 69048-660.

