

# Taioba

*Forma de coração*

Nem toda planta que se diz que é taioba é comestível. Existem algumas que não devem ser ingeridas devido ao elevado teor de oxalato de cálcio que causa coceira nas mucosas e sensação de asfixia. Vai aí uma dica: o primeiro passo é ter um histórico de procedência da planta ou da muda, ou seja, deve-se preferir mudas de variedades consideradas comestíveis. Em seguida, devem-se observar as seguintes características: se houver uma nervura perimetral, dando volta completa na borda da folha, e quando a reentrância da folha ou o “v” na forma de coração atinge o pecíolo, com folhas e talos de cor verde-clara, geralmente trata-se de taioba comestível. Mas, se houver um ponto arroxeado onde o pecíolo encontra a folha, a tendência é ser selvagem e não deve ser consumida.



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/hortaliças

Saiba mais em:  
[www.embrapa.br](http://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*

# Taioba



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

Planta herbácea tuberosa perene, a taioba pertence à família Araceae, assim como o inhame. É nativa da América Tropical e Equatorial, incluindo o Brasil, sendo tradicionalmente cultivada no Sudeste brasileiro. Produz um rizoma central grande e outros laterais mais estreitos e alongados, com até 20 cm de comprimento. Possui um pseudocaule formado pela bainha das folhas membranáceas, que são largas e grandes, podendo atingir mais de 1 m de altura. As folhas são a principal parte comestível, mas os rizomas também podem ser consumidos se bem cozidos ou quando processados na forma de farinha. Nem todas as espécies podem ser consumidas, a taioba brava (*Colocasia antiquorum Schott*) é tóxica e merece atenção. Ela possui talo e folhas verde-arroxeadas, e a taioba comestível apresenta folhas e talos verde-claros.

## Taioba (*Xanthosoma taioba*)

NOMES POPULARES: taiá, mangará

### Plantio

O cultivo pode ser realizado o ano inteiro em regiões tropicais e equatoriais, desde que haja plena disponibilidade de água, mas em regiões subtropicais ou tropicais de altitude, o cultivo é restrito à época mais quente do ano (setembro a abril), já que a cultura permanece em dormência durante o período frio e/ou seco. O plantio pode ser feito em covas, canteiros ou leiras.

A propagação é feita por rizomas diretamente no local definitivo. O espaçamento deve ser de 0,8 m a 1,0 m entre as leiras e de 40 cm a 50 cm entre plantas ou duas linhas por canteiro com 50 cm entre plantas. Os solos devem ser ricos em matéria orgânica. Adapta-se muito bem a solos de baixada. A taioba também se adapta a consórcios com plantas de maior porte, uma vez que suportam bem o sombreamento, compondo muito bem sistemas agroflorestais.



A colheita inicia-se entre 60 e 75 dias após o plantio, quando as folhas apresentam tamanho de 30 cm a 40 cm de comprimento, com colheitas sucessivas após o crescimento de novas folhas. O rendimento, dependendo da variedade, pode chegar a 1,5 kg de folhas por planta durante o ciclo de seis a oito meses, o que equivale a 30 toneladas por hectare. No caso de rizomas, a colheita é feita a partir de sete a oito meses e, para aumentar a produção de rizomas, deve-se reduzir a colheita de folhas. A produtividade pode atingir mais de 20 toneladas por hectare.

As folhas devem ser colhidas sempre novas, visto que as folhas mais velhas podem concentrar teores elevados de oxalato de cálcio. Para comercialização, as folhas são enroladas e amarradas em maços de cinco a sete folhas.

### Conservação e usos

A taioba apresenta vida útil relativamente curta, de 1 a 2 dias em temperatura ambiente, e até uma semana em condições de refrigeração, desde que embalada em saco plástico. As folhas são usualmente consumidas como a couve, refogadas ou cozidas, e como acompanhamento de pratos à base de carnes ou farinhas de milho ou de mandioca. É rica em proteína, com um teor de até 3% em folhas frescas, e também em minerais (potássio, cálcio, fósforo, ferro e zinco). Seus rizomas, às vezes, são consumidos como pequenos inhames, cozidos, fritos ou processados na forma de farinha, como fonte alternativa de carboidratos.

### O projeto

A taioba está sendo estudada no âmbito do projeto “Avaliação agrônômica, 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, serralha, e vinagreira.

## Receita

### Taioba refogada

#### Ingredientes

5 folhas de taioba  
Óleo, alho e sal a gosto

#### Modo de preparo

1. Lave as folhas da taioba.
2. Retire o pecíolo e a nervura principal das folhas e corte-as em tiras finas.
3. Aqueça o óleo e refogue a taioba até murchar totalmente, deixando que se inicie um leve cozimento.

