Peixinho

Seu sabor remete ao do peixe

O nome popular remete ao formato da folha quando preparada e ao sabor peculiar, que lembra um lambari frito. O sabor se deve a uma quantidade expressiva de óleo vegetal presente na sua composição química. É uma planta utilizada, muitas vezes, como ornamental, especialmente como borda de canteiros, geralmente sem o conhecimento do seu uso culinário. Aparentemente, não floresce nas condições climáticas brasileiras, somente em regiões mais frias e com maior latitude como Argentina e Portugal.

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
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

Peixinho

O peixinho é uma hortaliça herbácea perene da família Lamiaceae, nativa da Turquia, da região do Cáucaso e da Ásia Central. No Brasil, o peixinho é cultivado nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste em locais de clima ameno, pois não tolera calor excessivo, visto que tem o crescimento limitado acima de 35 °C. Desenvolve-se na forma de touceiras com dezenas de propágulos. Possui folhas simples, de forma elipsoide ou espatulada, espessas, pilosas, com até 15 cm de comprimento e pecíolos curtos.

Peixinho (*Stachys byzantina*)

NOMES POPULARES: lambarizinho, lambari-de-folha, orelha-de-coelho, orelha-de-lebre

Plantio

O peixinho deve ser cultivado em solos leves, bem drenados e com bom teor de matéria orgânica. O cultivo pode ser realizado o ano inteiro em regiões de clima ameno e a propagação é feita pelo desmembramento de propágulos das touceiras, plantando-se as mudas diretamente em canteiros semelhantes aos utilizados para hortaliças como a alface.

No período mais quente e chuvoso, deve-se fazer o enraizamento das mudas em recipientes à sombra. O espaçamento deve ser de 20 cm a 25 cm entre plantas. Recomenda-se a cobertura morta, como grama cortada, para evitar respingos de chuva e de solo que sujam as folhas e causam apodrecimento.

Recomenda-se irrigar e capinar sempre que necessário, assim como realizar adubações de cobertura periódicas com matéria orgânica para prolongar a colheita, entre 150 g/m² e 300 g/m² de composto orgânico mensalmente. Periodicamente, deve-se renovar o plantio para reduzir a população de nematoides na área, mas também por uma questão de adensamento excessivo que chega a causar apodrecimento de folhas e morte das touceiras.

A colheita de folhas é feita a partir de 60 dias, à medida que elas atingem um tamanho superior a 10 cm. A produção varia de dois a quatro maços por metro quadrado, por semana. Cada maço contém cerca de 20 folhas ou aproximadamente 200 g, o que proporciona produção de 1,6 kg/m² a 3,2 kg/m² por mês, podendo-se estender a colheita por até 9 meses ao ano.

Conservação e usos

Em termos nutricionais, possui teores significativos de minerais, em especial potássio, cálcio e ferro, e é uma excelente fonte de fibra alimentar, com um teor de até 13% na matéria seca. Após a colheita, as folhas devem ser bem lavadas e higienizadas, devido a sua estrutura pilosa que retém sujidades do campo. As folhas podem ser armazenadas por até 8 dias, em embalagens plásticas a temperatura de 5 °C.

O peixinho é consumido preferencialmente empanado. Devido à presença de um relativo teor de óleo na sua constituição, a folha possui um sabor que remete ao do peixe.

O projeto

O peixinho está sendo estudado 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, serralha, taioba e vinagreira.

Receita

Peixinho da horta

Ingredientes

10 folhas de peixinho
2 ovos
Fubá ou farinha de trigo
Sal

Modo de preparo

1. Lave as folhas de peixinho e deixe escorrer.
2. Em seguida, seque as folhas com pano seco ou papel toalha.
3. Bata os ovos levemente e adicione o sal.
4. Empane as folhas separadamente no fubá ou na farinha de trigo.
5. Frite em óleo quente por cerca de 30 segundos de cada lado até a folha ficar dourada e crocante.