

HERBAL INITIATIVE FOR YOUTH – BRIDGING THE OCEAN

A natureza tem sido utilizada para fins medicinais há milhares de anos, uma vez que a cura com plantas provavelmente remonta à evolução do Homo Sapiens. Atualmente, além da indústria farmacêutica, plantas medicinais e aromáticas (PMAs) tem se tornado uma fonte importante de alimento e nutrição (aditivos alimentares e aditivos para rações) no mundo todo, na produção de cosméticos, terapia mineral e termalismo e na homeopatia.

PMAs são encontradas numa grande variedade de produtos no mercado, tais como: extratos vegetais, remédios fitoterápicos, remédios homeopáticos, chás de ervas, suplementos alimentares, especiarias e ervas culinárias, fragrâncias e perfumes, cosméticos e produtos de cuidado para com o corpo, alimentos e bebidas, ingredientes alimentícios, aromas e essências, tinturas, etc.

A grande demanda por PMAs fomenta um grande comércio de troca internacional, mas a produção e exportação dessas espécies e de produtos finais da Costa Rica, Brasil e Jamaica para a União Européia são muito limitadas.

A missão do projeto é transferir o conhecimento, recentemente desenvolvido, do consórcio de países da União Européia (Eslováquia, Hungria, Espanha), que consiste no trabalho da NGO com jovens, 2 universidades, um centro tecnológico e um instituto de pesquisa. E, assim, introduzir métodos inovadores de ensino e treinamento, inclusive recursos educacionais abrangentes com 3 capítulos didáticos: coleta silvestre, cultivo e processamento, e um sistema de monitoramento online das incubadoras de ervas em países parceiros - Costa Rica, Brasil e Jamaica, para jovens que vivem na pobreza.

Portanto, o objetivo do projeto é aumentar as capacidades de entidades costa-riquenhas, brasileiras e jamaicanas de ensino, treinamento e qualidade no trabalho com jovens no campo da coleta, cultivo e processamento de plantas medicinais e aromáticas.

INTRODUÇÃO

HerbAtlas é um manual das plantas medicinais e aromáticas mais interessantes e comuns da América Central e do Caribe, especificamente nos países Costa Rica, Jamaica e Brasil.

Este manual visa fornecer descrições específicas, dicas e truques para o cultivo e processamento dessas plantas, bem como informações acerca de suas propriedades medicinais e principais usos.

As informações estão estruturadas da seguinte forma:

Nome científico
Nome popular (inglês, espanhol, português)
Descrição botânica
Habitat
Cultivo
Coleta
Transformação
Principais usos
Propriedades medicinais

As espécies descritas são as seguintes:

1. *Aloe vera*
2. *Baccharis trimera*
3. *Costus spicatus*
4. *Cymbopogon citratus*
5. *Hibiscus sabdariffa*
6. *Justicia pectoralis*
7. *Lippia alba*
8. *Maytenus aquifolium* / *Maytenus ilicifolia*
9. *Matricaria recutita* (*Chamomilla recutita*)
10. *Momordica charantia*
11. *Morinda citrifolia*
12. *Ocimum basilicum*
13. *Petiveria alliacea*
14. *Psidium guajava*
15. *Zingiber officinale*

Todas as imagens estão disponíveis em <https://commons.wikimedia.org>

Autoria: Astrid van Ginkel <http://www.fitomon.com>

Edição: Centro de Pesquisa Florestal da Catalônia. / Tradução: Kátia Caldas

Aloe vera

Nome científico: Aloe vera (L.) Burm. f.

Nome Popular:

Inglês: Aloe

Espanhol: Aloe, sábila

Português: Aloe, aloés, babosa

Descrição botânica: A babosa é uma planta perene suculenta, com raízes persistentes, folhas verdes, duras e carnosas, com pequenos espinhos laterais, e suas flores aparecem eretas, com terminações espinhosas amarelas. A verdadeira babosa, em ótimas condições climáticas, floresce a maior parte do ano.

Habitat: Normalmente, não cresce silvestre na Costa Rica, Jamaica ou Brasil, mas é cultivada em casas, jardins ou de forma extensiva. Ela cresce em regiões de clima quente e requer muito pouca água.

Cultivo: A babosa prefere o clima seco, com temperaturas entre 18-40°C, volume de chuva de 400-2500 mm/ano, umidade relativa de 65-85%, solo pobre, ensolarado e bem drenado. É propagada através da estaquia (enraizamento de mudas ou folhas da planta), embora também possa ser através das sementes, com certa dificuldade. Não necessita de mais cuidados; é aconselhável que a fertilize. Uma plantação comercial pode produzir por 15-20 anos.

Coleta: As folhas externas são coletadas cortando-as rente ao caule, lavando-as e guardando-as em refrigeração.

Transformação: As folhas são descascadas e a polpa é separada. A preservação do gel da babosa é complexa e requer acidificantes para abaixar o PH (ácido cítrico) e preservantes para estabilizá-lo

Principais usos: O gel da babosa possui propriedades digestivas e, acima de tudo, também é aplicado topicamente em casos de queimaduras e problemas de pele.

Propriedades medicinais: A parte macia do interior das folhas é muito útil para problemas de pele quando aplicada externamente, graças às suas propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias, hidratantes, regenerativas, suavizantes, emolientes e calmantes. O gel é consumido internamente para melhorar o funcionamento do sistema digestivo. Além disso, sua casca é rica em princípios laxativos, usados pela indústria farmacêutica (acibar).

Baccharis trimera

Nome científico: Baccharis trimera, (Less) DC

A. Ramos bialados, folhas reduzidas a brácteas, capítulos pequenos em espigas laxas. Invólucro de 3-4 mm de altura por 4 mm de diâmetro, filárias verdosas, obtusas. Aquênios glabros, 5-costado

AA. Ramos trialados. Invólucros femininos de 5-9 mm de altura.

B. Invólucro feminino de 8-9 mm de altura. Capítulos em espigas de glomérulos, filárias em 3-4 series:

BB. Invólucro feminino de 8-9 mm de altura. Capítulos em espigas de glomérulos. Alas caulinares planas ou crespas

Nome popular:

Inglês: Carqueja

Espanhol: Carqueja

Português: Carqueja, Carqueja-amargosa

Descrição botânica: arbusto ou subarbusto dióico, de 40 a 50 cm de altura, ramos trialados (alas de até 1 cm de largura), folhas reduzidas a brácteas inconspícuas. Flores em capítulos pequenos, em espigas interrompidas apicais; capítulos masculinos com invólucro hemisférico de 4,5 mm de altura, com flores tubulosas; capítulos femininos com invólucro cilíndrico de 6 mm de altura, com flores filiformes. Fruto: aquênio glabro, 10-costado; papo branco.

Habitat: sul do Brasil, Argentina, Paraguai e Uruguai. É muito comum nos campos. Floresce desde o final do verão até o começo do outono, e às vezes até o inverno.

Cultivo: a reprodução se dá através de sementes e estacas. Implantação de tabuleiro de plântulas com espaço de 0,25m entre as plantas. Cresce silvestre em solos férteis e, portanto, requer fertilizante e certa umidade.

Coleta: a parte aérea é colhida antes da floração, deixando partes verdes na base da planta.

Transformação: normalmente seca para preparar infusões, decocções e tinturas.

Principais usos: tem sabor bastante amargo, amplamente usada em nível tradicional para problemas digestivos.

Propriedades medicinais: as partes aéreas apresentam compostos fenólicos. Internamente, a infusão da parte aérea é usada para infecções intestinais e problemas no fígado.

Costus spicatus

Nome científico: Costus spicatus Roscoe

Nome popular:

Inglês: spiked spiralflag ginger or Indian head ginger

Espanhol: Caña agria, caña de jabalí, caña amarga

Português: cana-de-macaco, cana-do-brejo, cana-do-mato, cana-roxa, jacuacanga, paco-catinga, periná, ubacaiá

Descrição botânica: Nativo do Brasil. Planta herbácea erecta, de 1 a 2 metros de altura com folhas alternas largas e ovais. Flores em espigas de cor vermelha. Frequentemente em pomares.

Habitat: Algumas espécies são nativas da América Central e partes da América do Sul. Na Costa Rica, pode ser encontrada em áreas com a quantidade adequada de umidade e sombra. Pode crescer em alturas de 1.200 metros acima do nível do mar.

Cultivo: Reproduzida por rizomas. Precisa de sol e umidade.

Coleta: Talos e folhas.

Transformação: Usados frescos ou secos em infusão ou na forma liquefeita.

Principais usos: É uma planta ornamental e medicinal.

Propriedades medicinais: Talos e folhas frescas secos ou liquefeitos são usados para o tratamento de doenças dos rins, pedras nos rins, cistite, doenças de pele ou dos olhos. É diurético e anti-inflamatório.

Cymbopogon citratus

Nome científico: Cymbopogon citratus (DC.) Stapf Popular name:

Inglês: Lemon grass

Espanhol: Té de limón, limoncillo, hierba limón, toronjil de caña, caña de limón,

Português: capim-limão, capim santo, capim cidreira.

Descrição botânica: planta herbácea perene, com lâminas foliares de 1m de comprimento por 5-15mm de largura, muito aromática e alongada em tiras, ásperas, verdes-claras que brotam do chão formando matas densas. As flores são reunidas em espiguetas de 30-60 cm de comprimento formando cachos.

Habitat: nativa da Índia e sul da Ásia, cresce silvestre em terras negras e solos úmidos, em climas tropicais e subtropicais.

Cultivo: planta introduzida inicialmente, se naturalizou com o tempo. Por isso, cresce silvestre, apesar de ser habitualmente plantada em jardins domésticos e até mesmo em nível agroindustrial, principalmente para a produção de óleo essencial. Demanda sol, requer chuvas ocasionais e fortes (200-250mm/ano) ou irrigação, clima tropical quente com temperatura entre 23-27°C e umidade relativa alta. É propagada através de estolhos, sementes ou estacas. No começo, a plantação necessita de capinagem, fertilização e rotação com legumes.

Coleta: as folhas são colhidas jovens e secas na sombra para infusões.

Transformação: para uso culinário, as folhas jovens devem ser colhidas, aproveitando a parte inferior das mesmas e usando-as frescas. O óleo essencial é obtido da planta fresca ou levemente seca.

Principais usos: é amplamente usado na cozinha fresca asiática. Folhas secas são usadas em infusões digestivas. O óleo essencial é usado, acima de tudo, como repelente de mosquito.

Propriedades medicinais: folhas e talos, usados para tratar problemas gastrointestinais e respiratórios, são considerados carminativos, antiulcerosos e antiespasmódicos, bem como antitérmicos, sudoríficos, analgésicos, calmantes, diuréticos e expectorantes, hepatoprotetores, estimulantes. O uso tópico do óleo essencial alivia dores nas juntas e musculares, bem como nevralgias.

Hibiscus sabdariffa

Nome científico: Hibiscus sabdariffa L.

Nome popular:

Inglês: roselle, karkade, sorrel

Espanhol: Rosa de Jamaica, hibisco, gabeche

Português: Flor dos Hibiscus, hibisco, groselheira, caruru-azedo, azedinha, quiabo-roxo, rosélia e vinagreira

Descrição botânica: Existem diversas variedades cultiváveis. Arbusto, 1-4m de altura. Folhas 15x10 cm em espiral ao redor do talo, ovadas, de agudas a acuminadas na ponta, margens serradas. Flores solitárias, vermelhas, em longos pedúnculos, na axila das folhas na porção terminal dos galhos, epicálise de 5-7 bractéolas de cerca de 1cm de comprimento, cálice cupulado de 2,5cm de comprimento, e corola de curta duração.

Habitat: Sua origem não está clara, Ásia ou África tropical, naturalizada como erva daninha na América tropical, é cultivada em grandes áreas de zonas secas subtropicais, Egito, Senegal, Sudão, América Central, América do Sul, China, Tailândia e Índia. Cresce na floresta seca e em arbustos espinhosos subtropicais, clima quente, terreno úmido (200-450 mm/ano)

Cultivo: Requer solo areno-argiloso rico em matéria orgânica. Resiste à seca, adaptável a locais secos. É propagada através de sementes, que são plantadas em caixas ou tabuleiros.

Coleta: O cálice vermelho e carnoso é colhido. Ele é rico em ácido málico e antocianinas de novembro a começo de fevereiro. Outra variedade mais fibrosa é cultivada para obter fibra. Esta é usada como substituta da juta para fazer serapilheira; o talo é cortado a 30 cm do chão.

Transformação: O cálice é normalmente seco.

Principais usos: a fibra é obtida do talo. O cálice é medicinal e amplamente utilizado em comidas para preparar salmoura doce, gelatinas, doces, xaropes, licores, geléias (cálices frescos), refrescos e refrigerantes (karkadé) e como corante. As folhas jovens são comidas como espinafre com arroz. Um óleo vegetal é obtido das sementes, que podem ser torradas e comidas por aves.

Propriedades medicinais: os cálices são consumidos em infusão para tratar problemas gastrointestinais, respiratórios, de hipertensão, com efeitos antiparasitários, diuréticos e levemente laxativos.

Justicia pectoralis

Nome científico: Justicia pectoralis Jacq.

Nome popular:

Inglês: Tilo, freshcut,

Espanhol: tilo, curibano, carpintero, té criollo, amansatoros, curia o piri piri

Português: Anador, chambá

Descrição botânica: planta herbácea perene, de galhos finos, 0,5-2m de altura, às vezes enraizado nos gomos. Folhas opostas, 3-10cm por 5-30mm, de lineares a lanceoladas, aromáticas ao toque. Inflorescência terminal em panícula solta. Flores 7-8mm de comprimento, rosa com marcações brancas; o fruto é uma cápsula com dehiscência elástica.

Habitat: nativa de toda a América tropical (continental e insular). Amplamente cultivada.

Native to all tropical America (continental and insular). Widely cultivated.

Cultivo: existem diversas variedades cultiváveis. É propagada através de estacas, as quais devem conter cerca de 45 gomos; plantar preferencialmente na primavera, sol direto ou sombra parcial. Requer umidade constante, porém não excessiva. Justicia pectoralis var. stenophylla é considerada halucinógena.

Coleta: as folhas são colhidas retirando-se os extremos dos galhos com 2-3 gomos (pode incluir flores). Se for consumido fresco, recomenda-se lavar as folhas antes de preparar a infusão ou secá-las em local ventilado na sombra ou com aquecimento artificial (não mais de 40°C).

Transformação: as folhas são utilizadas frescas ou secas para preparar a infusão, decocção, tintura ou extrato fluido.

Principais usos: as folhas são utilizadas na medicina tradicional para o tratamento de cortes (sumo das folhas ou infusão tropical), catarro bronquial (inalações) e doenças nervosas (oral).

Propriedades medicinais: a cumarina e a umbeliferona são consideradas responsáveis pela atividade analgésica e anti-inflamatória. É considerada um sedativo. A folha é usada para dor no estômago de origem nervosa pelo efeito relaxante da musculatura lisa. Além disso, é utilizada para dores de cabeça, doenças nervosas, insônia, problemas de próstata, cólicas menstruais e dores musculares, gripes, tosses, bronquites, febre (banho de infusão), machucados, aftas (candidíase oral) e úlceras, por ser desinfetante e cicatrizante. Não deve ser utilizado em conjunto com anticoagulantes ou em pacientes com problemas circulatórios.

Lippia alba

Nome científico: Lippia alba (Mill.) N. E. Brown.

Nome popular:

Inglês: bushy matgrass, bushy lippia

Espanhol: menta americana, Salvia americana, lipia arbustiva, juanilama, hierba negra, pitiona, pronto alivio, salvia morada, Quitadolor

Português: Erva cidreira brasileira, Erva cidreira de arbusto, Erva cidreira do campo, Falsa erva cidreira, Falsa melissa, Alecrim do campo, Erva cidreira brava, Sálvia-da-gripe, Sálvia-trepadora, Salva-brava, Cidrilha.

Descrição botânica: arbusto muito ramificado que pode crescer até 1,5m, tem folhas verdes, serradas e opostas, ovadas ou oblongas, rugosas na parte superior, 2-3cm de comprimento. Suas pequenas flores são de uma combinação de cores lilás e branco, formando inflorescências de 2cm de comprimento. O caule é marrom escuro. Fruto seco com exocarpo membranoso é separado em 2 drupas.

Habitat: nativo da América Central e Sul, cresce em encostas, em beira de estradas e margens de rios, em alturas de até 1.800m acima do nível do mar. Muito cultivada por suas propriedades medicinais.

Cultivo: requer solo bem drenado, sombra parcial ou sol em qualquer tipo de solo; a propagação é normalmente feita por estacas lenhosas que enraízam facilmente, estratificação ou por sementes.

Coleta: folhas são obtidas pela colheita silvestre nos campos ou por sementeamento doméstico em jardins.

Transformação: para preparar as decocções que são aplicadas em áreas afetadas, as folhas são dissecadas.

Principais usos: as folhas são utilizadas topicamente sobre pele e membranas mucosas, devido às suas propriedades antifúngicas e antibacterianas. É adicionada como condimento a certos pratos (molle) e tem mostrado efeitos positivos em caspa e dermatite seborréica do couro cabeludo. Todavia, é muito apreciada como planta ornamental em jardins.

Propriedades medicinais: efeito relaxante na musculatura lisa. Ação analgésica, colagoga, emenagoga, sedativa, diaforética e expectorante. Com propriedades sudoríficas e antitérmicas em gripes, também antiespasmódicas e digestivas (carminativas). É usada para tratar câibras relacionadas ao fígado, dores da artrite ou reumatismo.

Maytenus aquifolium**Maytenus ilicifolia**

Nome científico: Maytenus aquifolium Mart. / Maytenus ilicifolia Mart.

Nome popular:

Inglês: --

Espanhol: Maiteno, congorosa, cancosa, chuchuwasi

Português: Espinheira-santa, concorosa, cancerosa, combra-de-touro

Descrição botânica: é um arbusto perene, dióico, 5-10m de altura, com folhas alternas e coriáceas, pecíolos 1,5-5cm de comprimento, margens dentadas espinhosas (2-7 pares), feixe de cor verde-brilhante, mais opaco na parte inferior. Inflorescências dispostas em fascículos axilares amarelados ou em brácteas avermelhadas e solitárias. Flores pequenas, sépalas avermelhadas; pétalas amareladas. O fruto é uma cápsula ovóide ou elipsoidal, bivalve, avermelhada, 1cm de comprimento, com 1-4 sementes avermelhadas dentro. Floresce na primavera e frutifica no verão.

Habitat: nativa da região sul do Brasil, Paraguai, Bolívia, Uruguai e da região nordeste da Argentina.

Cultivo: a forma mais comum de multiplicação é pela semente, germina melhor entre 20-30°C, armazenada em salas refrigeradas (5°C e 85% de umidade relativa). O processo de formação de mudas é lento (4-5 meses), e o melhor momento para transplantar para o campo é durante a primavera ou verão, enquanto a fertilização varia conforme o grau de desenvolvimento. Uma densidade de 4.000 plantas/ha é recomendada, com uma distância de 1m na fileira e 2,5m entre fileiras. O espaçamento entre fileiras pode variar (2-3m), dependendo da separação entre as rodas das máquinas. Requer irrigação frequente em sua fase inicial até os primeiros 2 anos. A partir de então, a irrigação é feita conforme necessário. Pode ser cultivado a pleno sol.

Coleta: poda anual. A primeira poda é feita na altura de 50cm. Podas subseqüentes devem respeitar a altura da ramificação da planta. O corte é feito manualmente com tesouras de poda. Considera-se que a planta precisa de 2 anos para recuperar a quantidade de folhas em seus galhos. Portanto, o sistema de cultivo alternante em cada metade da planta promove culturas anuais. Quanto ao retorno esperado, em uma cultura de 4 anos, 0,67 tonelada de folhas secas/ha e ano são obtidas, cortando apenas 1/3 das folhas das plantas de acordo com um estudo.

Transformação: as folhas tem umidade baixa, cerca de 50% no estado de cultura. A secagem é feita em um secador com ar aquecido por um queimador de gás, regulado para temperatura máxima de 40°C. Depois da secagem, as folhas e galhos são separados manualmente.

Principais usos: medicinal com atividades antiúlcera e antimicrobiana

Propriedades medicinais: as aplicações no tratamento de gastrites, dispepsia e úlceras gastroduodenais são talvez as mais reconhecidas.

Matricaria recutita

Nome científico: Matricaria recutita L. Matricaria chamomilla L.

Nome popular:

Inglês: Chamomile

Espanhol: Manzanilla dulce, Camomila

Português: Camomila-vulgar

Descrição botânica: é uma erva anual de 15-60cm de altura, com folhas finamente divididas em segmentos lineares e agudos. Suas flores são dispostas em inflorescências denominadas capítulos, pedúnculo longo, com a parte central oca e de intensa cor amarela, e pétalas brancas das lígulas na periferia. As flores são tubulares e amarelas. Seu fruto é um aquênio com sementes pequenas.

Habitat: nativa da Europa mediterrânea, cresce em áreas populosas margeando estradas, avenidas, solos modificados e, como erva daninha, em terras de cultivo. Floresce desde o final do inverno até o final da primavera.

Cultivo: requer bastante luz do sol e água, particularmente para floração e produção de óleo essencial. É propagada por semente em viveiros, a época para a semeadura é no final do inverno. As mudas são transplantadas depois de 10 semanas deixando um espaço de 20cm entre as mesmas. A planta percorre o seu ciclo de vida em aproximadamente 6 meses. É recomendada a fertilização orgânica com 20-25 toneladas/há antes da semeadura. A planta tolera quase todos os tipos de solo, porém prefere terrenos levemente arenosos. Manter a umidade do solo até o início da floração.

Coleta: as flores são colhidas quando estão abertas, porém no início da floração. A colheita é feita manualmente, com pentes ou mecanicamente com colheitadeiras.

Transformação: capítulos secos, inteiros ou moídos são usados em saquinhos para infusão, em extratos fluidos e em tinturas. O óleo essencial é obtido por destilação, uso oral ou tópico.

Principais usos: é utilizado depois das refeições, em forma de infusão dos capítulos florais, como digestivo para dores estomacais, gases e cólicas estomacais. O óleo essencial da camomila é utilizado em licores, perfumes, xampus, sabonetes, loções corporais, cremes e na aromaterapia .

Propriedades medicinais: além de seu efeito digestivo e combatente da síndrome do intestino irritável, é considerado anti-inflamatório, desinfetante da pele e mucosas, e também sedativo. Os capítulos florais em grandes doses podem ser eméticos. Preparados contendo óleo essencial de camomila podem causar reações alérgicas na pele e/ou rinite. Não administrar oralmente nos primeiros 4 meses de gravidez.

Momordica charantia

Nome científico: Momordica charantia L.

Nome popular:

Inglês: Bitter melon, bitter gourd, bitter squash, balsam-pear

Espanhol: Balsamina, melón amargo, cundeamor chino, “calaica”, “chote”

Português: Melão de São Caetano, melãozinho

Descrição botânica: planta anual, dióica, trepadeira, 3-4m de comprimento. Folhas simples, 4-12cm de diâmetro, 5-6 lóbulos, e nervuras (3-7) bem demarcadas. Corola amarela, lóbulos de 1,5 - 2,0cm. Fruto oblongo-alongado, laranja-amarelado, 5-15cm de comprimento, coberto de protuberâncias moles, se abre em 3 partes apresentando sementes grandes de 10-16mm, polpa vermelha e doce.

Habitat: de origem asiática, essa espécie tropical ou subtropical é amplamente cultivada por causa de seu fruto comestível e amargo. Cresce silvestre em regiões úmidas e quentes de planícies, em áreas com detritos e terrenos abandonados, em alturas de até 1.000m acima do nível do mar.

Cultivo: numerosas variedades cultiváveis são conhecidas e diferem na forma e amargor do fruto. Requer pleno sol, não é suscetível a pragas, volume de chuva 500-1100mm/ano e não possui elevados requerimentos nutricionais. Propagação por sementes, as quais são semeadas 3 por buraco, germinação ocorrerá em cerca de 5 ou 6 dias. Depois de 20 dias, pedaços de pau podem ser adicionados para dar suporte à planta trepadeira. Do 40º ao 50º dia inicia a floração, e o fruto está bem desenvolvido em 10 dias após a polinização.

Coleta: os frutos são colhidos e vendidos verdes em mercados. Para utilizar as sementes, os frutos são cortados maduros. As folhas são cortadas no final das chuvas.

Transformação: os frutos são consumidos frescos. As folhas são secas à sombra.

Principais usos: medicinalmente, é utilizado como antidiabético, antiparasitário, emanagogo, anti-helmíntico, antimicótico, anti-reumático, anti-hipertensivo, carminativo, colerético, antitérmico e antiflatulento. As folhas eram utilizadas para clarear roupas. Banhos de infusão eram utilizados para facilitar o parto e para reduzir febres. Os frutos são comidos verdes, crus ou cozidos. A carne é crocante e de textura aquosa, similar ao pepino. Uma maneira de amenizar o sabor amargo quando maduros é salga-los e depois lavá-los antes do consumo. As sementes vermelhas são comestíveis, utilizadas como ingrediente para saladas. São cozidas e depois mexidas junto com legumes, carne ou ovos; adicionadas em sopas; fritas em óleo, recheadas e temperadas; cozidas em óleo de coco; ou defumadas.

Propriedades medicinais: tem sido utilizada na medicina tradicional como xarope contra febre e malária. O cozimento dos frutos é utilizado como emético. Frutos maduros são utilizados no tratamento de úlceras pépticas e externamente na cicatrização de feridas, aplicados como cataplasma. A infusão de frutos maduros cura hemorróidas. Pesquisas recentes mostram que frutos verdes tem propriedades anti-tumorais e hipoglicêmicas, bem como antissépticas, antivirais e para o tratamento da malária.

