

# Plantas Alimentícias Não Convencionais PANCs





**Governador do Estado**  
João Raimundo Colombo

**Vice-Governador do Estado**  
Eduardo Pinho Moreira

**Secretário de Estado da  
Agricultura e da Pesca**  
Moacir Sopelsa

**Presidente da Epagri**  
Luiz Ademir Hessmann

**Diretores**

Giovani Canola Teixeira  
Administração e Finanças

Ivan Luiz Zilli Bacic  
Desenvolvimento Institucional

Luiz Antonio Palladini  
Ciência, Tecnologia e Inovação

Paulo Roberto Lisboa Arruda  
Extensão Rural



BOLETIM DIDÁTICO Nº 142

# Plantas Alimentícias Não Convencionais PANCs

Cristina Ramos Callegari

Altamiro Morais Matos Filho



Florianópolis, 2017

Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri)  
Rodovia Admar Gonzaga, 1347, Itacorubi, Caixa Postal 502  
88034-901 Florianópolis, SC, Brasil  
Fone: (48) 3665-5000, fax: (48) 3665-5010  
Site: [www.epagri.sc.gov.br](http://www.epagri.sc.gov.br)

Editado pelo Departamento Estadual de Marketing e Comunicação (DEMC).

Colaboradores:

Ramona Mühlbach, Extensionista Social do Escritório Municipal de Palhoça  
Renan Gustavo Mariquito Mello, Graduando em Agronomia, CCA/UFSC

Editoração técnica: Paulo Sergio Tagliari

Revisão textual e padronização: Laertes Rebelo

Arte-final: Victor Berretta

Capa: Cesta com diversidade de PANCs. Foto de Aires Carmem Mariga

Primeira edição: outubro de 2017

Tiragem: 1.500 exemplares

Impressão: Dioesc

É permitida a reprodução parcial deste trabalho desde que citada a fonte.

#### Ficha catalográfica

CALLEGARI, C.R.; MATOS FILHO, A.M. **Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANCs**. Florianópolis: Epagri, 2017. 53p. (Epagri, Boletim Didático, 142)

Hortaliças espontâneas; Plantas alternativas; Verduras não convencionais.

ISSN 1414-5219

O

# AUTORES

## **Cristina Ramos Callegari**

Nutricionista, Especialista em Saúde da Família, extensionista social do Escritório Municipal de Florianópolis, SC, Rod. Admar Gonzaga, 1188, Florianópolis SC, fone (48) 3665 -5203, e-mail: cristinaramos@epagri.sc.gov.br.

## **Altamiro Morais Matos Filho**

Engenheiro-agrônomo, Mestre em Engenharia Ambiental, extensionista rural, líder do Projeto Olericultura na Gerência Regional de Florianópolis, SC, Rod. Admar Gonzaga, 1347, Florianópolis SC, fone: (48) 3665-5272, e-mail: miro@epagri.sc.gov.br



# APRESENTAÇÃO

O circuito comercial de vegetais atualmente é dominado por algumas poucas plantas. Como esse modelo gera dietas restritas que não contemplam certos nutrientes e compostos bioativos importantes para o metabolismo, isso acaba sendo compensado com o consumo de suplementos. O ideal seria diversificar o consumo de plantas, proporcionando uma alimentação variada que forneça todos os nutrientes que nosso organismo precisa. As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) são uma opção que pode preencher esse espaço. Algumas delas têm propriedades medicinais e seus compostos bioativos contribuem com a promoção da saúde. Além de serem plantas com potencial para geração de renda, são um ótimo caminho para uma alimentação adequada, saudável e responsável.

Este boletim didático faz parte do Projeto de Identificação, Cultivo e Consumo de PANCs, realizado pela Epagri/Gerência Regional de Florianópolis. A ação abrange os municípios de Águas Mornas, Angelina, Anitápolis, Antônio Carlos, Biguaçu, Botuverá, Canelinha, Florianópolis, Guabiruba, Major Gercino, Governador Celso Ramos, Nova Trento, Palhoça, São João Batista, Santo Amaro da Imperatriz, São Bonifácio, São José, São Pedro de Alcântara, Tijucas e outras localidades situadas na Grande Florianópolis.

Além de oferecer outras alternativas de consumo para as pessoas, esta publicação tem como objetivo estimular o cultivo e o consumo das PANCs mostrando ao público a riqueza de um alimento geralmente desconsiderado pelo consumidor moderno.

A Diretoria Executiva





# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	9
OBJETIVOS.....	11
ALMEIRÃO-ROXO.....	13
AROEIRA .....	15
AZEDINHA .....	18
BELDROEGA.....	21
BERTALHA .....	24
CAPUCHINHA .....	27
ERVA-BALEEIRA .....	30
MALVAVISCO .....	33
MORINGA.....	36
ORA-PRO-NÓBIS.....	39
PICÃO-PRETO .....	43
TAIOBA.....	45
TANSAGEM.....	48
Referências .....	52



# INTRODUÇÃO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) são plantas que poderíamos consumir, mas que não fazem parte do nosso cotidiano. Muitas delas tiveram ou ainda têm algum consumo tradicional em determinadas regiões ou culturas, mas estão caindo em desuso. O termo “não convencionais” significa que não são produzidas e comercializadas em grande escala, fazendo com que seu cultivo e uso possam cair no esquecimento. Também são consideradas PANCs as partes comestíveis não convencionais, como o coração e as flores da bananeira, as cascas da banana, a banana verde, a folha da batata-doce, o mamão verde e seu talo e a jaca verde.

O termo PANC depende, contudo, da(s) pessoa(s) com quem você está dialogando e se essa planta é ou não convencional para esta(s) pessoa(s). O pinhão (semente da *Araucaria angustifolia*), por exemplo, é muito consumido em SC, porém não é convencional para moradores de várias outras regiões do Brasil.

As PANCs devem estar relacionadas com aquilo que o ambiente local pode proporcionar, incluindo tanto as plantas nativas como aquelas originárias de outros lugares, mas que são facilmente cultivadas de acordo com o clima e a época no nosso local. Muitas são espontâneas e consideradas mato como o caruru, a beldroega, o picão e a serralha. Para os agricultores, o cultivo e a vegetação espontânea dessas plantas pode significar diversificação da fonte de renda familiar, inclusive aproveitando áreas improdutivas. A opção de comercialização de plantas espontâneas, como a de outras partes das plantas cultivadas convencionalmente, pode gerar maior oferta de alimentos ao longo do ano, novos produtos processados com PANCs, turismo rural e gastronômico.

A maioria do circuito comercial de vegetais atualmente é dominado por algumas poucas plantas gerando uma dieta que não contempla certos nutrientes e compostos importantes para metabolismo, o que é muitas vezes compensado com o consumo de suplementos. A ideia é diversificar o consumo de plantas, proporcionando uma alimentação variada que traz todos os nutrientes que nosso organismo precisa. Além disso, algumas PANCs têm propriedades medicinais e seus compostos bioativos contribuem com a promoção da saúde. As PANCs são um ótimo caminho para uma alimentação adequada, saudável e responsável.

O consumo dessas plantas é amparado por uma série de pesquisas científicas, que indicam não só a segurança de seu uso, mas também suas propriedades nutricionais e de compostos bioativos presentes. **É importante saber identificar corretamente a planta,**

**qual ou quais são suas partes comestíveis e a forma de preparo indicada para o consumo já que algumas PANCs só podem ser consumidas após o cozimento que é fundamental para eliminar substâncias tóxicas para o organismo.**

Saber identificar, cultivar e consumir as PANCs contribui com a valorização das culturas alimentares nas quais essas plantas estão presentes e evita que elas desapareçam do nosso cotidiano. Contribui também com a valorização da biodiversidade, a promoção da segurança alimentar e nutricional, a soberania alimentar e a garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável.

“A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis”. Art. 3º Lei 11.346/2006

Soberania Alimentar é o “direito dos países definirem suas próprias políticas e estratégias de produção, distribuição e consumo de alimentos que garantam a alimentação para toda a população, respeitando as múltiplas características culturais dos povos”.

Foro Mundial de Soberania Alimentaria, realizado em 2001 na cidade de Havana

O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) está contemplado no artigo 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948. Sua definição foi ampliada em outros dispositivos do Direito Internacional, como o artigo 11 do Pacto de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais e o Comentário Geral nº 12 da ONU. No Brasil, resultante de amplo processo de mobilização social, em 2010 foi aprovada a Emenda Constitucional nº 64, que inclui a alimentação no artigo 6º da Constituição Federal. O DHAA tem duas dimensões: o direito de estar livre da fome e o direito à alimentação adequada. A realização destas duas dimensões é de crucial importância para a fruição de todos os direitos humanos. Os principais conceitos empregados na definição de DHAA são disponibilidade de alimentos, adequação, acessibilidade e estabilidade do acesso a alimentos produzidos e consumidos de forma soberana, sustentável, digna e emancipatória.

Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea>

## OBJETIVOS

A maioria do circuito comercial de vegetais atualmente é dominado por algumas poucas plantas, gerando uma dieta que não contempla certos nutrientes e compostos importantes para o metabolismo, o que é muitas vezes compensado com o consumo de suplementos. Nosso objetivo é diversificar a produção e o consumo de plantas, proporcionando uma alimentação variada que traga todos os nutrientes que nosso organismo precisa. Além disso, algumas PANCs têm propriedades medicinais e seus compostos bioativos contribuem com a promoção da saúde. As PANCs são um ótimo caminho para uma alimentação adequada, saudável e responsável.

## Considerações sobre o uso da cartilha

- **Descrição da planta:** Apresentamos nome científico, a família e a origem. Os nomes populares podem mudar de região para região, mas optamos pelo nome mais conhecido em nossa região e citamos outros nomes populares conhecidos. Para ter certeza de que estamos falando da mesma planta que você conhece é fundamental pesquisar pelo nome científico/família.

- **Como identificar?** Apresentamos características botânicas importantes para a identificação de cada planta. A identificação correta é fundamental principalmente porque você pode confundir com plantas parecidas, mas que as recomendações de uso culinário são diferentes ou talvez ainda mais grave: se tratar de plantas tóxicas.

- **Como cultivar?** Apresentamos dicas para o cultivo das plantas como formas de propagação, épocas do ano, tipo de solo e clima.

- **Para que serve?** Inclui o valor nutricional das plantas e outras utilidades que elas apresentam na alimentação. Aqui é informado também sobre o uso medicinal, porém sem recomendação de uso, pois a prescrição de fitoterápicos deve ser realizada por profissionais de saúde já que cada pessoa necessita de dosagens individualizadas. Também existe o risco de interação nociva entre fitoterápicos e outros medicamentos. Já o consumo alimentar moderado, em uma dieta diversificada, contribui com a promoção da saúde sem apresentar riscos.

- **Como usar?** São indicadas as partes comestíveis, formas de preparo, possibilidades de uso, notas de sabor e uma receita de cada planta.

É importante conhecer o local (origem) onde a planta será colhida para não correr o risco de ter sido passado qualquer tipo de veneno ou mesmo estar contaminado por animais, dejetos ou poluição. Por isso é muito interessante plantarmos em nosso quintal. Para consumir selecione sempre plantas saudáveis, que não tenham sido atacadas por insetos ou fungos.

**Antes de consumir as PANCs, lave em água limpa e, quando não for cozinhar, higienize como as demais saladas**

Uma opção para higienização é preparar uma solução com 2 colheres de sopa de vinagre para 1 litro de água filtrada, deixar de molho por 30 minutos e lavar em água corrente, pois o vinagre mata as larvas vivas mas não faz com que se soltem das folhas.

A recomendação da Anvisa/Ministério da Saúde para higienização é deixar de molho por 15 a 20 minutos em uma solução com 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária com registro e indicação no rótulo para uso em alimentos) para 1 litro de água. Após o molho, lavar em água corrente.



## ALMEIRÃO-ROXO

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	OUTROS NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Lactuca canadensis</i> L.	Asteraceae	Almeirão-de-árvore, Almeirão-crioulo, Almeirão-do-mato, Chicória amarga	Nativo da América do Norte, sendo encontrado de norte a sul do Brasil.

### COMO IDENTIFICAR?

O almeirão-roxo é uma planta herbácea, anual, cultivada como hortaliça. Suas folhas são em forma de lança, lobadas ou repicadas, de cor verde e algumas variedades com nervuras roxas. Têm inflorescências em capítulos, flores amarelas e sementes pretas.

### COMO CULTIVAR?

A propagação é exclusivamente por sementes. Planta típica de lavouras, é rústica e pouco exigente no seu cultivo. Esses almeirões não precisam de cuidados como as alfaces e, uma vez plantados, não precisam mais ser semeados, pois se deixarmos algumas plantas

florescer e secar e as condições forem favoráveis, irão nascer muitas plantas. Adapta-se a diferentes condições climáticas, mas preferem a primavera e suportam o calor do verão.

## PARA QUE SERVE?

As folhas são muito nutritivas, ricas em minerais, especialmente potássio, cálcio, fósforo, ferro e também vitaminas A, C e vitaminas do complexo B (Riboflavina e Niacina). Elas também apresentam boa fonte de proteína e fibras, com teores de 18 e 30% em base seca, respectivamente.

## COMO USAR?

As folhas novas do almeirão-roxo são mais suaves e saborosas. Podem ser consumidas cruas e usadas principalmente em saladas mistas, cozidas e refogadas. Seu sabor acompanha bem pratos como massas e polenta, mas também são preparadas com feijão e arroz, como recheio de bolinhos, pizzas, tortas, pães e ingrediente de farofas. Recomenda-se picar bem fininho como a couve.

Embora seja popularmente chamado de almeirão, trata-se de uma alface crioula e, por isso, seu amargor é mais suave em relação às variedades de almeirões comerciais mais conhecidas.

## SALADA MISTA COM ALMEIRÃO-ROXO

### Ingredientes

- Folhas jovens de almeirão-roxo
- Verduras folhosas de sua preferência
- Azeite de oliva
- Limão ou vinagre de maçã

### Modo de preparo

Selecione folhas jovens de almeirão de árvore e outras folhas verdes de sua preferência. Higienize todas as folhas, escorra e seque bem. No recipiente que irá servir misture as folhas inteiras ou fatiadas. Tempere com azeite de oliva e gotinhas de limão ou vinagre de maçã.

Se preferir suavizar seu amargor, antes do preparo da salada mista fatie em tiras finas e deixe de molho por 30 minutos em água, escorra e seque.







## AROEIRA

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Schinus terebinthifolius</i>	Anacardiaceae	Pimenta-rosa, aroeira-pimenteira, aroeira-mansa, aroeira-vermelha, aroeira-branca, aroeira-da-praia	Nativa brasileira de ocorrência natural em vários estados como Santa Catarina

### COMO IDENTIFICAR?

Espécie arbórea que apresentam tamanhos de 5m a 15m de altura e diâmetro do tronco de 20cm a 60cm, tortuoso, possuindo uma casca externa grossa, rugosa e escamosa e com a copa larga e pouco densa.

Suas folhas são lisas, imparipenadas (números ímpares de folíolos entre 5 e 11) com cores verdes de vários tons e base levemente serreada.

As flores com cerca de 1cm, possuem 5 sépalas verdes e 5 pétalas brancas com disco nectarífero amarelo-ouro. Frutos são globosos e lisos de 3mm a 5,5mm de diâmetro de coloração verde-clara quando imaturos e vermelhos quando maduros. É amplamente cultivada na arborização urbana de muitas cidades do Sul e Sudeste do Brasil.

## COMO CULTIVAR?

O plantio das sementes (propagação é exclusivamente por sementes) deve ser feito em sacos de aproximadamente 7cm x 17cm, utilizando-se solos de textura arenoargiloso ou tubinhos de plástico, com uma mistura de solo e composto orgânico na proporção de 1:1. Após a germinação, com cerca de 120 dias as mudas já poderão ser transplantadas para o local definitivo. O solo do plantio deve ter boa drenagem e sol pleno. Embora seja uma planta rústica a correção do solo com adubos melhora muito o seu desenvolvimento. Pode ser distribuído 1kg por metro quadrado de calcário bem misturado com o solo, 30 dias antes do transplante para corrigir o pH e suprir deficiência de Mg e Ca. A adubação pode ser feita nos berços utilizando composto orgânico. Os espaçamentos geralmente utilizados são de 4,5m x 4,5 m até 6 m x 6m.

Na Grande Florianópolis, os pequenos frutos encontram-se maduros para a colheita a partir do final do outono, sendo mais expressivos no início do inverno.

## PARA QUE SERVE?

A aroeira é uma árvore muito popular em Florianópolis e em todo o litoral de Santa Catarina e seu fruto seco pode ser usado na culinária, recebendo na França o nome de *poivre rose*, um tipo de pimenta doce. No Brasil seu consumo como condimento é pouco conhecido e frequentemente é importada e vendida a preços exorbitantes apesar de ser abundante na maioria das nossas cidades.

A casca da árvore e as folhas são consideradas na medicina popular como medicamento para tratamento de artrite, febres, ferimentos e reumatismos. Existem relatos de usos etnofarmacológicos com ação anti-inflamatória, antiespasmódica, tônica, vulnerária (tratamento de feridas, cortes e úlceras), diurética, antileucorreica, emenagoga (aumenta fluxo menstrual), adstringente, cicatrizante, balsâmica e bactericida.

## COMO USAR?

Os frutos secos de sabor adocicado e aromático podem ser utilizados como condimento de ensopados, carnes, peixes e até doces como caldas, bombons e geleias, conferindo sabor, aroma e aspecto visual chamativo. Use com parcimônia como qualquer condimento e não esqueça de secar os frutos antes de utilizar.

## FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE PIMENTA-ROSA (AROEIRA)

### Ingredientes

- 2 filés de peixe (linguado, sororoca ou outro de sua preferência)
- 20ml de óleo vegetal
- 3-5g de pimenta-rosa inteira
- 30g de manteiga
- 1 limão
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Tempere os filés com sal e reserve. Coloque a pimenta-rosa em um frigideira em fogo baixo e deixe aquecer por 2 minutos, mexendo sempre para não queimar. Em seguida acrescente a manteiga e frite a pimenta por 1 minuto. Acrescente o sumo do limão misturando bem, desligue o fogo e reserve. Em uma frigideira com pouco óleo frite os filés de peixe de ambos os lados até dourarem (por aproximadamente 3 minutos). Retire da frigideira e regue com o molho de pimenta-rosa ainda quente. Uma boa opção para servir é montar os filés sobre uma cama de legumes (abobrinha verde, cenoura, batata-salsa, entre outros) salteados na manteiga.





## AZEDINHA

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	OUTROS NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Rumex acetosa</i> L.	Polygonaceae	Acetosa, acedera, salada pronta	Nativa da Região Mediterrânea, Europa e do Norte da Ásia.

### COMO IDENTIFICAR?

É uma planta herbácea e perene ocasionalmente cultivada em hortas domésticas no Sul e Sudeste do Brasil. Pode atingir cerca de 20cm de altura formando touceiras com dezenas de indivíduos. Suas folhas são simples, de formato lanceoladas ao arredondado. Possui inflorescência com panículas longas que atingem até 50cm de comprimento, de cor avermelhada e flores pequenas.

## COMO CULTIVAR?

Plantio pode ser feito durante o ano todo com clima ameno e que tenha boa umidade e solo bem drenado, não compactado e bom teor de matéria orgânica. A propagação é feita com mudas extraídas das touceiras das plantas mais desenvolvidas e plantadas no local desejado com espaçamento de 20cm a 25cm entre as plantas. Devem ser irrigadas pelo menos 2 vezes por semana e o ideal em períodos secos é irrigá-las 3 vezes por semana. Após 50 a 60 dias do plantio, as folhas com mais de 10cm já podem ser colhidas para o consumo.

## PARA QUE SERVE?

É rica em minerais como o ferro, magnésio e potássio, vitaminas A e C. Apresenta característica antioxidante que protege o organismo. É fonte de proantocianidinas, com potenciais ações antioxidantes e antivirais para herpes simples.

## COMO USAR?

As folhas são comestíveis, podendo ser consumidas cruas, cozidas em sopas e molhos ou utilizadas para fazer sucos com sabor refrescante (pessoas com problemas renais crônicos e graves devem evitar ou beber com moderação). O nome “azedinha” vem de seu sabor levemente ácido que pode substituir o limão nos temperos para salada. Por isso, é popularmente chamada também de “salada pronta”.

## SUCO VERDE DE AZEDINHA

### Ingredientes

- 6 folhas de azedinha
- 500ml de suco de laranja lima
- Açúcar demerara, mascavo, melado ou mel a gosto



## **Modo de preparo**

Higienize as folhas de azedinha, rasgue-as com as mãos e coloque no liquidificador. Acrescente o suco de laranja lima e triture bem. Adicione o açúcar demerara, mascavo, melado ou mel e gelo. Triture novamente e sirva. Se preferir pode coar antes de adoçar.

Para variar o sabor você pode acrescentar outras frutas, substituir o suco de laranja lima por suco de outras frutas ou água.





## BELDROEGA

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	OUTROS NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Portulaca oleracea</i> L.	Portulacaceae	Salada-de-negro, caaponga, porcelana, bredo-de-porco, verdolaga, beldroega-pequena, beldroega-da-horta, onze horas.	Nativa da região Mediterrânea, Norte da África e Sul da Europa. Há relatos de que também seja nativa na China, Japão e Índia. Naturalizada em todo território brasileiro.

### COMO IDENTIFICAR?

No Brasil aparece espontaneamente em áreas de cultivo e calçadas. Seu uso culinário é muitas vezes desconhecido. Ocorre em todas as regiões do País, sempre que há umidade no solo e fertilidade razoável.

Herbácea prostrada, anual, suculenta, ramificada, completamente glabra, com ramos de cor rosada de 20-40cm de comprimento. Folhas simples, alternas, carnosas, de 1cm a 2cm de comprimento. Flores solitárias, axilares, de cor amarela, que se abrem apenas na parte da manhã. Frutos são cápsulas deiscentes. Sementes pretas e brilhantes.

Os talos são carnudos, as folhas ovaladas, gordinhas e visguentas quando quebradas.

As flores, especialmente das espécies ornamentais (*Portulaca grandiflora*), se abrem pouco antes do meio-dia, por isso, são chamadas também de “onze-horas”. A variedade silvestre rasteira tem flores amarelas não muito chamativas. Seu nome genérico *Portulaca* provém do latim *portula*, que significa pequena porta, referindo-se à maneira como sua cápsula se abre.

## COMO CULTIVAR?

A planta cresce espontaneamente em solos agrícolas ricos em matéria orgânica, sendo considerada planta daninha, embora não prejudique as lavouras e proteja o solo.

A propagação é feita via sementes que podem ser plantadas diretamente em canteiros a lanço, em sulcos ou em berços. Pode-se também fazer em bandejas de sementes para serem transplantadas posteriormente. Espaçamento entre 20cm a 30cm x 30cm.

O plantio pode ser feito o ano todo. Em regiões que apresentem um clima mais quente, principalmente no verão, o plantio deve ser feito de março a agosto (inverno). A colheita é realizada 75 a 80 dias após transplante.

Irrigue de forma a manter o solo sempre úmido, sem que fique encharcado. Algumas variedades melhoradas são cultivadas como ornamentais.

## PARA QUE SERVE?

É considerada uma planta nutracêutica que chama atenção por ser fonte de ácido graxo ômega 3, nutriente importante para saúde cardiovascular e fortalecimento do sistema imunológico, porém incomum em verduras folhosas. Em sua composição nutricional apresenta Fósforo, Magnésio, Zinco, Cálcio, Potássio, Cobre e Ferro, além de betacaroteno (precursor da vitamina A) e Vitaminas C, B1 e B2.

O consumo de beldroega ajuda a prevenir doenças cardiovasculares e manter bons níveis de colesterol e triglicérides. Tem propriedades antioxidante, anti-inflamatória, laxante, diurética e depurativa.

Todas as partes dessa planta vêm sendo usadas na medicina tradicional há séculos em todo o mundo, sendo de 500 a.C. seu primeiro registro na literatura na China.



## COMO USAR?

Todas as partes aéreas da beldroega, exceto as raízes, (folhas, caule, ramos, flores e sementes) podem ser consumidas, cruas ou cozidas em saladas, sopas, refogados, sucos, omeletes e recheio de tortas. O sabor é levemente ácido. O caule e as folhas crus são crocantes, o que as diferencia de outras folhosas. Com o cozimento conferem consistência cremosa e o sabor, embora mais suave, lembra o espinafre. As sementes podem ser transformadas em farinha ou utilizadas nas receitas de pão.

## PIZZA INTEGRAL DE BELDROEGA

### Ingredientes da massa

- 1Kg de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de chá de açúcar
- 50 ml de azeite de oliva
- 1½ colher (sopa) de fermento biológico
- 600ml de água morna (caso seja necessário, adicionar mais água)



### Ingredientes para o recheio

- Molho de tomate
- Muçarela ralada
- Champignon laminados
- Beldroega fresca
- Azeite de oliva

### Modo de preparo

Misture os ingredientes secos (farinha de trigo integral, fermento biológico, açúcar e sal) em uma bacia. Acrescente a água e o azeite aos ingredientes secos. Amasse bem até que fique uma massa homogênea e lisa. Deixe crescer até dobrar de volume. Amasse novamente antes de abrir a massa com um rolo e de pré-assar.

Recheie (molho de tomate, muçarela e champignon) e asse em forno com temperatura alta. Acrescente a beldroega higienizada após retirar do forno.

Observações: Furar a massa com garfo antes de assar. Não é necessário deixar a massa crescer na forma.



Fotos: Aires Mantiga/Epagri

## BERTALHA

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	OUTROS NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Basella Alba</i> L. <i>Basella rubra</i> L.	Basellaceae	Espinafre-de-malabar, espinafre-do-ceilão, couve-de-cerca	Nativa de regiões tropicais da Índia e Sudeste Asiático.

### COMO IDENTIFICAR?

Erva escandente (cresce para o alto procurando apoio, como uma trepadeira) de fácil cultivo. Folhas espessas e brilhantes, em formato de coração, marcadas pelas nervuras. Flores pequenas e frutos globosos de cor roxo-escura.

### COMO CULTIVAR?

Pode ser propagada via semente, semeadas diretamente no local definitivo ou em sementeira e posterior transplante. Pode-se fazer propagação utilizando ramos da própria planta. O solo deve ser leve, fértil e com bom teor de matéria orgânica. Espaçamento: 0,4 a 0,8m x 0,4 a 0,5m. É de fácil cultivo em solo fértil e pleno sol.

## PARA QUE SERVE?

Planta nutracêutica com alto valor nutritivo: boa fonte de fibras, vitamina A, vitamina C e minerais, em especial cálcio, ferro e zinco. O ferro é um nutriente importante para prevenção e tratamento de anemia. O cálcio participa da formação e manutenção dos ossos. As vitaminas presentes são antioxidantes e junto com o zinco fortalece o sistema imunológico.

O corante de cor purpúrea, presente na parte carnosa dos frutos, é chamado betalaína e pode ser utilizado para colorir gelatina, ágar-ágar, massas, doces e sucos.

## COMO USAR?

**Partes comestíveis:** folhas, caule, flores e parte carnosa dos frutos.

As folhas, semelhantes ao espinafre, quando novas e tenras, podem ser consumidas cruas, mas como possuem ácido oxálico, recomenda-se não consumir em excesso ou escaldar antes de consumi-las. Com esse cuidado, podem ser consumidas em saladas cruas ou ser refogadas, ensopadas, usadas em caldos verdes, suflê, recheio de pastel, panqueca e tortas salgadas. São usadas também para fazer pães e bolos, inclusive doces. Possuem sabor único que lembra o da folha de beterraba.

O caule é muito fibroso e pode ser triturado para o preparo de suflê verde ou picado e refogado para enriquecer o arroz e o feijão. As inflorescências jovens (em botões) podem ser cozidas no arroz, omeletes e sopas.

## BOLO DOCE COM BERTALHA

### Ingredientes

- 2 xícaras de açúcar mascavo ou demerara
- 3 ovos
- 1 xícara de suco de laranja
- Suco de 2 limões
- 75 ml de óleo vegetal
- 1 prato fundo de folhas de bertalha
- 1 xícara de polvilho doce
- 2 xícaras de farinha de arroz integral
- 1 colher de sopa de linhaça dourada hidratada em 50ml de água
- Raspas da casca de 2 limões
- 1 colher de sopa de fermento em pó ou bicarbonato de sódio

### Modo de preparo

Separe as folhas de bertalha, higienize e dê uma fervura rápida com um pouco de água no vapor. Escorra e coloque no liquidificador para bater com os ovos, o óleo vegetal, o suco de laranja e de limão. Em uma travessa misture as farinhas, o açúcar, e as raspas do limão. Acrescente o líquido batido e a linhaça hidratada. Misture tudo e por último adicione o fermento misturando delicadamente.

Unte uma forma média e asse em forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos em fogo médio.

Pode ser servido sem cobertura ou cobertura saudável como a geleia de malvaisco (ver receita na página 34).





## CAPUCHINHA

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	OUTROS NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Tropaeolum majus</i> L.	Tropaeolaceae	Mastruço, chagas, agrião grande do peru, capuchinho, nastúrcio, nastúrio, sapatinho do diabo, cinco chagas	Nativa do Sul do México à Patagônia Argentina, incluindo o Brasil.

### COMO IDENTIFICAR?

Planta anual, suculenta, de caule retorcido e longo, amplamente cultivada para



fins ornamentais e para consumo das flores. Folhas arredondadas, com nervuras bem marcadas saindo da parte central da folha onde se insere o talo. Flores isoladas, afuniladas, que variam de coloração amarela, alaranjada a tons de vermelho com manchas escuras internas. Fruto de coloração esverdeada formados por dois ou três pequenos aquênios arredondados. Aparece pelos terrenos entre o inverno e a primavera.

É o formato das flores que lembra um capucho (chapéu em bico), o que lhe confere seu nome popular mais usual.

## COMO CULTIVAR?

A propagação pode ser feita via mudas e via sementes, porém através de sementes é o mais indicado para que seja feita a renovação dos canteiros com plantas mais vigorosas.

O plantio pode ser feito em qualquer época do ano, mas é durante a primavera que se desenvolve com maior rapidez. O solo deve ser úmido, bem drenado e rico em matéria orgânica.

O espaçamento utilizado em canteiros é de 0,3-0,4 x 0,3-0,4m. Em caso de solos sujeitos a alagamentos (mal drenados), pode-se fazer o plantio em leiras (montes) afastadas 0,5m entre si.

Necessita de 4 horas de sol por dia. É uma planta de cultivo simples.

## PARA QUE SERVE?

A capuchinha é rica em carotenoides, especialmente luteína, substância importante para a prevenção de doenças relacionadas à visão, como catarata e glaucoma. Além dos carotenoides, são fonte de antocianinas e flavonoides e apresentam potencial antioxidante, anti-inflamatório e hipotensivo. As flores, com cores variadas como vermelhas, laranjas, amarelas e mescladas, são ótimas para o paisagismo e a decoração comestível.

## COMO USAR?

**Partes comestíveis:** flores, folhas, talos, frutos e sementes.

As folhas novas e as flores podem ser consumidas em forma de saladas, patês, pestos, pães, sopas, omeletes e refogados. Os talos mais finos (pecíolos) podem ser aproveitados junto com as folhas e flores talos tenros para eliminar as partes fibrosas devem ser cozidos, triturados e peneirados. O sabor se assemelha ao agrião fresco e picante. Seus botões florais e frutos podem ser preparados como alcaparra (em forma de conserva). As sementes maduras podem ser tostadas e moídas, substituindo a pimenta do reino. As flores podem ser desidratadas, embebidas em álcool ou em calda de açúcar ou, ainda, congeladas na forma de cubos de gelo e adicionadas a coquetéis.

## PESTO DE CAPUCHINHA

### Ingredientes

- 100g de capuchinha (flores e folhas)
- 100g de Castanha de Caju
- 1 dente de alho
- 100g de queijo parmesão ralado
- Azeite de oliva extra virgem

### Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador com  $\frac{1}{2}$  xícara de azeite de oliva. Bata no modo pulsar e vá acrescentando o azeite de oliva aos poucos até misturar bem. Quando todos os ingredientes estiverem bem misturados, bater no modo normal do liquidificador.

A castanha de caju pode ser substituída por outras oleaginosas como nozes, amendoins, amêndoas ou sementes de girassol.



Foto: Aires Mariga/Epagri



## ERVA-BALEEIRA

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	OUTROS NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Varronia curassavica</i> Jack.	Boraginaceae	Mijo-de-grilo, erva-preta, maria-preta, maria-milagrosa, catinga-de-barão, caramona, camarinha, milho-de-grilo, salicina, cheiro-de-tempero.	Regiões litorâneas do Sudeste e Leste brasileiro

### COMO IDENTIFICAR?

Arbusto ereto, muito ramificado, aromático, com a extremidade dos ramos um pouco pendente e hastes revestidas por casca fibrosa, medindo de 1,5 a 2,5m de altura. Folhas simples, alternas, serrilhadas, com textura de couro, verrugosas e aromáticas, de 5 a 9cm de comprimento. Inflorescências racemosas terminais de 10 a 15cm de comprimento, com pequenas flores brancas. Os frutos são pequenas esferas avermelhadas.

Em Florianópolis encontramos muitas plantas pelas trilhas nos costões e praias. Contam os pescadores que o nome baleeira é porque, ao saírem para o mar com suas embarcações chamadas baleeiras, muitas vezes se machucavam batendo-se na própria



embarcação com o balanço das ondas e, então, esfregavam as folhas dessa erva no local da batida. Segundo eles era alívio instantâneo.

## **COMO CULTIVAR**

O plantio pode ser feito em qualquer época do ano. É propagada via sementes, germinada em bandejas com areia, podendo ser transplantada com aproximadamente 40 dias após a germinação para canteiros muito bem drenados e sempre úmidos. A propagação via estaquia pode ser feita a partir de ramos novos da planta. Se adapta a diversas condições de solo, sendo pouco exigente em fertilidade. Utiliza-se espaçamento de 1,20m entre plantas. A colheita das folhas maduras pode ser feita durante o ano todo.

## **PARA QUE SERVE?**

A folha da erva-baleeira é comprovadamente um ótimo anti-inflamatório, além de ser cicatrizante, analgésica, diurética, tônica, antiartrítica e antiulcerogênica. É usada também para gota, dores musculares e da coluna, reumatismo, artrite reumatoide, prostatites, nevralgias e contusões e também para feridas externas e úlceras. Seu uso medicinal principal é para uso externo (cataplasma, creme ou pomada), porém a infusão das folhas também é recomendada.

Os frutos são ricos em licopeno.

## **COMO USAR?**

As partes comestíveis são as folhas e frutos e devem ser utilizados como tempero com moderação.

As folhas são utilizadas em caldos e trituradas para preparar sal temperado, com aroma semelhante a temperos prontos como caldo de galinha.

## CALDO DE LEGUMES COM FOLHAS DE ERVA-BALEEIRA

### Ingredientes

- 15 folhas de erva-baleeira
- 1 talo de alho poró
- 1 talo de salsa
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 2 litros de água



### Modo de preparo

Cozinhar por duas horas em fogo baixo sem levantar fervura para não perder os compostos bioativos. Coar e utilizar em preparações em geral como tortas salgadas, sopas e risotos como tempero. Pode ser congelado em forminhas de gelo.



## MALVAVISCO

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	OUTROS NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Malvaviscus arboreus</i>	Malvaceae	Hibisco colibri, malvavisco, malva de colibri	Nativa no México e Norte da América do Sul

### COMO IDENTIFICAR?

Usado como cerca viva no paisagismo nas cidades, o malvavisco parece um hibisco cujas flores nunca se abrem de fato, nas cores vermelha e rosa. É uma planta perene que se desenvolve até mais ou menos 4,5 metros de altura. A base das flores possui um néctar, obtido quando se retira dela o cálice, muito apreciado por beija-flores e crianças. As folhas são esverdeadas, ovais e lanceoladas, com bordas serrilhadas. O malvavisco floresce o ano todo, porém na primavera a produção de flores é mais abundante.

### COMO CULTIVAR?

A propagação é feita via estaquia, destacando da planta um ramo e colocando em substrato à sombra até o enraizamento para posterior transplante.

O solo deverá ser fértil, bastante enriquecido com matéria orgânica. O espaçamento deve ser de 40 a 60cm entre plantas em linha reta ou em zig-zague.

Melhor época para o plantio é nos meses de agosto e setembro.

## PARA QUE SERVE?

As flores trituradas servem como espessante natural para produção de geleias, reduzindo a quantidade de açúcar na receita. Servem também como corante natural.

As folhas são nutricionalmente semelhantes às demais folhas verdes escuras como couve e espinafre

No México, a infusão das folhas é utilizada para tratamento de inflamações do sistema digestivo. As propriedades emolientes da planta a recomendam para aliviar também inflamações da pele. Alguns estudos apontam propriedades antimicóticas.

## COMO USAR?

**Partes comestíveis:** folhas e flores

As flores podem ser consumidas cruas, usadas como decoração comestível e, trituradas, possuem espessante natural ideal para preparar geleias que podem ser utilizadas também como cobertura de bolo. Possuem sabor levemente ácido e são usadas como corante natural para receitas como sagu, hidratando as bolinhas com infusão colorida à base de flores.

As folhas tenras, recém-brotadas, podem ser usadas refogadas ou cozidas, têm sabor delicado, parecido com a couve. As folhas mais velhas perdem boa parte de seus valores nutricionais, mas também podem ser consumidas, sempre após a cocção.

## GELEIA DE FLORES DE MALVAISCO

### Ingredientes

- 500g de flores de malvaisco  
(cerca de 1 sacola de supermercado)
- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de açúcar  
demerara ou cristal
- Suco de 1 limão



Foto: Aires Mariga/Epagri

### **Modo de preparo**

Colha as flores e retire o cálice verde. Higienize as pétalas e bata no liquidificador com água. Coloque em uma panela com o açúcar e deixe apurar em fogo baixo. Mexa de vez em quando e, quando estiver engrossando, adicione o suco do limão, desligue o fogo e deixe esfriar. Coloque em vidros bem limpos e fechados, guarde na geladeira.

Para variar o sabor, pode acrescentar ingredientes como casca de laranja, cardamomo, cravo e frutas.

Esta geleia pode ser usada como recheio e cobertura de bolo.



## MORINGA

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	OUTROS NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Moringa oleifera</i> Lam.	Moringaceae	Quiabo-de-quina, acácia branca, drumstick, shigru (medicina ayurveda)	Nativa do Noroeste da Índia e da África tropical. Cultivada no Brasil como planta ornamental e medicinal, principalmente no Nordeste para tratamento caseiro da água com as sementes.

### COMO IDENTIFICAR?

Hortaliza arbórea. Árvore de copa rala que mede de 6 a 15 metros de altura, tronco e ramos claros, com raízes espessas e carnosas. As folhas são compostas bipenadas, longo-pedunculadas e concentradas no ápice dos ramos com folíolos obovais, pequenos e glabros.



Flores brancas/creme, perfumadas, reunidas em racemos pendentes. Os frutos são do tipo cápsula cilíndrico-alada e deiscente com aspecto de uma vagem, de cor amarronzada medindo até 18-34cm de comprimento e marcada pelas sementes em seu interior. As sementes são trialadas e oleaginosas.

## **COMO CULTIVAR?**

Podem ser propagadas via semente em sementeiras e transplantadas ⅔ meses após o plantio. Não são necessários tratamentos para pré-germinar as sementes. Também podem ser propagadas via estacas de 1 a 1,5m de comprimento que criam raízes em poucos meses. Deve-se plantar no início da época chuvosa, mas caso plantadas na época seca devem ficar em local sombreado. O solo não deve ser úmido. A Moringa tem uma raiz principal que deve ter espaço para crescer para baixo. Tem melhor desenvolvimento em solos arenoargilosos bem drenados, mas também se avulta em solos argilosos sem estagnação de água. Espaçamento para cerca viva: sementes a cada 30cm; espaçamento em filas: 90cm entre sementes e 1,80m entre filas.

## **PARA QUE SERVE?**

As folhas são ricas fontes de betacaroteno (uma das melhores fontes de provitamina A), proteína (27% com os 9 aminoácidos essenciais), vitamina C, vitamina E e vitaminas do Complexo B (B1, B2, B3), além de minerais como cálcio, ferro, fósforo e potássio. Boa fonte de antioxidantes, como ácido ascórbico, flavonoides, fenólicos e carotenoides. Alimento nutracêutico, os antioxidantes reduzem o estresse oxidativo (envelhecimento celular) prevenindo e tratando doenças como hipertensão, diabetes, colesterol elevado, osteoporose e câncer. Boa fonte de nutrientes para vegetarianos e veganos. As flores também contêm 9 aminoácidos essenciais e alguns pigmentos flavonoides.

Os frutos (vagens) têm propriedades anti-hipertensivas e, quando verdes, são fontes de Ca e vitamina C.

A análise bromatológica das sementes, realizada no Laboratório de Nutrição Animal da Embrapa Tabuleiros Costeiros, mostrou teores de 26% de óleo, 27% de proteína e 44% de digestibilidade. O óleo é rico em ácido oleico (Ômega 9). Do extrato etanoico, foram isolados 8 compostos bioativos. A pterigospermina é responsável pela ação antimicrobiana eficaz no tratamento caseiro de água.

É considerada uma planta medicinal utilizada como estimulante cardíaco e circulatório, antitumoral, antifebril, antiepilético, anti-inflamatório, antiulcerogênico,

antiespasmódico, diurético, anti-hipertensivo, baixa o colesterol, antioxidante, antidiabético, hepatoprotetor, antibacteriano e antifúngico.

As folhas, flores e raízes são abortivas, sendo contraindicadas para gestantes.

## COMO USAR?

**Partes comestíveis:** folhas e frutos jovens, flores, raízes, cascas das raízes, sementes e vagens imaturas.

As folhas (folíolos) podem ser usadas como a maioria das verduras: saladas, salteadas, omeletes, sopas, pães e bolinhos.

As flores podem ser consumidas cruas em saladas ou cozidas.

Os frutos tenros e jovens podem ser raspados e cozidos como vagem de feijão. Os frutos verdes são preparados de forma similar às ervilhas verde.

As raízes podem ser desenterradas, descascadas e raladas para condimento semelhante à raiz forte. As sementes podem ser esmagadas para obter óleo para salada e tostadas são usadas como alimento. São utilizadas no tratamento caseiro da água de consumo, tecnologia desenvolvida na África e Guatemala e utilizada agora no Brasil.

## QUIRERA DE MILHO COM MORINGA

### Ingredientes

- 1 xícara de quirera de milho
- 1 xícara de folhas de moringa (as folhas são compostas e devem ser desfolhadas)
- 4 xícaras de água
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picado
- Azeite de oliva
- Sal e temperos a gosto
- Manteiga ou queijo



### Modo de preparo

Dilua a quirera em água morna. Refogue a cebola e o alho no azeite, adicione a quirera com água, sal e demais temperos a gosto. Mexa até engrossar. Adicione as folhas de moringa no final do cozimento, misture bem e finalize com manteiga derretida ou queijo ralado. Sirva quente!





## ORA-PRO-NÓBIS

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	OUTROS NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Pereskia aculeata</i> sp	Cactaceae	Carne vegetal, pereskia mori, guaiapá, lobrobo	Nativa da América Tropical incluindo Sul, Sudeste e Nordeste do Brasil. Com uso tradicional em algumas regiões de MG e GO.

## COMO IDENTIFICAR?

É uma planta perene, com características de trepadeira, mas pode crescer sem a presença de anteparo com porte arbustivo que pode chegar a 4 metros de altura, com folhas suculentas lanceoladas.

Possui ramos longos, prostrados, folhas simples, pecíolos curtos, elípticas, de lâmina plana, textura carnosa, com até 12cm de comprimento. O caule possui espinhos (acúleos) e por isso, além de sua arquitetura, é utilizada em cercas vivas. A inflorescência é composta por cachos de coloração branca e os frutos são do tipo baga com sementes

pretas e espinhos externos. Esta espécie apresenta grande variabilidade genética, com brotos arroxeados a verde-claros, folhas variando do verde-claro ao verde-escuro e a presença de espinhos de mais proeminentes a menos agressivos.

Existem outras espécies de ora-pro-nóbis com características diferentes (cor da flor, forma dos espinhos e arquitetura da planta) que podem ser consumidas, mas algumas apenas após cozimento.

## COMO CULTIVAR?

Por ser uma planta rústica, sua propagação é muito facilitada, podendo ser feita via estaca com aproximadamente 30cm com ou sem folhas. Fica linda em muros e cercas.

Para produção das mudas, deve ser utilizado material proveniente da região intermediária do caule, localizada entre as partes mais tenras e as partes mais lenhosas da haste, pois esse material apresenta um melhor pegamento. Logo após o corte, as estacas devem ser colocadas num leito, para que haja enraizamento. Esse leito poderá ser constituído de uma parte de terra de subsolo (barranco) e uma parte de esterco curtido. As estacas devem ser enterradas até um terço do seu comprimento.

O transplante deverá ser feito de 30 a 40 dias após as estacas enraizaram. Também pode ser feita a propagação via semente em sementeiras com substrato e sempre manter o solo úmido, mas sem encharcar.

O espaçamento no caso da produção de folhas deve ser de 1,0 a 1,3m entre fileiras e 0,4 a 0,6m entre plantas.

No manejo da cultura, para manter a planta bem conduzida e com maior produção de folhas, é recomendada uma poda de três em três meses, deixando os ramos com o comprimento de 1,2 a 1,5m.

Quando for necessário o rebaixamento da parte aérea, este poderá ser realizado a 60cm de altura em relação ao solo, retirando-se também todos os ramos doentes ou secos.

A produtividade varia de 2,5 mil a 5 mil kg/ha.

## PARA QUE SERVE?

Seu nome vem do latim, *ora pro nobis*, que significa “rogai por nós”, por ser uma planta muito nutritiva.

As folhas contêm biopolímeros do tipo arabinogalactanos que fortalecem o sistema imunológico e proteínas de alta digestibilidade e valor biológico com cerca de 25% até 35% de proteína que contém aminoácidos essenciais (aqueles que precisamos consumir pois nosso organismo não produz). Contêm ainda apreciáveis quantidades de vitaminas A, B e C, além de potássio, cálcio, ferro, lisina, magnésio, zinco, fósforo, fibras e substâncias mucilaginosas.

As mucilagens presentes nas folhas possuem atividade medicinal, são polissacarídeos complexos e conferem consistência semelhante à clara do ovo nas receitas. Também são usadas como corante verde para massas.

Os níveis de proteína, lisina, cálcio, fósforo e magnésio são mais elevados do que no repolho, alface e espinafre.

Cem gramas de frutos atendem cerca de 13% das fibras totais recomendadas diariamente. Os frutos maduros contêm vitamina A e quando imaturos são fonte de vitamina C.

## COMO USAR?

**Partes comestíveis:** folhas, frutos, flores e brotos

As folhas e as flores jovens sem acúleos (espinhos) podem ser consumidas de diversas formas, em saladas cruas, refogadas, cozidas, em sopas, tortas, omelete, polenta e até mesmo no arroz com feijão.

Uma boa alternativa é triturar as folhas com água no liquidificador e juntar à massa do pão ou outras massas, conferindo ao produto final uma melhor composição nutricional e uma atraente cor verde. As folhas podem substituir a clara de ovo em receitas, triturando 10 folhas com ½ xícara de água.

Os frutos podem ser consumidos (retirando os espinhos que são apenas externos) crus, em geleias, xaropes, sucos, compotas, mousses e licores. Podem ser fermentados e conservados com açúcar para a elaboração de bebidas.

Os brotos são utilizados como aspargos.

## HAMBÚRGUER DE ORA-PRO-NÓBIS

### Ingredientes:

- 75 ml de azeite
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 50 g de gengibre ralado
- 200 g de lentilha
- 100 g de batata ou aipim
- 80 g de gergelim
- 75 g de folhas de ora-pro-nóbis (lavadas e higienizadas)
- 1 ovo
- Sal e pimenta do reino a gosto



### Modo de preparo

Cozinhe as lentilhas na panela de pressão por 15 a 20 minutos. Asse as batatas com casca (ou aipim descascado) e um dente de alho, tudo regado com azeite, sal e pimenta, em forno médio, coberto com papel alumínio. Depois de assado amasse com um garfo. Em uma panela, doure a cebola no azeite com o restante do alho e o gengibre ralado. Junte as folhas de ora-pro-nóbis higienizadas e a lentilha cozida. Deixe esfriar e processe em multiprocessador ou liquidificador. Misture o gergelim e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Acrescente o ovo e a batata ou aipim amassado aos poucos, até obter uma massa homogênea. Com as mãos molhadas em água para não grudar, forme discos em formato de hambúrguer e leve ao refrigerador. Numa frigideira untada com azeite doure os hambúrgueres de ambos os lados.



## PICÃO-PRETO

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	OUTROS NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Bidens pilosa</i> L.	Asteraceae	Amor-seco, carrapicho-picão, pico-pico, picão-amarelo, picão-das-horas, picão-do-campo, carrapicho-de-agulha	Brasil (Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica, Pampa, Pantanal)

### COMO IDENTIFICAR?

Erva anual com ramos eretos. Margem da folha serrada, esparsamente pilosa (pelos finos) em ambas as faces. Flores amarelas, de 5 a 6mm. Floresce e frutifica praticamente o ano todo. Frutos aderentes.

### COMO CULTIVAR

A planta tem ótima propagação e disseminação via sementes, que são produzidas em grande quantidade (de 3.000 a 6.000 sementes/planta). Devido a esse mecanismo é uma planta muito encontrada em canteiros malcuidados e terrenos baldios. O clima adequado é de muito sol e o solo moderadamente seco.

## PARA QUE SERVE?

Seus ramos e folhas jovens são saborosas, nutritivas e podem ser usadas como verdura, desde que cozidas. Destaca-se seu alto teor de ferro, zinco, cobre e potencial antioxidante. É fonte de proteína, fibra, ferro, magnésio

É uma planta famosa na medicina popular, apresenta atividade antioxidante e analgésica. Também foram detectadas atividades antimalárica, bactericida, hepatoprotetora, anti-inflamatória, antiulcerosa, imunostimulante e anti-hipertensiva. O extrato aquoso da planta inteira tem ação hipoglicemiante.

## COMO USAR?

Usa-se toda a planta. Folhas e ramos jovens podem ser consumidos cozidos em diversos pratos: saladas cozidas temperadas, farofas, sopas, arroz com picão, entre outros. Pode ser preparado um chá gelado a partir da água do cozimento do picão com adição de suco de limão e açúcar. Uma forma especial de consumo é o refrigerante fermentado com folhas e ramos jovens de picão-preto, o qual apresenta coloração, aroma e sabor muito agradáveis.

## SOPA DE CENOURA COM PICÃO

### Ingredientes

- 6 cenouras grandes
- 3 colheres (sopa) de leite de coco
- ½ colher (sopa) de suco de laranja
- 4 dentes de alho
- 1 pitada de pimenta
- 1 pitada de noz moscada
- Folhas de picão
- Gengibre, coentro, salsinha a gosto



### Modo de preparo

Refogue as cenouras mexendo sempre. Após 10 minutos, adicione os alhos, o leite de coco e o suco de laranja. Complete com água até dois dedos acima da cenoura e deixe cozinhar por 25 minutos (panela de pressão). Assim que a pressão tiver saído, adicione o coentro e o gengibre.

Bata no liquidificador até virar um creme consistente. Adicione o picão escaldado, a salsinha picada, pimenta, noz moscada e sal. Pode ser servida gelada em dias quentes de verão.





## TAIOBA

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	OUTROS NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Xanthosoma taioba</i> E. G. Gonç.	Araceae	Taiá, taioba verde, mangará	Nativa do Brasil

### COMO IDENTIFICAR?

Arbusto ereto, de rizomas tuberosos, de até 1,7m de altura. Pecíolo com mais ou menos 1m de comprimento, verde, inserido no recorte da folha. Folha oval-sagitada, com 40 a 50cm de comprimento, nervura coletora (linha circundante) e cor verde uniforme. Prefere ambientes sombreados e úmidos.

**ATENÇÃO: A FOLHA DA TAIOBA PARECE COM A DO INHAME, MAS NÃO É! A folha do Inhame não pode ser consumida já a folha da taioba sim. Veja a diferença nas imagens abaixo:**



Imagem 1: folha de Taioba  
O vértice formado na inserção do pecíolo é aberto



Imagem 2: folha de Inhame (consumo não é indicado)  
O vértice formado na inserção do pecíolo é unido

## COMO CULTIVAR?

A planta deve ser plantada em locais de pouca luz solar ou de sombra parcial. A taioba tolera encharcamento, porém não tolera solos compactados.

Até a planta se tornar adulta, deve-se fazer a irrigação do local, pois as plantas jovens não toleram a seca, somente as plantas adultas.

Propagação: a propagação é feita via rebentos laterais ou pedaços do cormo.

As covas para o plantio devem ter de 6 a 10cm de profundidade e 1m a 1,3m entre plantas, ou de 1m entre linhas e 40 a 50cm entre plantas. O solo deve ser fértil e rico em matéria orgânica.

Época de colheita: 60 a 75 dias após o plantio, já os cormos devem ser colhidos entre 7 e 12 meses após o plantio.

## PARA QUE SERVE?

Os rizomas são ricos em energia e fontes de carotenoides.

A folha rica em fibras, em minerais como potássio, fósforo, ferro, zinco, cálcio, magnésio e Vitaminas B2, B6 e C.

Possui uso medicinal e pode ser utilizada contra febre, câncer, pólipos, inflamações e tumores, dentre outros fins fitoterápicos.

## COMO USAR?

Podem ser consumidos os rizomas, talos e folhas de preferência de plantas já cultivadas para o consumo na alimentação, pois algumas variedades são tóxicas.

Os rizomas tuberosos podem ser consumidos cozidos e moídos, em purês, cozidos com arroz, adicionados a picadinhos de carnes, sopas ou no preparo de massa para bolinhos fritos.

As folhas e o talo também devem ser cozidos, pois crus apresentam o efeito tóxico do oxalato de cálcio que inclui irritação das mucosas na boca e na garganta, causando coceira e sensação de asfixia pelo efeito físico urticante dos cristais de oxalato de cálcio.

As folhas devem ser colhidas sempre novas, pois as mais velhas ou sob estresse hídrico por falta d'água concentram cristais de oxalato de cálcio. É necessário retirar as nervuras das folhas mais velhas ou de variedades com maiores teores de oxalato de cálcio. A variedade com talo roxo também exige maior cozimento.

## CHARUTO COM TAIOBA

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de carne moída
- 1 xícara (chá) de arroz cozido
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de óleo ou azeite
- Tempero alho e sal
- Salsa e cebolinha a gosto
- Folhas novas de taioba



### Preparo

Amasse todos os ingredientes em uma bacia, enrole em formato de quibe. Lave bem as folhas de taioba, corte-as em tiras seguindo as linhas naturais. Envolve a massa com as tirinhas de taioba, formando os charutos e prenda com palitos. Coloque os charutos ordenados em uma panela. Coloque sobre os charutos o óleo ou o azeite. Cubra os charutos com água e leve para cozinhar, até reduzir o caldo. Coloque o cheiro-verde. Se preferir adicione um molho branco.



## TANSAGEM

NOME CIENTÍFICO	FAMÍLIA BOTÂNICA	OUTROS NOMES POPULARES	ORIGEM
<i>Plantago major</i> L.	Plantaginaceae	Plantagem, tanchagem, tansagem-maior, tranchagem, tranchás, transage, transagem.	Planta de origem europeia, que surge em solos áridos. É encontrada até 2.000m de altitude. Cresce espontaneamente em todo Brasil. É invasora de áreas cultivadas, jardins, pomares, gramados e pastagens. Ocorre abundantemente também em áreas ruderais sombreadas e úmidas dos trópicos.

### COMO IDENTIFICAR?

Plantas perenes, de raízes curtas, que não possuem caule. Folhas rosetadas, agrupadas na base, com nervuras curvas bem marcadas.



Flores muito pequenas, dispostas em inflorescências espigadas eretas sobre haste floral de 20-30 cm de comprimento, de cor verde-amarelada. Os frutos são cápsulas elipsoides de 2 a 4mm de largura. As sementes são facilmente colhidas raspando-se entre os dedos a inflorescência. Crescem espontaneamente em gramados, jardins, hortas, pomares, trilhas e beiras de estradas, sendo seu sistema radicular restringido principalmente pela compactação ou pelo volume limitado de solo.

## COMO CULTIVAR

A propagação é feita via sementes plantadas entre setembro e dezembro, época favorável para o plantio direto em canteiros. No caso de produção de mudas em viveiro pode ser produzida o ano todo. As plantas do gênero *Plantago* L. desenvolvem-se melhor em solos arenosos, ricos em matéria orgânica, com boa umidade e sob plena luz. Espaçamento 30 x 30cm

## PARA QUE SERVE

As folhas da tansagem são compostas de taninos, flavonoides, cálcio, vitamina C, vitamina K, betacaroteno, proteínas, dentre outras substâncias.

As sementes são ricas em fibras e mucilagem, que têm capacidade de absorver água e formar uma solução viscosa que promove efeito laxativo natural melhorando a saúde do intestino. É encontrada nas farmácias com o nome de *Psyllium* que só deve ser consumido sob recomendação de nutricionista ou médico capacitado. O consumo das sementes pode interferir com a absorção de outros fármacos (glucosídeos cardiotônicos, derivados cumarínicos, vitamina B12, carbamazepina, sais de lítio, cálcio, cobre, magnésio e zinco). Por isso, deve-se ter precaução de não consumir se está em tratamento e na presença de obstruções do trato gastrointestinal.

Possui muitas propriedades medicinais e é usada no tratamento de inflamações bucofaringeanas, dérmicas, gastrintestinais e das vias respiratórias. Também útil para o tratamento do paludismo, úlceras intestinais, gastrite crônica, afecções hepáticas, distúrbios renais, conjuntivite aguda, edema necrótico, litíase urinária, traqueobronquite, sinusite, amigdalite, estomatite, parotidite, faringite, varizes, fissura no bico dos seios, catarro, acne, psoríase, cistite, uretrite crônicas, febres intestinais, cólica infantil, apendicite crônica, angina, sangramento de gengivas, feridas e cortes, disenteria, hematúria, epistaxe, enxaquecas, flebite, prostatite, obstipação, disúria, resfriado, picadas de insetos e câncer. Emplastos das folhas são úteis para furunculoses e queimaduras. Os

cremes feitos da planta são usados em massagens em mulheres frígidas como afrodisíaca.

As sementes de Plantago, juntamente com sua ‘palha’ (casquilla) eram usadas desde o Egito antigo, no fabrico de pães. A adição das sementes ao pão proporciona uma coloração violácea típica à massa.

## COMO USAR?

Partes utilizadas: folhas jovens, sementes maduras e flores.

As folhas novas e tenras são usadas como as de couve-manteiga tirando a linha do meio das folhas (é só puxar que saem) ou quando cortadas em tiras finas as linhas são segmentadas e não precisam ser retiradas. Podem ser refogadas, ensopadas, usadas em omeletes, pastéis, molhos, rocambole salgado, empanados, bolinhos, pães e bolos. As folhas também podem ser servidas cruas em saladas e, quando aferventadas por 4 minutos em água salgada, ficam com consistência de algas. As folhas velhas são muito fibrosas e por este motivo não se recomenda o uso alimentar.

As infrutescências maduras são puxadas (debulhadas aderidas ainda à planta-mãe) com mão e a “palha” assoprada da palma da mão, restando somente as sementes que são usadas em receitas como pães e consumidas com iogurte. Podem ser trituradas ou deixadas inteiras. Outra opção é deixar de molho em água de um dia para o outro até formar um gel.

As flores colhidas frescas são usadas em molhos e caldos com sabor semelhante aos cogumelos. Podem ser desidratadas e trituradas com sal para conferir sabor (2 partes de flores para 1 parte de sal).

## MOLHO DE TANSAGEM COM CASTANHA

### Ingredientes

- 40 folhas novas de tansagem
- 1 xícara de castanha de caju torrada sem sal hidratadas
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 3 folhas de cebolinha picada
- 5 folhas de manjericão picado
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto





### **Modo de Preparo**

Cubra as castanhas com água morna e deixe-as em imersão de 2 a 12h. Escorra a água e triture-as em um liquidificador até obter um creme liso e claro. Para facilitar, adicione as castanhas aos poucos com água fria às colheradas. Tempere com azeite e sal. Reserve. Refogue a cebola e o alho em um fio de óleo. Adicione a tansagem higienizada picada e refogue até murchar. Retire do fogo, adicione o creme de castanha e os temperos verdes. Este molho pode ser servido como patê ou como molho de massas.

## Referências

AFFESC. Grupo de estudos de plantas medicinais. **Quinta das plantas**. Disponível em: <<http://www.affesc.com.br/quinta-das-plantas>> Acesso em: 17 ago. 2017.

BRACK P., KEHL L. C., KELEN M. E. B., NOUHUYSI. S. V., SILVA D.B. et al. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC):** Hortaliças espontâneas e nativas. Grupo Viveiros Comunitários (GVC) Porto Alegre: DAIB – Biologia UFRGS, 2015. 44 p.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. **Hortaliças não convencionais** (tradicionais). Brasília, DF, 2010. 52p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, DF, 2015. 484p.

CAMARGO RIBAS, L. C. **Que peixe é este?:** o sabor da pesca artesanal na Ilha de Santa Catarina. Florianópolis: IFSC, 2016. 336p.

**CARTILHA da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília: Consea, 2006. Disponível em: <<http://www4.planalto.gov.br/consea>> Acesso em: 22 set. 2017.

CONCEIÇÃO, J.J.; QUINTINO, M. C.; MONTI L. **Culinária criativa com plantas alimentícias não convencionais, PANC**. Chácara Clara Noite de Sol. Florianópolis, SC. 2016. 3ª Edição. 27p.

**DIÁRIO com a natureza:** Taioba. Disponível em <<http://denisegomesludwig.blogspot.com.br/2015/04/25-de-abril-inhame-tuberculo-ou-rizoma.html>> Acesso em: 22 set. 2017.

**Guia Prático sobre PANCs:** plantas alimentícias não convencionais. Organização Instituto Kairós/Coordenação Guilherme Reis Ranieri 1. Ed. São Paulo, 2017. 44p.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil:** Guia de Identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Nova Odessa, S P: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. 768p.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas Medicinais no Brasil**: nativas e exóticas. – 2a. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008. 346p.

LORENZI, H. (coord.) **Manual de Identificação e Controle de Plantas Daninhas**: plantio direto e convencional. Nova Odessa, S P: Instituto Plantarum, 7.ed. 2014. 383p.

MADEIRA, N. R. (edit.). **Manual de produção de hortaliças tradicionais**. Brasília, DF: EMBRAPA, 2013. 156p.

**MATOS de comer**: Plantas alimentícias não convencionais. Disponível em: <[www.matosdecomer.com.br](http://www.matosdecomer.com.br)> Acesso em: 22 set. 2017.

RANIERI, G.R. (Coord.) **Guia Prático sobre PANCs**: plantas alimentícias não convencionais. São Paulo: Instituto Kairós, 2017. 44p.

RIGO, N. **Come-se**. Disponível em:<<https://come-se.blogspot.com.br>> Acesso em: 17 ago. 2017.

SILVA JUNIOR, A.A; MICHALAK, E. **O Éden de Eva**. Florianópolis, SC: Epagri, 2014. 227p.

SILVA JUNIOR, A.A, **Plantas Medicinais**. Florianópolis, SC; Epagri, 1997, Ed. 1 CD-ROM.

SOUZA, V.C e LORENZI, H. **Botânica Sistemática**: Guia ilustrado das famílias de fanerógamas nativas e exóticas do Brasil, Baseado em APG III. Nova Odessa, S P: Instituto Plantarum 3.ed. 2012. 768p.

UFSC. **Horto didático de plantas medicinais do HU**. Disponível em: <<http://www.hortomedicinaldohu.ufsc.br>> Acesso em: 22 set. 2017.



[www.epagri.sc.gov.br](http://www.epagri.sc.gov.br)



[www.youtube.com/epagritv](http://www.youtube.com/epagritv)



[www.facebook.com/epagri](http://www.facebook.com/epagri)



[www.twitter.com/epagrioficial](http://www.twitter.com/epagrioficial)



[www.instagram.com/epagri](http://www.instagram.com/epagri)

