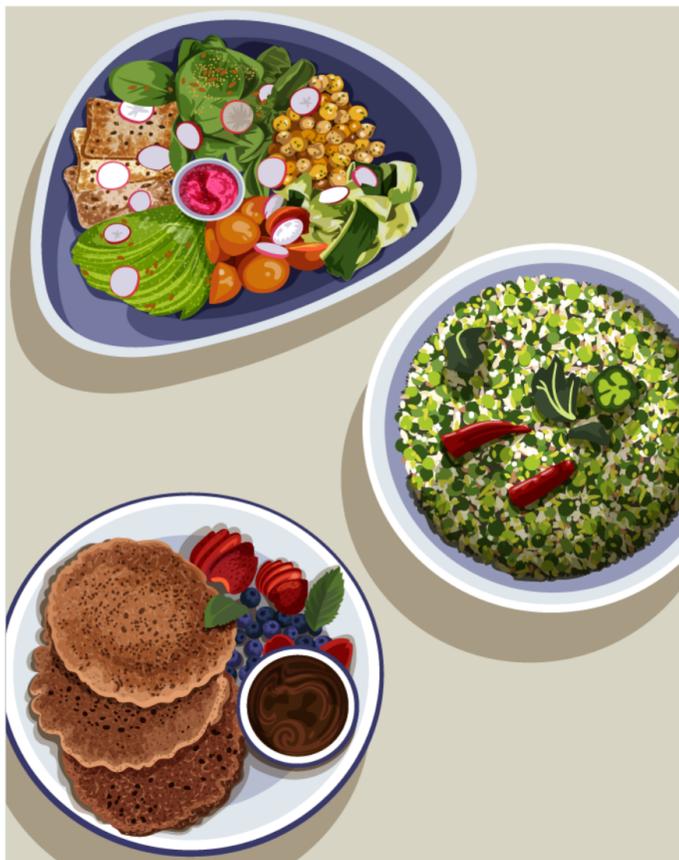


# PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS:

Redescobrimdo sabores

Paola Naiara Conti, Milena Sichinel, Breno Eduardo  
da Rosa Ravanelli, Tanea Maria Bisognin Garlet





# PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS:

Redescobrimos sabores

---

Paola Naiara Conti, Milena Sichinel,  
Breno Eduardo da Rosa Ravanelli, Tanea Maria  
Bisognin Garlet

1.<sup>a</sup> Edição  
Santa Maria  
Pró-Reitoria de Extensão - UFSM  
2024



**Reitor**  
Luciano Schuch

**Vice-Reitora**  
Martha Bohrer Adaime

**Pró-Reitor de Extensão**  
Flavi Ferreira Lisbôa Filho

**Pró-Reitora de Extensão Substituta**  
**Coordenadoria de Articulação e Fomento à Extensão**  
Jaciele Carine Vidor Sell

**Subdivisão de Apoio a Projetos de Extensão**  
Alice Moro Neocatto  
Taís Drehmer Stein  
Bianca Spode Beltrame  
Giséli Duarte Bastos

**Subdivisão de Divulgação e Eventos**  
Giana Tondolo Bonilla

**Revisão Textual**  
Matheus Lenarth

**Projeto Gráfico**  
Graciane Lorenzi  
Natássia Gabaia  
Beatriz Aguiar

**Diagramação**  
Beatriz Aguiar

P713 Plantas alimentícias não convencionais [recurso eletrônico] :  
redescobrimdo sabores / Tanea Maria Bisognin Garlet ...[et al].  
– 1. ed. – Santa Maria, RS : UFSM, Pró-Reitoria de Extensão,  
2024.  
1 e-book : il. – (Série Extensão)  
  
ISBN 978-65-85653-72-5  
  
1. Alimentação 2. Plantas medicinais 3. Saúde I. Garlet, Tanea  
Maria Bisognin  
  
CDU 581.6:615.89  
581.6  
615.89

## CONSELHO EDITORIAL

**Profa. Adriana dos Santos Marmori Lima**  
Universidade do Estado da Bahia - UNEB

**Profa. Olgamir Amancia Ferreira**  
Universidade de Brasília - UnB

**Profa. Lucilene Maria de Sousa**  
Universidade Federal de Goiás - UFG

**Prof. José Pereira da Silva**  
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

**Profa. Maria Santana Ferreira dos Santos Milhomem**  
Universidade Federal do Tocantins - UFT

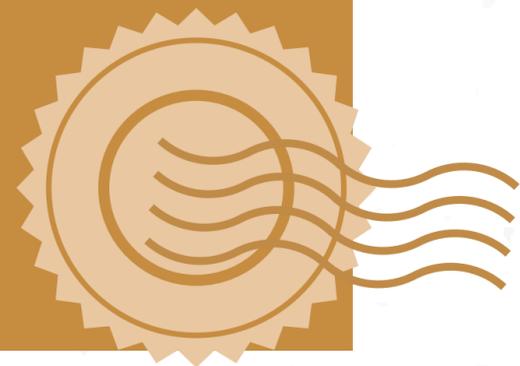
**Prof. Olney Vieira da Motta**  
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy  
Ribeiro - UENF

**Prof. Leonardo José Steil**  
Universidade Federal do ABC - UFABC

**Profa. Simone Cristina Castanho Sabaini de Melo**  
Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP

**Profa. Tatiana Ribeiro Velloso**  
Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB

**Prof. Odair França de Carvalho**  
Universidade de Pernambuco - UPE



## AUTORES

**Tanea Maria Bisognin Garlet:** licenciada em Ciências Biológicas (UFSM), mestra em Botânica (UFRGS), doutora em Agronomia (UFSM), docente do Departamento de Zootecnia e Ciências Biológicas da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões. E-mail: [tanea.garlet@ufsm.br](mailto:tanea.garlet@ufsm.br)

**Paola Naiara Conti:** acadêmica de Ciências Biológicas, Departamento de Zootecnia e Ciências Biológicas da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões. E-mail: [paola.conti@acad.ufsm.br](mailto:paola.conti@acad.ufsm.br)

**Milena Sichinel:** acadêmica de Nutrição, Departamento de Alimentos e Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões. E-mail: [misichinel@gmail.com](mailto:misichinel@gmail.com)

**Breno Eduardo da Rosa Ravanelli:** acadêmico de Nutrição, Departamento de Alimentos e Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões. E-mail: [breno27092002@gmail.com](mailto:breno27092002@gmail.com)

# RESUMO

Esta cartilha apresenta 11 Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e objetiva a propagação do conhecimento sobre suas propriedades e benefícios. Neste material estão contidas informações como nome popular, nome científico, família, origem, partes utilizadas, indicação terapêutica e utilização, forma de uso e algumas observações botânicas relevantes acerca das PANC. Ademais, foram apontadas propriedades nutricionais e usos culinários destas, em que se pretende estimular uma alimentação variada e saudável.

Palavras-chave: Alimentação; Plantas medicinais; Saúde.

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	08
INTRODUÇÃO.....	10
BELDROEGA - <i>Portulaca oleracea</i> L. ....	13
BERTALHA - <i>Anredera cordifolia</i> (Ten.) Steenis.....	17
CARURU - <i>Amaranthus viridis</i> L . ....	21
DENTE DE LEÃO - <i>Taraxacum officinale</i> F. H. Wigg. ....	25
ESTALINHO - <i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaerth. ....	29
MALVAVISCO - <i>Malvaviscus arboreus</i> Cav. ....	33
ORA-PRO-NOBIS - <i>Pereskia grandifolia</i> Haword ....	37
ORA-PRO-NOBIS - <i>Pereskia aculeata</i> Mill. ....	42
PEIXINHO DA HORTA - <i>Stachys byzantina</i> K. Koch. ....	46
PICÃO-PRETO - <i>Bidens pilosa</i> L. ....	50
TANSAGEM - <i>Plantago australis</i> Lam. ....	54
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	58
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	59

# APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é fruto de um programa de extensão desenvolvido na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), no campus de Palmeira das Missões (PM). O programa é intitulado “Plantas e Saúde: integrando conhecimentos” e tem como objetivo promover a saúde e o bem-estar humano por meio da utilização de plantas e do seu cultivo, enfatizando a importância do uso sustentável da biodiversidade. Dentre as plantas utilizadas nas ações de extensão e que serão abordadas nesta cartilha, estão as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), que são plantas com potencial alimentício e de crescimento espontâneo, porém não consumidas em larga escala e que representam um mundo de sabores e propriedades a serem explorados.

Esta cartilha compreende 11 PANC apresentadas em ordem alfabética de acordo com o seu nome popular. Cada planta com sua fotografia é disposta em duas páginas sequenciais inteiras, em que na primeira página são apresentadas informações que abrangem o nome popular; nome científico; família; sinônimos populares; descrição; distribuição; partes utilizadas; indicação e utilização. A nomenclatura botânica seguiu orientações da Flora e Funga do Brasil (2023). Na segunda página são apresentadas propriedades nutricionais e usos culinários da referida planta. As informações sobre as plantas foram compiladas a partir de bibliografia específica. Os registros fotográficos foram realizados pelos próprios autores. Ressalta-se que para evitar equívocos na utilização das plantas, recomenda-se a identificação de cada espécie pelo seu nome científico em sites de busca confiáveis, como Flora e Funga do Brasil, vinculado ao Jardim Botânico do Rio de Janeiro, uma vez que a nomenclatura popular pode variar dependendo de cada região.



# INTRODUÇÃO



As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são as plantas que possuem uma ou mais partes que podem ser usadas de forma direta na alimentação humana, como tubérculos, raízes, rizomas, talos, folhas, bulbos, flores, brotos, frutos e sementes. Além disso, também podem ser usadas para obter óleos e gorduras, especiarias, condimentos e outros. Contudo, estas plantas são desconhecidas como fonte de alimento por diferentes motivos, assim, acabam sendo negligenciadas ou taxadas como ervas daninhas e, dessa forma, descartadas.

As diversas plantas que recebem a denominação popular de ervas daninhas, invasoras, pragas e mato são assim conhecidas pois crescem geralmente de forma espontânea (KINUPP; LORENZI, 2014), junto de cultivares tradicionais, seja em monoculturas ou

policulturas, seja entre espécies frutíferas, condimentares, aromáticas ou medicinais. Deste modo, normalmente são retiradas ou excluídas, ocorrendo o posterior despejo de espécies culturalmente e significativamente ricas para a proliferação da biodiversidade regional, nacional e mundial.

É importante ressaltar que uma PANC em determinado estado do país pode ser uma planta não convencional para fins culinários, já em outra região pode ser muito utilizada, ou seja, o que é PANC no Rio Grande do Sul pode não ser PANC em outras localizações. Tudo isso intensifica o poder dessas plantas em diferentes camadas sociais e de conhecimento, já que são economicamente viáveis por sua espontaneidade de cultivo, ricas em micronutrientes essenciais para uma alimentação adequada e podem complementar as refeições realizadas diariamente, o que também reflete em meios mais sustentáveis de produzir e distribuir alimentos de forma democrática a toda comunidade (KELEN et al., 2015).

A divulgação dessas culturas alimentares de forma abrangente e acessível é essencial para aumentar significativamente a distribuição de informações e materiais que promovam seu uso dentro de um país rico em biodiversidade como o Brasil, onde ao menos 10% de toda a flora nativa é alimentícia e pode ser consumida (SILVA, 2021).



## BELDROEGA – *Portulaca oleracea* L.

**Família:** Portulacaceae.

**Outros nomes populares:** onze-horas, bredo-de-porco, beldroega-da-horta.

**Origem:** norte da África.

**Partes utilizadas:** partes aéreas.

**Dados Botânicos:** é uma herbácea suculenta, anual e de hábito prostrado a semiereto. Suas hastes possuem uma variada coloração do verde ao vermelho, as folhas são obovadas e as flores solitárias de coloração amarela, rosa, magenta ou branca, já seus frutos são do tipo cápsula deiscente, contendo numerosas sementes com menos de um milímetro, com coloração preta.

**Indicação terapêutica e utilização:** é considerada sudorífica, emoliente, anti-inflamatória, diurética,

vermífuga, antipirética e antibacteriana. Suas folhas são indicadas contra cistite, cólicas renais e úlceras, possuindo ainda ação depurativa.

**Figura 1 - *Portulaca oleracea* L.**



**Fonte: Autores (2023).**

## **PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E USO CULINÁRIO**

A beldroega é uma verdura rica em ômega-3 e fonte de vitamina B e C. Possui alto potencial antioxidante e altos teores de magnésio e zinco. As folhas e ramos jovens são comestíveis, tanto crus, como cozidos, podendo ser introduzida em saladas, bolinhos, salteadas e em omeletes. As sementes podem ser adicionadas em pães.

### **SUCO VERDE DE BELDROEGA**

#### **Ingredientes**

- 1 xícara de beldroega (folhas e talos);
- 1/2 limão;
- 1/2 maçã;
- 1 copo de água.

#### **Modo de preparo**

Bater tudo no liquidificador e beber em seguida. Não é necessário coar.

**Figura 2 - Suco de beldroega**



**Fonte: Autores.**

# BERTALHA – *Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis

**Família:** Basellaceae

**Outros nomes populares:** couve-de-cerca, espinafre gaúcho, folha-gorda e folha-santa.

**Origem:** nativa das regiões tropicais e subtropicais da América do Sul.

**Partes utilizadas:** partes aéreas.

**Dados botânicos:** trepadeira de crescimento rápido, aspecto rústico e muito ramificada. Comumente seus ramos se entrelaçam e criam um emaranhado de caules e folhas em qualquer lugar onde se desenvolva. Seu caule é suculento, fino e atinge até 6,0 m de comprimento, suas folhas são em forma de coração com uma coloração verde-escura, já suas flores são pequenas, brancas e numerosas. A planta também apresenta tubérculos pequenos,

geralmente na coloração verde ou marrom clara, estes tubérculos ocorrem tanto na parte aérea, onde são pequenos, como na parte subterrânea, com tamanho maior.

**Indicação terapêutica e utilização:** de acordo com o saber popular, é utilizada em machucados e feridas infeccionadas, como unheiro, furúnculo e picadas de animais.

**Figura 3 - *Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis**



**Fonte: Autores (2023).**

## PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E USO CULINÁRIO

A bertalha é rica em vitamina C, A, ferro e cálcio. Possui características semelhantes ao espinafre em relação ao sabor, por conta disso pode ser utilizada em refogados, omeletes e farofas. Por conter uma quantidade considerável, quando crua, de ácido oxálico, pode inibir a absorção de cálcio. Assim, aconselha-se que seja escaldada por alguns segundos.

### OMELETE DE BERTALHA

#### Ingredientes

- 2 ovos;
- Punhado de folhas de bertalha;
- Queijo (opcional);
- Sal e temperos gosto;

#### Modo de preparo

Juntar os ovos em uma vasilha separada e misturar bem. Em seguida, aquecer uma frigideira e jogar a mistura de ovos e ir mexendo para preencher toda a superfície.

Quando estiver em um ponto que o ovo esteja quase todo cozido, adicione o queijo a gosto e a bertalha picada grosseiramente. Para finalizar, dobre a omelete e tampe a frigideira para cozinhar com o vapor produzido. Assim que a omelete estiver cozida, sirva.

**Figura 4 - Omelete de bertalha**



Fonte: Autores  
(2023).



**CARURU –**

*Amaranthus viridis* L.

**Família:** Amaranthaceae

**Outros nomes populares:** caruru-de-mancha, caruru-bravo, caruru-miúdo e bredo.

**Origem:** nativas da América.

**Partes utilizadas:** folhas.

**Dados botânicos:** planta herbácea de caule cilíndrico, pode ser liso ou com pouca pilosidade, é pouco ramificado, medindo entre 60 e 100 cm de altura. As folhas são simples, alternas e ovaladas de coloração verde intensa, podendo ocorrer manchas acinzentadas ou castanho avermelhadas na parte mediana. A inflorescência é no formato de espigas na cor verde pálida, podendo apresentar pigmentação vermelha, sobre o eixo das espigas encontram-se as flores. O fruto é seco, com a superfície

rugosa e coloração variando entre castanho claro a castanho escuro.

**Indicação terapêutica e utilização:** suas folhas possuem potencial como diuréticas, resolutivas e laxativas. Seu chá é preparado através da decocção de 1 colher de sopa das folhas para 1 xícara de água, com administração 2x ao dia. Acredita-se que em mulheres lactantes seu chá pode aumentar o fluxo de leite.

**Figura 5 - *Amaranthus viridis* L**



**Fonte: Autores (2023).**

## PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E USO CULINÁRIO

Nutricionalmente os carurus destacam-se pelo teor de fibras alimentares, minerais e vitaminas A, B1, B2 e C, possuindo potencial para comercialização, especialmente nos mercados orgânicos. Devem ser cozidos ou branqueados antes do preparo.

### BOLINHO DE CARURU

#### Ingredientes

- 400g aproximadamente de caruru;
- 4 ovos;
- Sal e temperos a gosto;
- 12 colheres de sopa de farinha de trigo aproximadamente.

#### Modo de preparo

Destaque as folhas e brotos jovens. Lave-os, faça o branqueamento (mergulhar o vegetal em água fervente por mais ou menos 10 segundos e, após, deixar descansar em água fria) e corte.

Misture os ovos, a farinha, o sal e os temperos.

Adicione as folhas picadas de caruru e misture bem.  
Faça as postas e frite em óleo bem quente.

**Figura 6 - Bolinho de caruru**



**Fonte: Autores  
(2023).**



# DENTE DE LEÃO – *Taraxacum officinale* F. H. Wigg.

**Família:** Asteraceae

**Outros nomes populares:** serralha, soprão e chicória silvestre.

**Origem:** Européia e Asiática.

**Partes utilizadas:** partes aéreas e raízes.

**Dados botânicos:** caracteriza-se como uma planta herbácea anual ou perene, acaule e com tamanho entre 10-20 cm de comprimento. Possui folhas rosculadas basais com margens irregulares profundamente partidas. As flores são amarelas, reunidas em capítulos.

**Indicação terapêutica e utilização:** é considerada uma potente planta diurética, além de tratar dores reumáticas, diabetes, afecções da pele, hepáticas, biliares, intestinais e prisão de ventre. Para uso in-

terno, recomenda-se preparar o extrato alcoólico da planta a partir da maceração de duas colheres de sopa das plantas (raízes e folhas) picadas, após colocar o preparo em 1 xícara de chá de álcool de cereal 75% e deixar repousar por três dias. Deve-se administrar 1 colher de chá do extrato diluído em um pouco de água antes das principais refeições.

**Figura 7 - *Taraxacum officinale* F. H. Wigg.**



**Fonte: Autores  
(2023).**

## PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E USO CULINÁRIO

A planta pode ser preparada crua ou com alguma forma de cocção. Os botões florais podem ser usados no preparo de omeletes, panquecas e feitos no vapor. É uma grande fonte de diferentes vitaminas e minerais além de ser fonte de fibras, cálcio, ferro, magnésio, potássio, zinco e cobre.

### PÃO DE DENTE-DE-LEÃO

#### Ingredientes

- 200g farinha de trigo;
- 100g de farinha de milho;
- 1 ovo inteiro;
- 200ml de água morna;
- 100ml de leite morno;
- Sal a gosto;
- 5g de fermento biológico ou 1 colher de sobremesa.

#### Modo de preparo

Misture os ingredientes secos (farinhas, sal e açúcar).

Adicione o ovo e em seguida acrescente os dois líquidos. Com metade do leite, misture o fermento e adicione no mix. Mexa tudo sem parar por aproximadamente 10 minutos, até ficar homogêneo. Adicione a massa em uma forma untada e deixe fermentando por 1h-1h30min. Após ter dobrado de tamanho, assar em 180°C por 30-35 min.

**Figura 8 - Pão de dente-de-leão**



Fonte: Autores  
(2023).



ESTALINHO –

*Talinum paniculatum*  
(Jacq.) Gaerth.

**Família:** Talinaceae

**Outros nomes populares:** major-gomes, língua-de-vaca, bredo, maria-gorda e labrobró.

**Origem:** continente americano.

**Partes utilizadas:** toda a planta pode ser utilizada.

**Dados botânicos:** é uma erva ereta, com cerca de 50 cm de altura, que apresenta folhas basais em roseta e são levemente carnosas e glabras. Escapo floral com panícula terminal, flores com sépalas verdes e corola rósea. Filetes, estilete e estigma róseos, anteras e ovário são amarelos. Seus frutos são pequenos, tipo cápsula, globosos, de cor vermelha, já as sementes são pequenas e pretas.

**Indicação terapêutica e utilização:** possui ação emoliente e diurética, podendo ainda atuar contra

infecções intestinais, fadiga, cansaço físico e mental. Prepara-se sua infusão por meio de 1 colher de sopa das raízes picadas para 1 copo de água fervente, com administração de  $\frac{1}{2}$  copo do infuso em jejum e o restante à tarde, ou, preparar a decocção de 1 colher de chá das raízes e folhas picadas para 1 xícara de água, deixando ferver por 5 minutos, beber 1 xícara de chá do preparo 1 a 3x ao dia.

**Figura 9 - *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaerth.**



**Fonte: Autores (2023).**

## PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E USO CULINÁRIO

Suas folhas e brotos tenros podem ser consumidos em saladas, mas preferencialmente cozidos, refogados, no preparo de pães, bolos e cremes. É uma planta com alto teor proteico, elevadas quantidades de cálcio, ferro, zinco, potássio e magnésio.

### PATÊ VERDE DE ESTALINHO

#### Ingredientes

- 350 g de folhas de estalinho;
- 400g de ricota;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 colher de chá de sal;
- Temperos (alho, orégano e pimenta).

#### Modo de preparo

Selecione e lave as folhas, branqueie-as e pique-as. Refogue a ricota esfarelada com o azeite, sal, alho, orégano, pimenta e demais temperos a gosto. Adicione as folhas, mexa e deixe murchar. Triture no

liquidificador, se precisar coloque água fervente. Consuma quente ou frio, após ser guardado em geladeira.

**Figura 10 - Patê verde de estalinho**



**Fonte: Autores  
(2023).**

# MALVAVISCO – *Malvaviscus arboreus* Cav.

**Família:** Malvaceae

**Outros nomes populares:** hibisco-colibri, amapola e quesillo.

**Origem:** México e norte da América do Sul.

**Partes utilizadas:** folhas e flores.

**Dados botânicos:** é um arbusto com cerca de 2,0 m de altura, muito ramificado e vistoso. Possui folhas cartáceas, mucilaginosas, com flores solitárias que se mantêm semifechadas e que podem apresentar uma variação de cor que vai do rosa rosa-claro ao vermelho, com pétalas imbricadas.

**Indicação terapêutica e utilização:** não foram encontradas comprovações do uso do malvavisco como planta medicinal na bibliografia consultada.

**Figura 11 - *Malvaviscus arboreus* Cav.**



**Fonte: Autores  
(2023).**

## PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E USO CULINÁRIO

As flores e as folhas são comestíveis, principalmente após cozimento e preparos culinários adequados. As flores podem ser consumidas cruas em saladas, serem cozidas no arroz, curtidas na cachaça como corante e no preparo de geleias.

### GELEIA DE FLORES DE MALVAVISCO

#### Ingredientes

- 500g de flores de malvavisco;
- 1 xícara de chá de água;
- 1 xícara de chá de açúcar demerara ou cristal;
- Suco de 1 limão.

#### Modo de preparo

Colha as flores e retire o cálice verde. Higienize as pétalas e bata no liquidificador com água. Em uma panela adicione 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 com tampa

e guarde na geladeira. Para variar o sabor, acrescente ingredientes como casca de laranja, gengibre, cravo e frutas.

**Figura 12- Geleia de malvavisco**



Fonte: Autores  
(2023).

# ORA-PRO-NOBIS – *Pereskia grandifolia* Haword

**Família:** Cactaceae

**Outros nomes populares:** groselha-da-américa, rosa-madeira, rosa-mole.

**Origem:** nativa no Brasil, no Nordeste, Sudeste e Sul (exceto RS, onde é cultivada).

**Partes utilizadas:** folhas e flores.

**Dados botânicos:** arbusto ramificado, espinescente, de 3-5 m de altura, com folhas simples, inteiras, semicarnosas, com 6-10 cm. Flores róseas reunidas em cachos densos axilares e terminais. Frutos do tipo baga, sem espinhos, fusiformes ou piriformes, verde-amarelados.

**Indicação terapêutica e utilização:** possui ação antioxidante, anti-inflamatória, diurética, hipotensiva e emoliente. Empregada em diabetes, pressão

alta, doenças reumáticas e inflamação. Alivia dores gástricas e úlceras. Revigorante do organismo.

**Figura 13 - *Pereskia grandifolia* Haword.**



**Fonte: Autores (2023).**

## PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E USO CULINÁRIO

Nesta espécie as folhas são consumidas apenas após branqueamento. Cruas causam uma certa picância na garganta, possivelmente devido à presença de saponinas, logo seu consumo não deve ser por períodos longos e em grande quantidade. As folhas podem ser usadas para bolinho frito, refogadas com carnes em geral e na fabricação de pães verdes e panquecas. As flores podem ser consumidas refogadas em preparações com arroz. Possui propriedades nutricionais similares à espécie *Pereskia aculeata* Mill.

## PANQUECA DE ORA-PRO-NÓBIS

### Ingredientes

- 3 ovos;
- 1 xícara de folhas de ora-pro-nóbis higienizadas;
- 2 e ½ copo americano de leite;
- 3 copos (tipo americano) de farinha;

- 1 colher de sopa de temperos picados (salsa e cebolinha);
- Sal a gosto.

### **Modo de preparo**

No liquidificador, bata todos os ingredientes. Espalhe óleo em uma frigideira e adicione uma concha de massa e espalhe na frigideira em fogo médio. Espere soltar do fundo e vire para dourar o outro lado. Adicione o recheio de sua preferência sobre a massa, enrole e sirva.

**Figura 14 - Panqueca de ora-pro-nóbis**



**Fonte: Autores  
(2023).**

# ORA-PRO-NOBIS – *Pereskia aculeata* Mill.

**Família:** Cactaceae

**Outros nomes populares:** lobrobô, lobrobó, carne-de-pobre, guaiapá e mori.

**Origem:** América tropical.

**Partes utilizadas:** folhas, ramos jovens, flores e frutos.

**Dados botânicos:** suas folhas são carnosas e possuem forma elíptica com aproximadamente 7 cm de comprimento e 3 cm de largura. Seu pecíolo é curto, com duas a seis folhas agrupadas nos ramos laterais. Apresenta espinhos axilares e inflorescência densa, com flores vistosas e odoríferas, geralmente suas tépalas externas são esverdeadas e internamente possuem cor branca e creme, com muitos estames amarelos.

**Indicação terapêutica e utilização:** nas referências consultadas não foram encontrados dados referentes ao uso medicinal desta planta.

**Figura 15 - *Pereskia aculeata* Mill.**



**Fonte: Autores  
(2023).**

## PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E USO CULINÁRIO

A ora-pro-nóbis é um alimento de alto valor nutricional em função da elevada porcentagem proteica, aproximadamente 25%, e pelos excelentes valores de minerais, como cálcio, potássio, fósforo, magnésio, enxofre e ferro. Os frutos são ricos em carotenoides e quando imaturos são fonte de vitamina C, sendo utilizados em preparações diversas, como suco, geleias e licores.

## TALHARIM DE ORA-PRO-NÓBIS

### Ingredientes

- 3 ovos;
- 1 xícara de folhas de ora-pro-nóbis higienizadas;
- Farinha (o quanto baste para amassar);
- Sal a gosto.

### Modo de preparo

No liquidificador, bata 3 ovos inteiros com uma xícara de chá de folhas de ora-pro-nóbis já higie-

nizadas. Em seguida transfira a mistura para um recipiente e adicione farinha aos poucos até obter uma consistência firme. Abra a massa com rolo ou cilindro, corte-as e cozinhe em água fervente com um pouco de sal por aproximadamente 10 minutos. Sirva com molho de sua preferência.

**Figura 16 - Talharim de ora-pro-nóbis**



Fonte: Autores  
(2023).



## PEIXINHO DA HORTA – *Stachys byzantina* K. Koch.

**Família:** Lamiaceae

**Outros nomes populares:** pulmonária, orelha-de-lebre e orelha-de-coelho.

**Origem:** Turquia, Ásia e Cáucaso.

**Partes utilizadas:** folhas.

**Dados botânicos:** é uma planta herbácea e perene que atinge cerca de 30 cm de altura e forma touceiras com dezenas de propágulos, inteiramente revestida por denso indumento lanoso branco. Suas folhas são simples e aromáticas, possuindo de 5-14 cm de comprimento. Suas inflorescências ocorrem apenas em regiões de altitude do Sul e Sudeste do Brasil. É uma planta rústica, com baixas exigências e bastante tolerante ao ataque de pragas e doenças.

**Indicação terapêutica e utilização:** possui ação antimicrobiana, cicatrizante, expectorante e antitussígena. É empregada para tratar problemas respiratórios como tosses, bronquites e asma. Sua infusão é preparada com 1 colher de sopa das folhas picadas para 1 xícara de água, 2 vezes ao dia.

**Figura 17 - *Stachys byzantina* K. Koch.**



**Fonte: Autores (2023).**

## PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E USO CULINÁRIO

Suas folhas são comumente empanadas, tornando-se crocantes, com textura e leve sabor de peixe frito. No que se refere à qualidade nutricional, possui teores importantes de minerais, especialmente potássio, cálcio e ferro, além de ser uma excelente fonte de fibras alimentares.

### PEIXINHO À MILANESA

#### Ingredientes

- Folhas de peixinho da horta;
- 4 ovos;
- 1 dente de alho;
- Orégano;
- Farinha;
- Sal a gosto.

#### Modo de preparo

Lave as folhas de peixinho da horta e seque bem. Em um prato bata os ovos com o sal, o alho amas-

sado e orégano. Passe as folhas nos ovos batidos e em seguida na farinha de trigo e frite em óleo quente.

**Figura 18 - Peixinho à milanesa**



**Fonte: Autores  
(2023).**

# PICÃO-PRETO – *Bidens pilosa* L.

**Família:** Asteraceae

**Outros nomes populares:** carrapicho, guambu, picão-amarelo, cuambri e coambi.

**Origem:** América tropical.

**Partes utilizadas:** todas as partes da planta.

**Dados botânicos:** é uma planta herbácea e ereta, com odor característico. Seu tamanho pode variar de 50 a 130 cm de altura. A planta possui folhas compostas pinadas, com folíolos de formato, tamanho e número variado. Suas flores são reunidas em capítulos terminais. Em relação aos frutos, estes são aquênios alongados de coloração preta, com ganchos aderentes em uma das extremidades.

**Indicação terapêutica e utilização:** auxilia no tratamento de angina, diabetes, disenteria, laringite

e verminose. Também é empregada por indígenas como diurético, emenagogo e no tratamento de icterícia.

**Figura 19 - *Bidens pilosa* L.**



**Fonte: Autores  
(2023).**

## PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E USO CULINÁRIO

Normalmente são utilizados os ramos jovens, folhas e flores dessa planta, como salada, podendo ser usada também para refogados ou sendo parte de diferentes molhos. Possui atividade antioxidante e é fonte de proteína, fibra, magnésio e cobre.

### MAIONESE DE PICÃO-PRETO

#### Ingredientes

- 40g de iogurte desnatado;
- 1 ovo cozido;
- 10g de alho;
- Pimenta do reino e sal a gosto;
- 1 colher de chá de páprica defumada (opcional);
- 3g de picão preto.

#### Modo de preparo

Adicione a seguinte ordem: iogurte, ovo, temperos e o picão preto picado bem fino. Ligue o liquidificador ou processador e vá batendo aos poucos,

até sentir que chegou na consistência desejada. Quanto mais picado estiver o picão preto, mais fácil será para formar a maionese.

**Figura 20 - Maionese de picão-preto**



Fonte: Autores  
(2023).

# TANSAGEM – *Plantago australis* Lam.

**Família:** Plantaginaceae

**Outros nomes populares:** tançagem, tanchagem, sete-nervos, transagem e plantagem.

**Origem:** nativa no sul e no sudeste do Brasil, em áreas abertas de campos.

**Partes utilizadas:** folhas e sementes.

**Dados botânicos:** erva perene, acaule, de folhas simples dispostas em roseta basal e com lâmina foliar membranosa, apresentando pilosidade esparsa em ambas as faces e nervação curvinérvea. Flores discretas dispostas em inflorescências em espigas eretas e cilíndricas elevadas pelo escapo floral. Sementes minúsculas e escuras.

**Indicação terapêutica e utilização:** possui ação diurética, antidiarréica, expectorante, hemostática

e cicatrizante, sendo empregada no tratamento de infecções das vias respiratórias superiores, bronquite crônica e como auxiliar no tratamento de úlceras pépticas. Contra amigdalite, faringite, gengivite, estomatite e desintoxicante das vias áreas de fumantes, recomenda-se fazer gargarejo de seu chá, 2 a 3x ao dia, preparado adicionando-se água fervente a 1 xícara de chá contendo 2 colheres de sopa de folhas picadas.

**Figura 21 - *Plantago australis* Lam.**



**Fonte: Autores (2023).**

## PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E USO CULINÁRIO

Pode ser utilizada na forma de salada crua, para cremes e em molhos. Apresenta em sua composição diversos compostos bioativos, como polissacarídeos, lipídeos, glicosídeos, flavonoides e derivados de ácido cafeico.

### MACARRÃO COM ALHO E ÓLEO DE TANSAGEM

#### Ingredientes

- Macarrão;
- Azeite de oliva ou óleo neutro (girassol, soja, canola, etc);
- Alho picado;
- Tansagem;
- Queijo ralado (opcional).

#### Modo de preparo

Ferva a água do cozimento, adicione sal a gosto e prepare o macarrão. Enquanto o macarrão cozinha, leve o alho picado dourar com o azeite. Em seguida, adicione junto do alho a tansagem picada. Quando

o macarrão estiver no ponto desejado, adicione ao molho e misture bem para incorporá-lo na massa.

**Figura 22 - Macarrão com alho e óleo de tansagem**



**Fonte: Autores  
(2023).**



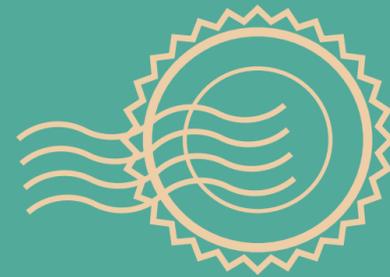
## CONSIDERAÇÕES FINAIS



O presente material, que leva por título “Plantas Alimentícias Não Convencionais: Redescobrimdo Sabores”, foi elaborado com o intuito de dar suporte às atividades de extensão que vêm sendo desenvolvidas na Universidade Federal de Santa Maria. Esta cartilha propõe o fornecimento de informações baseadas em pesquisas e levantamentos etnobotânicos sobre a utilização das Plantas Alimentícias Não Convencionais.

As informações foram compiladas a partir de bibliografia confiável e publicações da internet, apresentando trabalhos acadêmicos de pesquisa, livros de referência em plantas medicinais, livros para identificação botânica e citações de artigos específicos. Esperamos que este material sirva de apoio para atividades de integração escola-comunidade-universidade.

# REFERÊNCIAS



ALI, S. et al. Ethnobotanical, phytochemical and pharmacological properties of *Galinsoga parviflora* (Asteraceae): A review. **Tropical Journal Of Pharmaceutical Research**, Quetta, v. 12, n. 16, p. 3023-3033, nov. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica**. Brasil, 2012. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas\\_integrativas\\_complementares\\_plantas\\_medicinais\\_cab31.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf)>. Acesso em: 20 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 886, de 20 de abril de 2010**. Institui a Farmácia Viva no âmbito do Sistema único de Saúde (SUS) Brasil, 2010. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/prt0886\\_20\\_04\\_2010.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/prt0886_20_04_2010.html)>. Acesso em: 25 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **RENISUS – Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS**, 2009. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/daf/pnpmf/ppnpmf/renisus>>. Acesso em: 25 abr. 2023.

CHAURASIYA, A. et al. An updated review on Malabar spinach (*Basella alba* and *Basella rubra*) and their importance. **Journal Of Pharmacognosy And Phytochemistry**. Kanpur, v. 2, n. 10, p. 1201-1207, fev. 2021.

FLORA E FUNGA DO BRASIL. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://florado-brasil.jbrj.gov.br/>>. Acesso em: 12 ago. 2023.

GARLET, T. M. B.; IRGANG, B. E. Plantas medicinais utilizadas na medicina popular por mulheres trabalhadoras rurais de Cruz Alta, Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v. 4, n. 1, p. 9–18, 2001.

KELEN, M. E. B. et al. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC): hortaliças espontâneas e nativas**. Porto Alegre: UFRGS, 2015.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. 382 p.

KUMAR, B. R. Identification and characterization of bioactive phenolic constituents, anti-proliferative, and anti-angiogenic activity of stem extracts of *Basella alba* and *rubra*. **Journal Of Food Science And Technology**, Kharagpur, v. 5, n. 55, p. 1675-1684, mar. 2018.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008. 576p.

SARTORI, V. C. et al. **Plantas Alimentícias Não Convencionais-PANC: Resgatando a Soberania Alimentar e Nutricional**. Caxias do Sul, RS: EDUCS, 2020.

SILVA, E. V. C. et al. **A inclusão das plantas alimentícias não convencionais“ PANCS” na alimentação do brasileiro**. 2021. 47 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Unisa, São Paulo, 2021.

SILVA, L. F. L. et al. Nutritional Evaluation of Non-Conventional Vegetables in Brazil. **Anais da Academia Brasileira de Ciências**, Lavras, v. 2, n. 90, p. 1775-1787, dez. 2017.

SOUZA, J. V. A.; LIBERATO, M. C. T. C.; TEIXEIRA, L. D. S. Do mato à mesa: um estudo bibliográfico acerca do potencial nutricional das plantas alimentícias não-convencionais: *Portulaca oleracea* L. e *Tropaeolum majus* L. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 40017-40040, 2021.



## Atribuição de crédito a [www.freepik.com](http://www.freepik.com):

### Textura de papel:

TIMDESIGN. Coleção de fundo de textura grunge Disponível em: [https://br.freepik.com/vetores-gratis/colecao-de-fundo-de-textura-grunge\\_1168680.htm](https://br.freepik.com/vetores-gratis/colecao-de-fundo-de-textura-grunge_1168680.htm). Acesso em: Out. 2023.

### Selos, capa e folha de rosto:

TARTILA. Carimbo do correio do viajante. cartão postal de atrações da cidade, selo frágil e molduras postais. Disponível em: [https://br.freepik.com/vetores-gratis/carimbo-do-correio-do-viajante-cartao-postal-de-atracoes-da-cidade-selo-fragil-e-molduras-postais\\_10722587.htm](https://br.freepik.com/vetores-gratis/carimbo-do-correio-do-viajante-cartao-postal-de-atracoes-da-cidade-selo-fragil-e-molduras-postais_10722587.htm). Acesso em: Out. 2023.

### Ilustração Pratos com alimentos vegetais, capa e folha de rosto:

PIKISUPERSTAR. Hand drawn vegetarian food collection. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-vegetarian-food-collection\\_18774514.htm](https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-vegetarian-food-collection_18774514.htm). Acesso em: Mar. 2024.

### Elemento gráfico abstrato e vetor de fita adesiva:

RAWPIXEL.COM. Papel timbrado em fundo pastel. Disponível em: [https://br.freepik.com/vetores-gratis/papel-timbrado-em-fundo-pastel\\_13312804.htm](https://br.freepik.com/vetores-gratis/papel-timbrado-em-fundo-pastel_13312804.htm). Acesso em: Mar. 2024.

### Ilustração de selos e bordas de papel carta:

FREEPIK. [https://br.freepik.com/vetores-gratis/colecao-de-design-de-selos\\_1276725.htm](https://br.freepik.com/vetores-gratis/colecao-de-design-de-selos_1276725.htm). Acesso em: Mar. 2024.

### Rabiscos de fundo:

RAWPIXEL.COM. [https://br.freepik.com/vetores-gratis/elemento-vetorial-de-fita-washi-digital-com-desenho-de-memphis\\_17222090.htm](https://br.freepik.com/vetores-gratis/elemento-vetorial-de-fita-washi-digital-com-desenho-de-memphis_17222090.htm). Acesso em: Mar. 2024.

### Ilustração de papel rasgado e clip:

FREEPIK. [https://br.freepik.com/vetores-gratis/colecao-de-colagem-vintage-de-design-plano\\_28505517.htm](https://br.freepik.com/vetores-gratis/colecao-de-colagem-vintage-de-design-plano_28505517.htm). Acesso em: Mar. 2024.

### Selo e ondas:

FREEPIK. [https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-selos-de-correio-de-design-plano\\_45183420.htm](https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-selos-de-correio-de-design-plano_45183420.htm). Acesso em: Mar. 2024.



UFSM  
PRE