



# Super PANCO

. GUIA PRÁTICO .





## Ficha técnica do projeto:

---

### Título do projeto

Super PANC: gamificando a aprendizagem sobre plantas alimentícias não convencionais

### Edital

Projeto Super PANC: gamificando a aprendizagem em plantas alimentícias não convencionais aprovado no Edital nº 17/2022 - FABIN ConectaIF e no Edital nº 34/2019 da Pró-Reitoria de Pesquisa e Inovação (PRPI).

### Área temática

Gastronomia

### Objetivo

Desenvolver competências técnicas e ampliar o conhecimento sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) por meio de uma ferramenta didática lúdica e interativa combinada com gamificação.

## Campus Riacho Fundo:

---

**Diretor-Geral:** Gervásio Barbosa Soares Neto

**Diretor de Ensino Pesquisa e Extensão:** Edson de Souza Cunha

**Coordenador de Pesquisa e Inovação:** Luan do Carmo Silva

**Coordenadora do Projeto:** Ana Paula Caetano Jacques

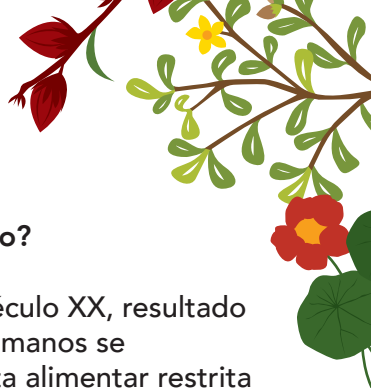
**Professora Colaboradora:** Victoria Araujo Ganzaroli Amador Reis

**Monitores voluntários e bolsistas:** Andressa de Oliveira Fróis, Antônio Nilton Pereira dos Santos, Gelyswander Fonseca Souza Nascimento e Laryssa Rosa dos Santos



## • Apresentação:

---



### O que são PANC e porquê eu preciso saber disso?

Vamos analisar alguns dados. Desde o início do século XX, resultado da urbanização e industrialização crescente, os humanos se distanciaram do campo e passaram a ter uma dieta alimentar restrita e limitada. E apesar da ampla diversidade de plantas comestíveis conhecidas pelo homem (entre 250.000 a 300.000), menos de 1%, (entre 150 a 200) integra a dieta alimentar humana atual.

No que diz respeito à diversificação esses dados são ainda mais alarmantes, pois 75% desse consumo está concentrado em 12 espécies vegetais. Entre os cereais – que constituem a principal fonte de energia ingerida pelos seres humanos – apenas três espécies (arroz, milho e trigo) contribuem com quase 60% da totalidade de calorias diárias ingeridas.

Por sorte, podemos dizer que existe uma luz no final do túnel. Uma pequena “revolução” começa a tomar forma na qual os profissionais da gastronomia são fundamentais. O motivo? A gastronomia tem um amplo potencial para romper a resistência dos comensais no momento de apresentar novos sabores e texturas. Com isso, pode influenciar mudanças nos hábitos alimentares que no fundo, são fruto da “ruralidade” perdida.

Existem diversas plantas que nascem (muitas vezes espontaneamente) em parques, ruas, calçadas, no quintal e até nas frestas de frestas de concreto – e que, muitos desconhecem sua função como alimento.

Essas plantas foram classificadas como PANC – plantas alimentícias não-convencionais – pelo pesquisador e professor do IFAM, Valdely Knupp. Fazem parte dessa categoria o dente-de-leão, o trevo, a beldroega, a taioba, o lírio-do-brejo e tantas outras. Também pode-se considerar PANC, ou plantas tradicionais, se preferir, a bananeira, porque acabamos restringindo seu consumo à fruta madura, desperdiçando outras partes comestíveis como o coração (ou umbigo), os frutos verdes e mesmo a casca. Existe ainda uma grande diversidade de flores

comestíveis, tubérculos, favas, cereais e frutas nativas que podem ser aproveitadas nas dietas alimentares, aportando novos sabores e nutrientes.

Mas como saber o que é de comer ou não? Livros de referências, saídas de campo com populações tradicionais e pesquisadores ajudam a identificar o que há de comestível pelas ruas das cidades e a entender a cultura alimentar local. Antes de começar a colheita, é importante saber que alguns tipos de plantas comestíveis são considerados PANC num lugar, mas, em outras regiões, estão completamente presentes na cultura alimentar local.

E aí? Gostou do assunto? Então comece agora a jogar o Super PANC e descubra uma parcela desse universo delicioso e saboroso das plantas alimentícias não convencionais!

**Ana Paula Jacques**


Coordenadora do Projeto





# . S u m á r i o .

INTRODUÇÃO.....	07
ESPÉCIES SELECIONADAS PELO PROJETO .....	08
ALFAVACA .....	10
AZEDINHA .....	11
BANEIRA.....	12
BELDROEGA.....	13
BERTALHA.....	14
BUCHA.....	15
CAJÁ-MANGA .....	16
CAMBUCI.....	17
CAPIM-LIMÃO.....	18
CAPUCHINHA.....	19
CARÁ-DO-AR.....	20
CARURU .....	21
CHAPÉU-DE-COURO.....	22
DENTE-DE-LEÃO.....	23



IPÊ-AMARELO.....	24
JURUBEBA.....	25
MACAÚBA.....	26
MAJOR-GOMES.....	27
MANDACARU.....	28
MANGARITO.....	29
MASTRUZ.....	30
ORA-PRO-NÓBIS.....	31
PEIXINHO-DA-HORTA.....	32
SAMAMBAIA.....	33
SAPUCAIA.....	34
SERRALHA.....	35
TAIOBA.....	36
TREVO.....	37
URTIGA.....	38
VINAGREIRA.....	39
VITÓRIA-RÉGIA.....	40
CONCLUSÃO.....	41

## • Introdução:

---

As plantas alimentícias não-convencionais (PANCs) englobam todas as plantas que (ainda) não fazem parte da lista de plantas de uso comum na culinária e se distinguem das demais somente por não serem comercializadas/produzidas em largas escalas.

Tratam-se de espécies que podem ser encontradas em diversos locais e que estão adaptadas ao contexto de cada região, minimizando assim esforços agrícolas e apresentando sua função ecológica dentro do ecossistema em que se inserem.

As PANCs são a grande cartada na alimentação para estimular a diversidade alimentar e nutricional; além disso podem contribuir para exploração de novos sabores, possibilidades e beleza no prato. Esses ingredientes podem apresentar propriedades nutricionais e funcionais que vão desde a melhora da imunidade e de inflamação até a prevenção de doenças como o câncer.

Conhecer e fazer uso desses riquíssimos recursos nutricionais pode ser um forte aliado na melhora da saúde e na construção de uma cozinha mais nutritiva, criativa e sustentável.





# Espécies selecionadas pelo projeto

- Alfaca *Ocimum campechianum*
- Azedinha *Rumex acetosa L.*
- Bananeira *Musa paradisíaca*
- Beldroega *Portulaca orelacea L.*
- Bertalha *Basella alba*
- Bucha *Luffa aegyptiaca*
- Cajá-manga *Spondias dulcis*
- Cambuci *Campomanesia phaea*
- Capim-limão *Cymbopogon citratus*
- Capuchinha *Cropaeolum majus*
- Cará-do-ar *Dioscorea bulbifera*
- Caruru *Amaranthus deflexus*
- Chapéu-de-couro *Echinodorus macrophyllus*
- Dente-de-leão *Taraxacum officinale*
- Ipê-amarelo *Handroanthus chrysotrichus*
- Jurubeba *Solanum paniculatum*

• Macaúba	<i>Acrocomia aculeata</i>
• Major-gomes	<i>Talinum paniculatum</i>
• Malvaíco	<i>Piper marginatum</i>
• Mandacaru	<i>Cereus hildmannianus</i>
• Mangarito	<i>Xanthosoma riedelianum</i>
• Mastruz	<i>Chenopodium ambrosioides</i>
• Ora-pro-nóbis	<i>Pereskia aculeata</i>
• Peixinho-da-horta	<i>Stachys byzantina</i>
• Samambaia	<i>Pteridium aquilinum</i>
• Sapucaia	<i>Lecythis pisonis</i>
• Serralha	<i>Sonchus oleraceus</i>
• Taioba	<i>Xanthosoma taioba</i>
• Trevo	<i>Oxalis latifolia</i>
• Urtiga	<i>Urera caracasana</i>
• Vinagreira	<i>Hibiscus sabdariffa</i>
• Vitória-régia	<i>Victoria amazonica</i>

# Alfavaca



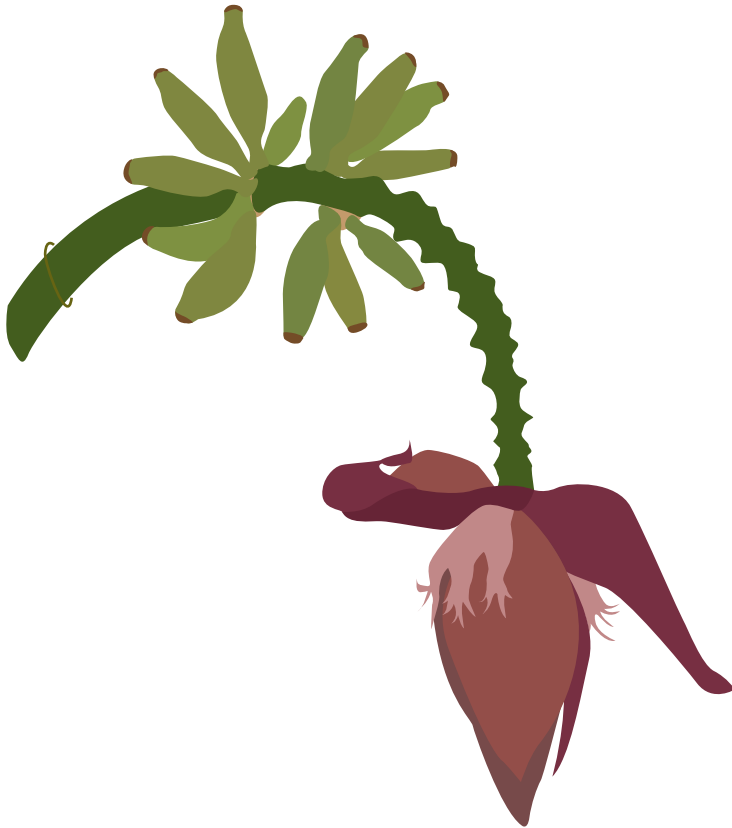
- **Nome científico:** *Ocimum Campechianum*
- **Outros nomes populares:** alfavaquinha, alfavaca-do-mato, married man park e peruvian basil.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** folhas, brotos terminais e flores.
- **Uso culinário:** tempero ou condimento.
- **Características:** é um subarbusto ereto, de ciclo perene e é altamente aromático, pode medir entre 40-80cm de altura. Sua propagação ocorre principalmente por sementes. É nativa praticamente em todo o Brasil.

# Azedinha



- **Nome científico:** *Rumex Acetosa L.*
- **Outros nomes populares:** acedera, acetosa, broad-leaved sorrel, garden sorrel, sour dock e oseille.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** folha, flor, pecíolo e semente.
- **Uso culinário:** in natura, salteada, refogada, farinha e suco.
- **Características:** é uma herbácea ereta, de ciclo perene, pode medir entre 25-55cm de altura. Sua propagação ocorre por divisão da touceira. Nativa na Europa e Norte da Ásia. No Brasil é nativa nas regiões Sul e Sudeste, onde costuma ser cultivada em hortas domésticas.

# Bananeira



- **Nome científico:** *Musa Paradisiaca*
- **Outros nomes populares:** banana, pacová, plantain e banana.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** folha, flor, pecíolo e semente.
- **Uso culinário:** mangará (umbigo), casca, sal e flores.
- **Características:** é uma erva arbórescente, de ciclo anual, pode medir de 3-7m de altura. Sua propagação ocorre pelo meristema ou pelo rizoma. Nativa do Sudoeste Asiático. No Brasil é amplamente distribuída por todo território.

# Beldroega



- **Nome científico:** *Portulaca Oleracea* L.
- **Outros nomes populares:** beldroega-da-horta, caaponga, porcelana, verdolaga e purslane.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** semente, ramo e folha.
- **Uso culinário:** aromatizante, refogada, salteada, in natura e pães.
- **Características:** é uma herbácea, suculenta, de ciclo anual, pode medir entre 20-40cm de altura. Sua propagação ocorre por semente ou estaca. Provavelmente ela seja nativa do Norte da África. No Brasil é amplamente distribuída por todo território.

# Bertalha



- **Nome científico:** *Basella Alba L.*
- **Outros nomes populares:** couve-de-cerca, espinafre-de-malabar e espinafre-do-ceilão.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** folhas, ramos foliares e botões.
- **Uso culinário:** salteada, preparo de pães, cozida e ensopados.
- **Características:** É uma herbácea de ciclo perene, pode medir entre 40-110cm de altura. Sua propagação ocorre por sementes ou estacas. É amplamente distribuída em todo território nacional.

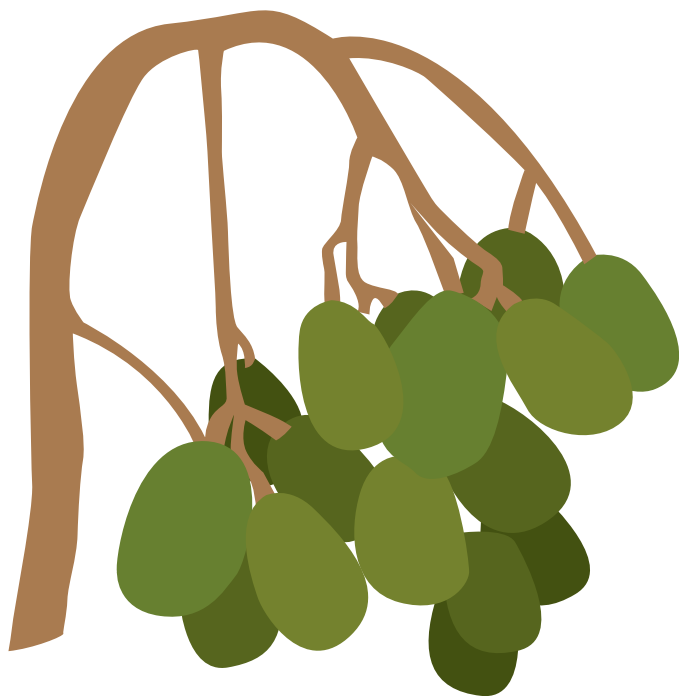
# Bucha



- **Nome científico:** *Luffa Aegyptiaca* Mill.
- **Outros nomes populares:** bucha-lisa, bucha-dos-paulistas, esponja e quingombô-grande.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** frutos imaturos, folhas e flores.
- **Uso culinário:** in natura, saladas, picles, cozido e ensopado. O fruto deve ser consumido imaturo.
- **Características:** é uma herbácea com ciclo perene, reptante ou trepadeira vigorosa, pode atingir até 7m de altura. Sua propagação ocorre principalmente por sementes. Nativa na Eurásia. No Brasil é amplamente distribuída por todo território.

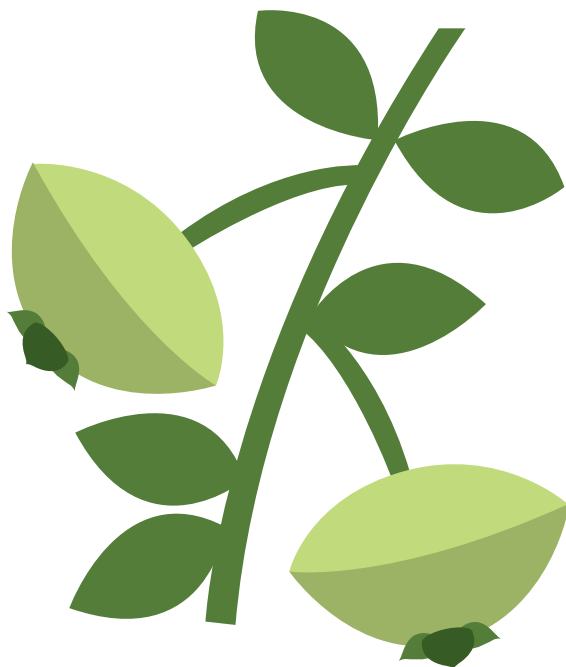


# Cajá-manga



- **Nome científico:** *Spondias Dulcis*
- **Outros nomes populares:** cajarana, taperabá-do-sertão, amabarella, june pulm e vi apple.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** frutos e folhas jovens.
- **Uso culinário:** é uma planta bem versátil que pode ser consumida in natura, no preparo de pratos salgados, sobremesas, suco e bebidas fermentados.
- **Características:** é uma árvore decídua de ciclo anual, pode medir entre 8-18m. Sua propagação ocorre por estacas ou por sementes. Nativa das ilhas da Polinésia. É amplamente cultivada aqui no Brasil, sendo mais comum nos estados do Nordeste e do Norte.

# Cambuci



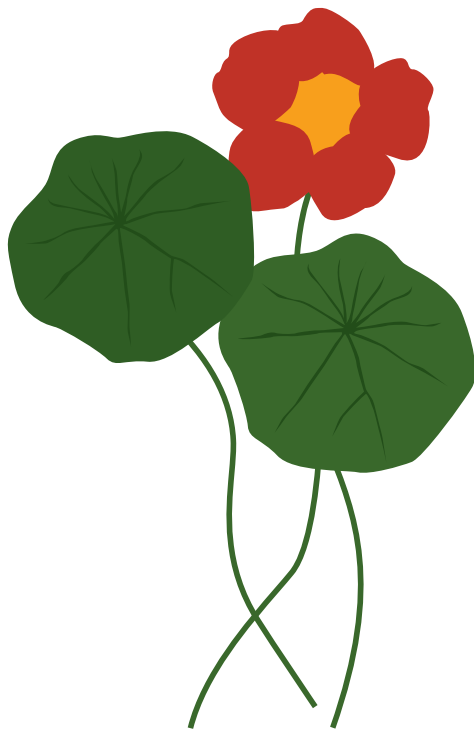
- **Nome científico:** *Campomanesia Phaea*
- **Outros nomes populares:** cambucizeiro, camuci, camoci, camoti e ubucambuci.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** fruto.
- **Uso culinário:** in natura, geleia, licor e chá.
- **Características:** é uma árvore perene, pode medir entre 4-6m. Sua propagação ocorre unicamente por sementes. Nativa na região da Mata-Atlântica e Sudeste.

# Capim-limão



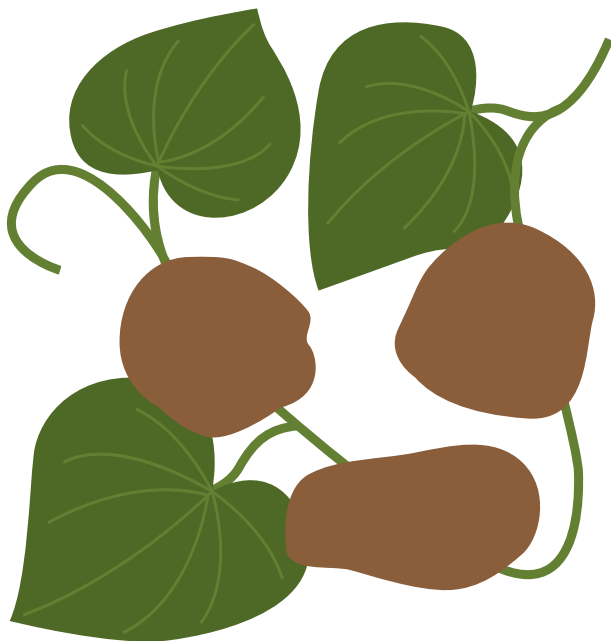
- **Nome científico:** *Cymbopogon Citratus* (DC.)
- **Outros nomes populares:** cidró, capim-cidreira, capim-cheiroso, capim-santo e erva-cidreira.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** folha e palmito novo (base tenra das plantas).
- **Uso culinário:** condimento, cozida, aromatizante e bebida.
- **Características:** é uma herbácea de ciclo perene, ereta, pode medir entre 60-120cm de altura. Sua propagação ocorre unicamente por colmos enraizados. Nativa possivelmente do Sul da Índia e Sri Lanka, é amplamente cultivada em todas as regiões tropicais do mundo, incluindo o Brasil. Mata-Atlântica e Sudeste.

# Capuchinha



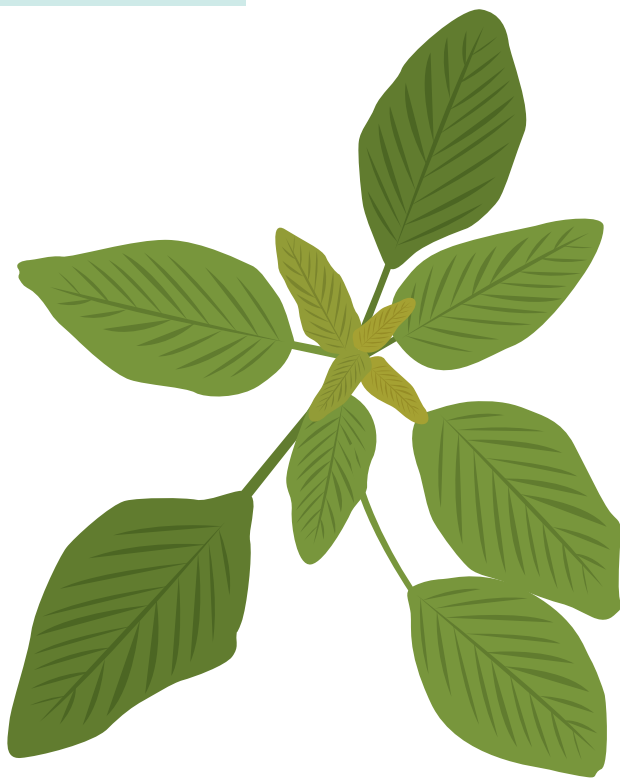
- **Nome científico:** *Tropaeolum Majus L.*
- **Outros nomes populares:** capuchinha-grande, chaguinha, mastruço-do-peru e nastúrcio.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** fruto, flor, semente, folha e ramos novos.
- **Uso culinário:** in natura, saladas, picles, patês, salteada, refogada e tempero.
- **Características:** é uma herbácea de ciclo anual, pode medir entre 70-140cm de altura. Sua propagação ocorre principalmente por sementes, podendo ocorrer por estacas. Nativa da região montanhosa do México e Peru. No Brasil ocorrer principalmente nas regiões Sul e Sudeste.

# Cará-do-ar



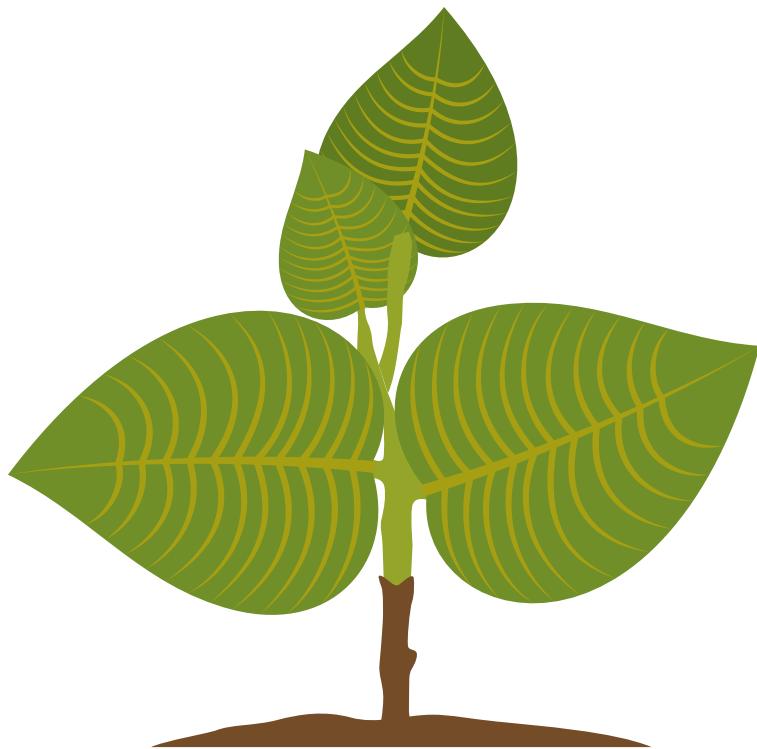
- **Nome científico:** *Dioscorea Bulbifera* L.
- **Outros nomes populares:** batata-do-ar, cará-moela, air potato e potato yam.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** tubérculo subterrâneo, tubérculo aéreo, inflorescências, folhas.
- **Uso culinário:** cozida, frita, farinha, picles e pães.
- **Características:** é uma herbácea de ciclo perene, trepadeira, com tubérculos subterrâneos maiores e túberas aéreas menores em forma de moela. Sua propagação ocorre por meio de tubérculos aéreos ou divisão dos subterrâneos. Nativa do Oeste da África e Ásia tropical, é regularmente cultivada em muitos países do mundo tropical, inclusive no Brasil, onde possui escala doméstica.

# Caruru



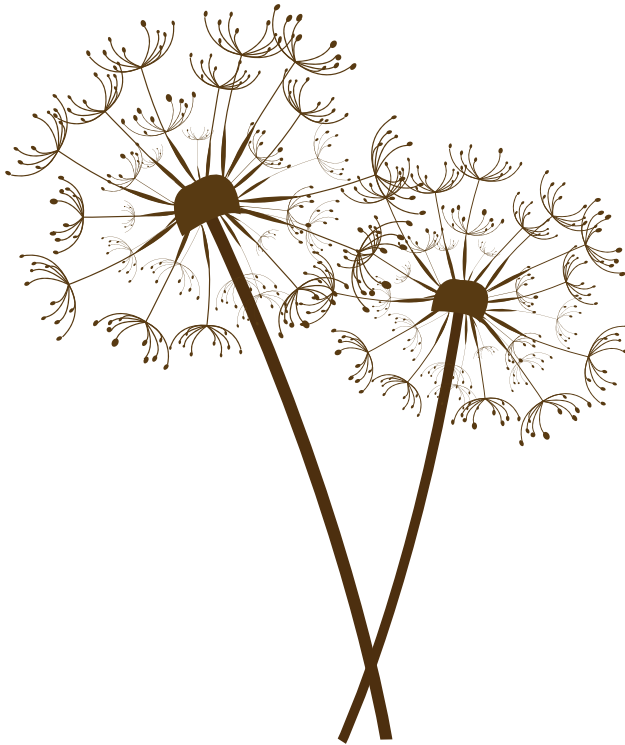
- **Nome científico:** *Amaranthus Deflexus*
- **Outros nomes populares:** bredo, bredo-rasteiro, caruru-rasteiro, pigweed, yuyu e yuyo.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** folhas e sementes.
- **Uso culinário:** use sua criatividade, basta fazer o branqueamento.
- **Características:** é uma herbácea de ciclo anual, pode medir entre 30-40cm de altura. Sua propagação é por sementes. Um fato interessante é que ela possui a capacidade de sobreviver enterrada. Nativa nas regiões Sul e Sudeste.

# Chapen-de-couro



- **Nome científico:** *Echinodorus Macrophyllus*
- **Outros nomes populares:** chá do brejo, chá-de-campanha, chá-mineiro e erva-do-brejo.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** folhas.
- **Uso culinário:** chá gelado e quente, refrigerante, cerveja e frisante.
- **Características:** é uma herbácea ou subarbusto de ciclo perene, pode medir entre 1-2m de altura. Sua propagação é por sementes, se for na natureza, e por meios vegetativos, quando é feita para cultivo. Nativa em pântanos e brejos do Centro-Oeste, Sul, Sudeste e Bahia.

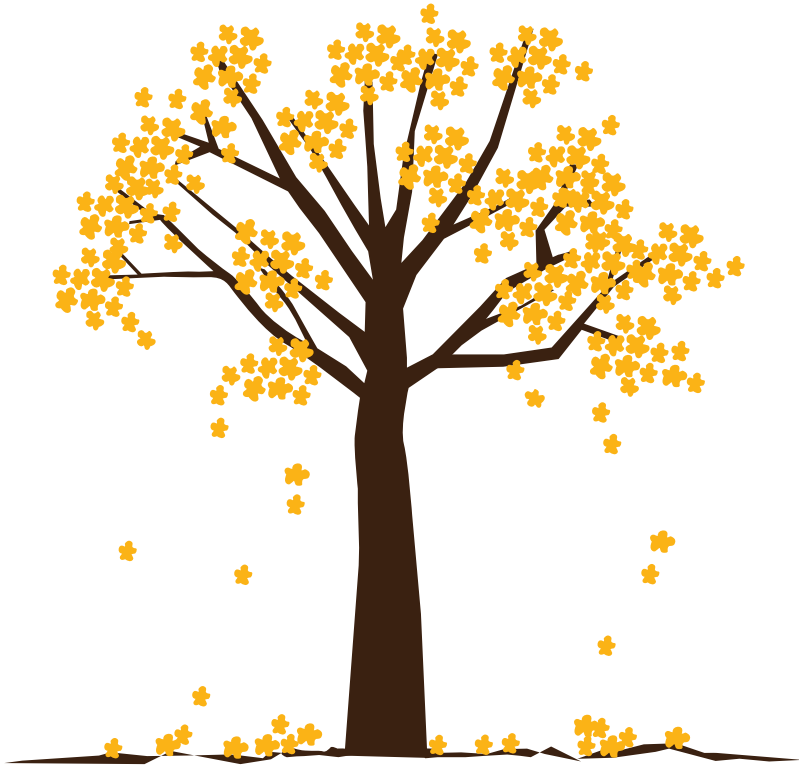
# Dente-de-leão



- **Nome científico:** *Taraxacum Officinale* F.H. Wigg
- **Outros nomes populares:** amargosa, chicória-silvestre, dente-de-leão-dos-jardins e taraxaco.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** botões florais e folhas.
- **Uso culinário:** saladas, salteada, frita, empanada.
- **Características:** é uma herbácea de ciclo anual ou perene, pode medir entre 12-30cm de altura. Sua propagação ocorre unicamente por sementes. Nativa na Região Sul.

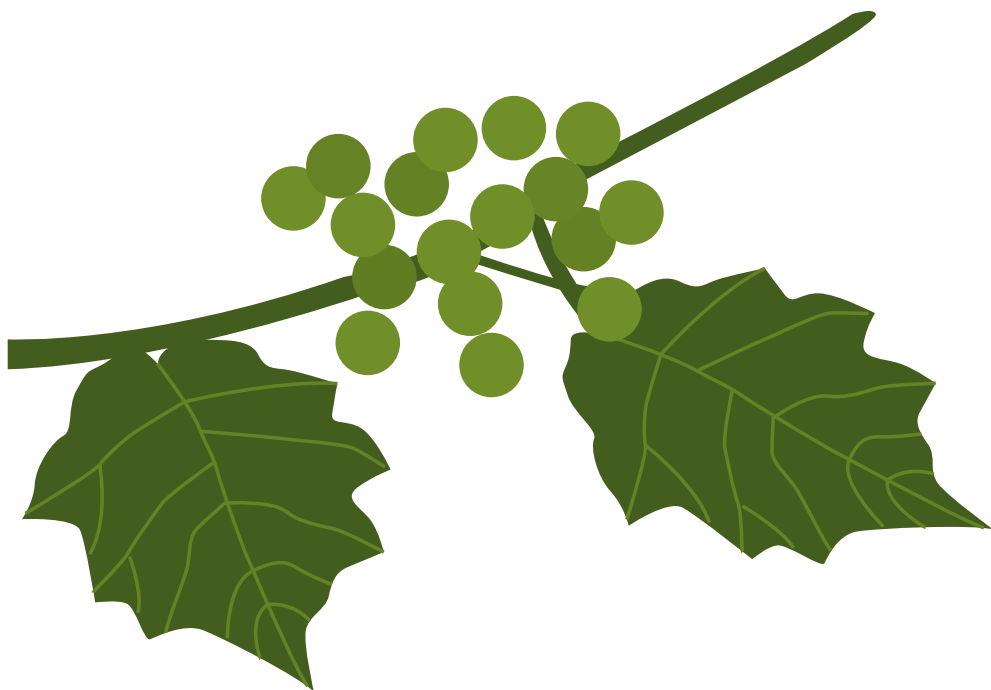


# Ipê-amarelo



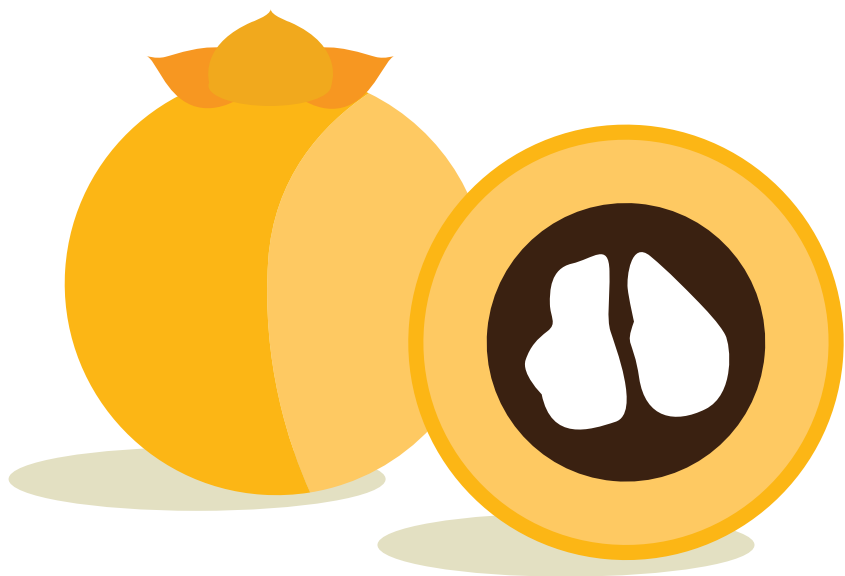
- **Nome científico:** *Handroanthus Chrysotrichus*
- **Outros nomes populares:** ipê-amarelo-cascudo, ipê-do-morro e pau-d'arco-amarelo.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** flores soltas e inflorescências.
- **Uso culinário:** salada, salteada, empanada e refogada.
- **Características:** é uma árvore de ciclo anual, pode medir entre 4-10m de altura. Sua propagação ocorre unicamente por meio de sementes. Nativa na região da Mata-Atlântica, desde o Espírito Santo até Santa Catarina.

# Jurubeba



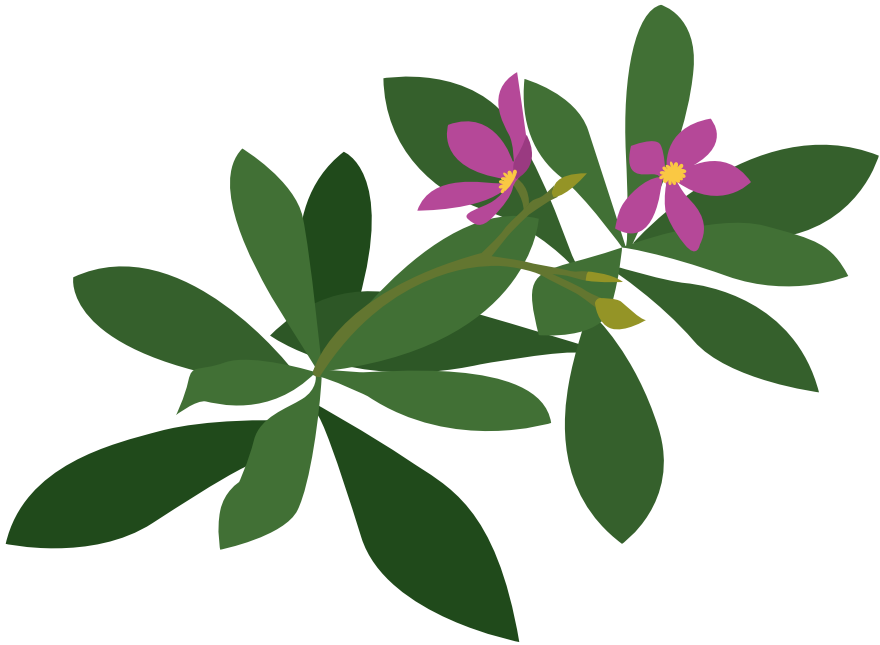
- **Nome científico:** *Solanum Paniculatum L.*
- **Outros nomes populares:** jubeba, jurubeba-branca, jurubeba-verdadeira e juuna.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** fruto imaturo.
- **Uso culinário:** picles, cozido e cachaça.
- **Características:** é um arbusto ereto de ciclo perene, pode medir entre 1,5-2,5m de altura. Sua propagação ocorre unicamente por sementes. Nativo em quase todo o território brasileiro.

# Macaíba



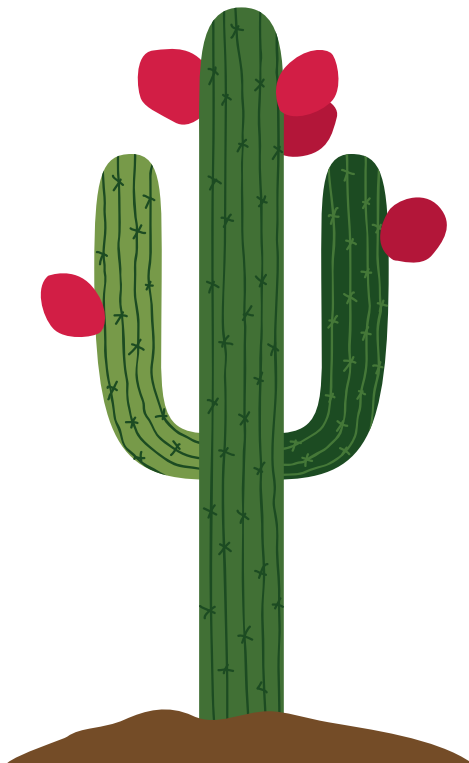
- **Nome científico:** *Acrocomia Aculeata*
- **Outros nomes populares:** bocaiuva, coco-de-espinho, macajuba, macaíba, macaúva e mucujá.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** fruto, semente, amêndoas e caule.
- **Uso culinário:** os frutos podem ser consumidos in natura e na confecção de diversas sobremesas, a extração do óleo é feita com a amêndoa, o caule fornece o palmito e um amido parecido com o sagu.
- **Características:** é uma palmeira solitária, com espinhos, pode medir entre 10-15m de altura. Sua propagação é unicamente por semente. Encontrada em território nacional.

# Major-gomes



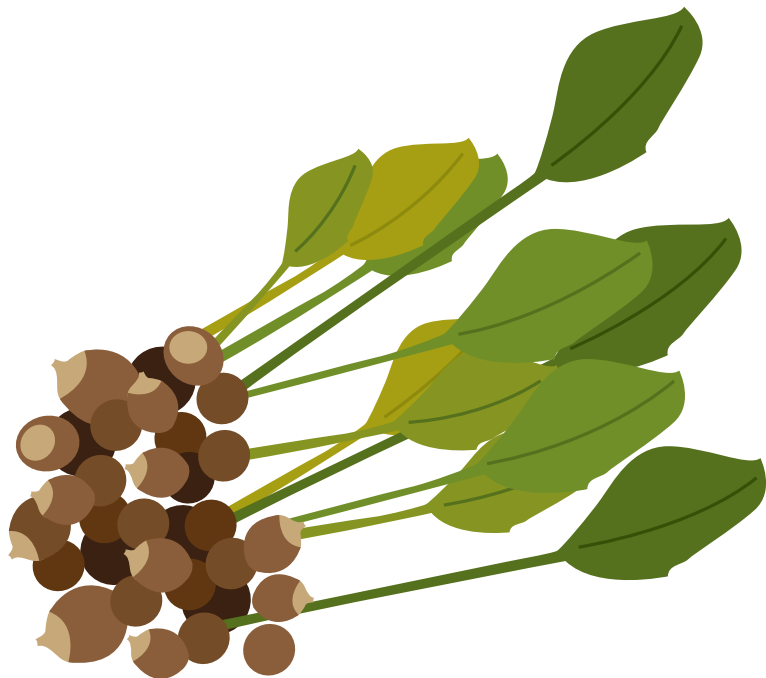
- **Nome científico:** *Talinum Paniculatum* (Jacq.)
- **Outros nomes populares:** bredo, João-gomes, língua-de-vaca, maria-gomes e maria-gorda.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** semente, folha, broto e ramo.
- **Uso culinário:** refogado, bolo, patê e pão.
- **Características:** é uma herbácea suculenta, de ciclo perene, pode medir entre 30-60cm de altura. Sua propagação ocorre por estaca, sementes ou divisão do órgão subterrâneo de reserva. Nativa em quase todo o território brasileiro.

# Mandacaru



- **Nome científico:** *Cereus Hildmannianus*
- **Outros nomes populares:** tuna, cierge du pérou, torch thistle, túna wasú e yamakry.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** frutos, casca de frutos, flor, hastes (cladódios) e pericarpo.
- **Uso culinário:** in natura, farinha, doces e sucos.
- **Características:** é um cacto arborescente de ciclo perene, pode medir entre de 8-15m de altura. Sua propagação ocorre por meio de sementes ou pedaço de cladódios. É nativo nas regiões Sul e Sudeste.

# Mangarito



- **Nome científico:** *Xanthosoma Riedelianum*
- **Outros nomes populares:** macabo, mangará, mangará-mirim, mangareto, malangay e tayaó.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** rizomas e folhas.
- **Uso culinário:** o rizoma pode ser preparado de várias maneiras, semelhante ao preparo da batata. As folhas jovens podem ser consumidas desde que retire as nervuras, sejam branqueadas e bem cozidas.
- **Características:** é uma herbácea de ciclo perene, pode medir entre 30-50cm de altura. Sua propagação é feita pelos rizomas. Nativa nos estados de Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo.

# Mastruz



- **Nome científico:** *Chenopodium Ambrosioides*
- **Outros nomes populares:** chá-do-méxico, erva-de-santa-maria, espasote, espazote e lombrigueira.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** toda a parte aérea.
- **Uso culinário:** condimentos, suco, chá e enriquecedor em cremes.
- **Características:** é uma herbácea de ciclo anual, pode medir entre 30-120cm de altura. Sua propagação é unicamente por sementes. Ocorre em todo território nacional.

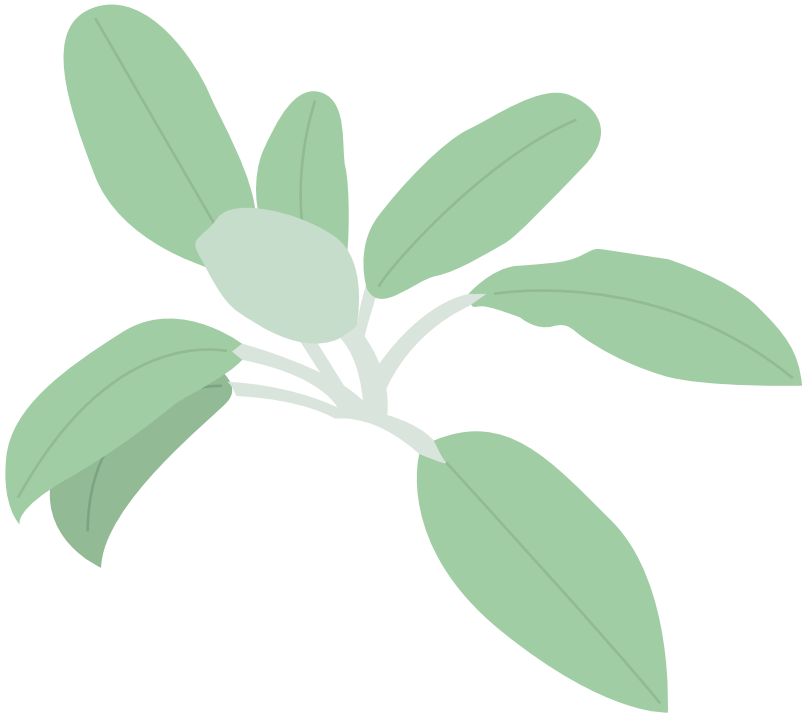
# Ora-pro-nóbis



- **Nome científico:** *Pereskia Aculeata Mill.*
- **Outros nomes populares:** carne-de-pobre, guaiapá, lobrobó, mata-velha e mori.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** folhas, flores frescas e frutos maduros e de vez.
- **Uso culinário:** salteada, in natura, farinha, pães e sobremesas.
- **Características:** é um arbusto semilenhoso de ciclo perene, pode medir até 4m de altura ou pode ser trepadeira. Sua propagação ocorre por meio de sementes e estaquias. Nativo no Sul, Sudeste e Nordeste do Brasil.



# Peixinho-da-horta



- **Nome científico:** *Stachys Byzantina*
- **Outros nomes populares:** orelha-de-cordeiro, orelha-de-lebre e pulmonária.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** toda parte aérea.
- **Uso culinário:** as folhas precisam ser cozidas antes de serem consumidas. Pode ser empanada, frita ou refogada.
- **Características:** é uma herbácea de ciclo perene, pode medir entre 20-40cm de altura. Sua propagação é por brotos. Nativa na Turquia. Aqui no Brasil é mais comum em regiões do Sudeste e Sul.

# Samambaia



- **Nome científico:** *Pteridium Aquilinum*
- **Outros nomes populares:** feto, samambaia-das-taperas, samambaia-dos-campos e bracken.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** brotos ou frondes jovens.
- **Uso culinário:** refogado ou salteado.
- **Características:** é uma herbácea ereta de ciclo perene, pode medir entre 60-150cm de altura. Sua propagação ocorre por meio de rizomas e esporos. Cresce de forma espontânea em quase todo território nacional.

# Sapucaia



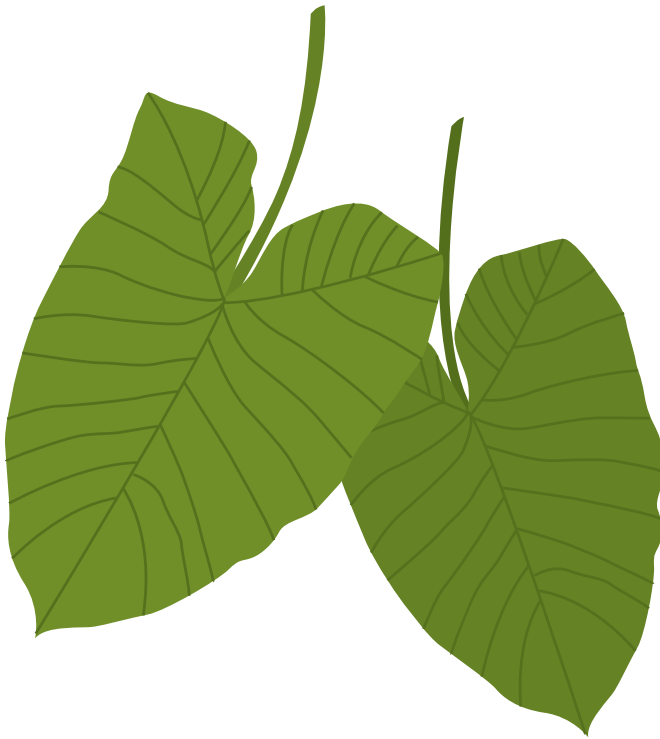
- **Nome científico:** *Lecythis Pisonis*
- **Outros nomes populares:** castanha-sapucaia, cumbuca-de-macaco, sapucaia-vermelha.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** fruto e castanha.
- **Uso culinário:** pode ser consumida in natura, cozida, torrada e também é possível fazer leite.
- **Características:** árvore de ciclo perene, pode medir entre 20-30m de altura. Sua propagação é unicamente por sementes. É nativa na Mata Atlântica, no Amazonas e na Região do Ceará até o Rio de Janeiro.

# Serralha



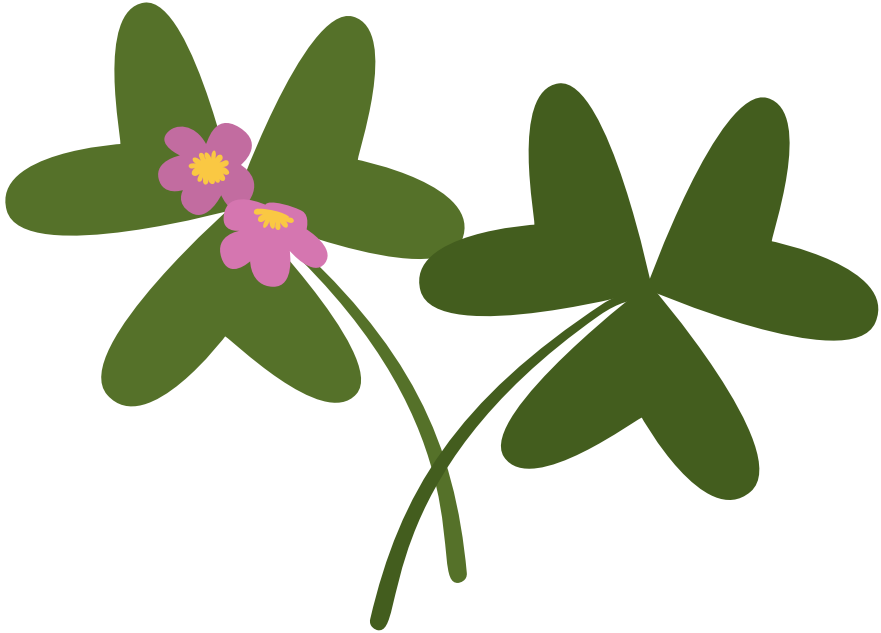
- **Nome científico:** *Sonchus Oleraceus L.*
- **Outros nomes populares:** chicória-brava, ciúmo, serralha-branca, serralha-lisa e serralheira.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** folhas, talos tenros e caules, flores e botões.
- **Uso culinário:** saladas, refogada, cozida.
- **Características:** é uma herbácea ereta de ciclo anual, pode medir de 40- 110cm de altura. Sua propagação ocorre unicamente por meio de sementes. Nativa nas regiões Sul e Sudeste do País.

# Taioba



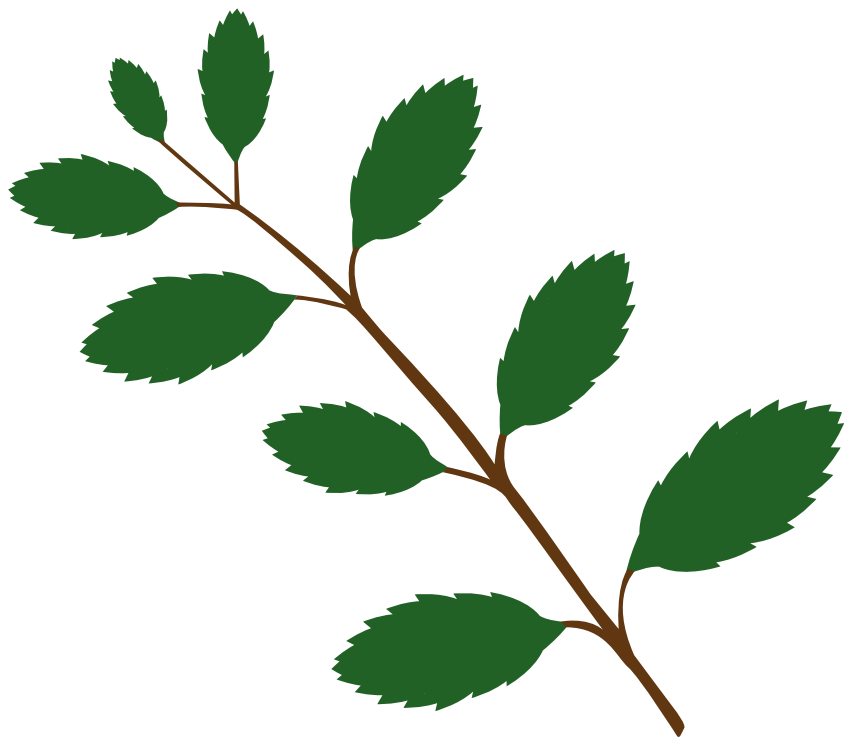
- **Nome científico:** *Xanthosoma Taioba*
- **Outros nomes populares:** inhame-de-folha, macabo, mangará, taiá, taioba-verde, tannia e youtia.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** folhas (pecíolos e talos) e os rizomas.
- **Uso culinário:** é necessário fazer o branqueamento e as folhas ou rizomas precisam ser bem cozidos, fritos ou refogados. O rizoma pode ser utilizado semelhante a batata.
- **Características:** é uma herbácea tuberosa de ciclo perene, pode medir entre 50-90cm. Sua propagação é feita pelo rizoma. Nativa na região de Minas Gerais.

# Trevo



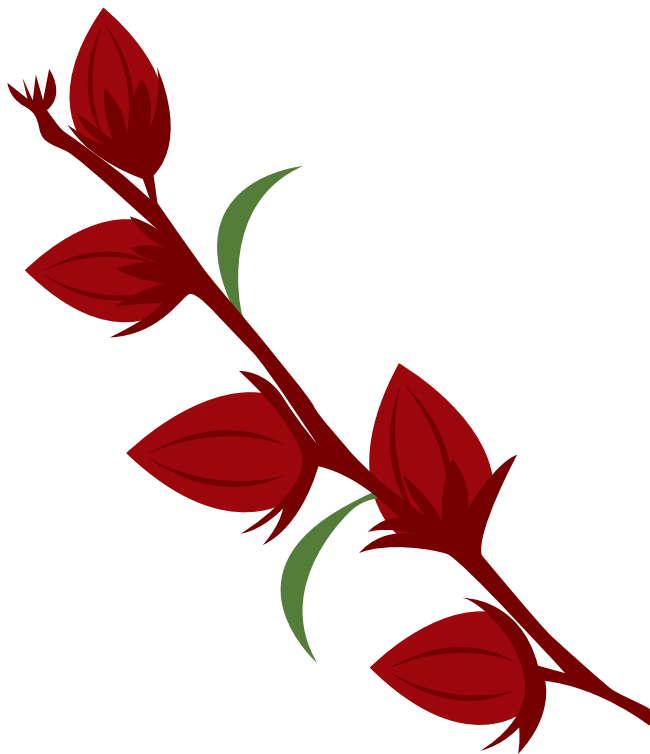
- **Nome científico:** *Oxalis Latifolia*
- **Outros nomes populares:** azedinha, azedinha-de-folha-cortada, trevinho e trevo-azedo.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** folha, flor e pecíolo.
- **Uso culinário:** geleia, cozida, in natura, saladas e suco.
- **Características:** é uma herbácea ereta de ciclo perene, pode medir entre 15-25cm de altura. Sua propagação ocorre por bulbos e bulbilhos. Cresce espontaneamente em todo território nacional, em especial nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste.

# Urtiga



- **Nome científico:** *Urtica Caracasana* (Jacq.)
- **Outros nomes populares:** cipó-urtiga, ortiga, ortiguilla e urtiga-branca.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** folha.
- **Uso culinário:** refogada, cozida e frita.
- **Características:** é um arbusto grande ou árvore perenifólia, de ciclo perene, pode medir entre 1,5-3,5m de altura. Sua propagação ocorre por sementes e estacas. Nativa em quase todo o território nacional.

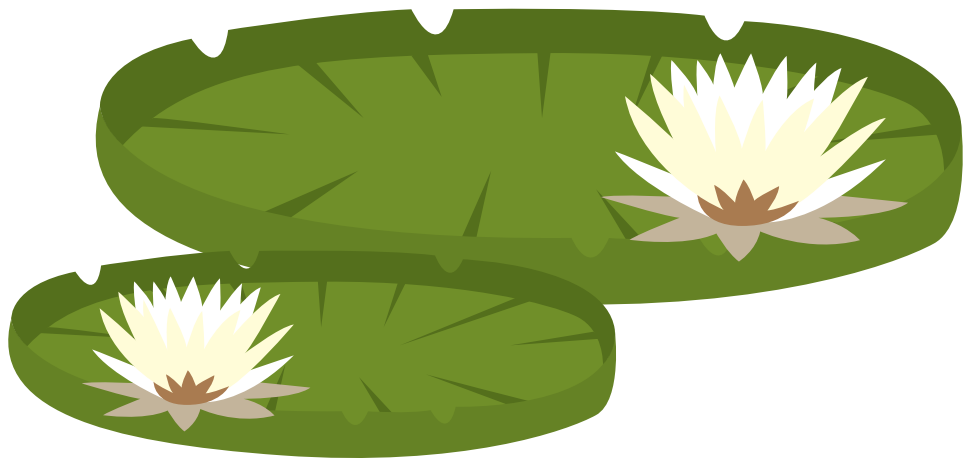
# Vinagreira



- **Nome científico:** *Hibiscus Sabdariffa*
- **Outros nomes populares:** caruru-azedo, groselha, hibisco, quiabo-azedo e rosela.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** cálice floral, folha e semente.
- **Uso culinário:** bebidas, sobremesas, chutneys, farinha e refogada. Importante fazer o cozimento adequando antes de consumir.
- **Características:** é um subarbusto de ciclo anual, que pode medir entre 80-140cm de altura. Sua propagação pode ser por estaquia ou semente. Nativa na África. Ocorre em quase todo território nacional.



# Vitória-régia



- **Nome científico:** *Victoria Amazonica*
- **Outros nomes populares:** forno-d'água, jaçanã, milho-d'água, nampé e rainha-dos-lagos.
- **Partes utilizadas na gastronomia:** cálice floral, folha e semente.
- **Uso culinário:** bebidas, sobremesas, chutneys, pipoca, farinha e refogada. Importante fazer o cozimento adequando antes de consumir.
- **Características:** É uma herbácea rizomatosa, aquática emersa de ciclo anual. Pode medir até 2m de diâmetro. Sua propagação é unicamente por sementes e o processo de germinação ocorre dentro da água. É cultivada em jardins botânicos de todo o mundo, mas, raramente é cultivada no Brasil.

## • Conclusão:

---

A modernização da agricultura no Brasil iniciada na década de 1950 culminou no desconhecimento de espécies vegetais por parte da geração mais atual.

Devido a isso, fez-se importante a criação de estratégias educacionais, incluindo a produção de material didático, que faça essa reaproximação entre o conhecimento sobre plantas alimentícias não convencionais e a população em geral.

Urgentemente, as PANCS precisam recuprar o seu lugar e serem valorizadas como alimento. A idéia é que com esse material o leitor se deixe levar pela experiência de reconhecimento das espécies, da degustação e da criatividade na montagem de novos pratos e cardápios.



