

COSMOS

Cosmos sulphureus Cav.

Características: Pode chegar a 2m de altura, tem flores alaranjadas e sementes marrons em forma de agulhas.

Usos: Ornamental, medicinal e comestível.

Benefícios: Atraem muitos insetos e pássaros polinizadores.

Receita: Tapioca com cosmos.



ORA-PRO-NÓBIS

Pereskia grandifolia

Características: É uma planta alta, com folhas abundantes. Tem algumas variedades e esta específica (Pereskia aculeata - flor rosa) deve ser consumida cozida/refogada.

Usos: Comestível e ornamental.

Benefícios: Fonte de fósforo, ferro, vitamina A, vitamina C. Também é uma fonte de proteínas.

Receita: Farofa de ora-pro-nóbis.



ESSE JOGO É

PRANC



sustentarea



EXPEDIENTE

AUTOR CORPORATIVO

NÚCLEO DE PESQUISA E EXTENSÃO SUSTENTAREA - USP
PROJETO DE EXTENSÃO HORTA DA FACULDADE DE
SAÚDE PÚBLICA DA USP

ENDEREÇO- FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA - USP
AV. DR. ARNALDO, 715 SÃO PAULO/SP BRASIL
CEP - 01246-904

CONTATO

WWW.SUSTENTAREA.COM.BR
INSTAGRAM.COM/SUSTENTAREA
WWW.FSP.USP.BR/HORTA
INSTAGRAM.COM/HORTAFSPUSP

CORPO DIRETOR

ALINE MARTINS DE CARVALHO
PROFESSORA DOUTORA DO DEPTO. NUTRIÇÃO
(FSP/USP)
CLÁUDIA MARIA BÓGUS
PROFESSORA ASSOCIADA DO DEPTO. POLÍTICA GESTÃO
E SAÚDE (FSP/USP)

COLABORADORES DESTA EDIÇÃO

GABRIELA RIGOTE
GIULIA ANDRADE ISHIKURA
IRIS HUNNICUTT BAZILLI
LETÍCIA GABRIELY SAMPAIO
LETICIA SANTOS DE GODOI
SAMANTHA MARQUES VASCONCELOS BONFIM



PREFÁCIO

Este livro foi elaborado pelas equipes do Sustentarea e da Horta da Faculdade de Saúde Pública da USP, com o objetivo de apresentar ao público o jogo "Esse jogo é PANC!", elaborado para promover a educação alimentar e nutricional, bem como a educação ambiental. O livro também conta com uma seleção de pratos saborosos e nutritivos feitos com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC). Essas plantas, muitas vezes ignoradas no dia a dia, são ricas em nutrientes e oferecem uma grande diversidade de sabores, cores e texturas que podem enriquecer a alimentação de forma acessível e sustentável. Jogando e lendo, você vai descobrir novos ingredientes e formas de preparar os alimentos de maneira fácil e criativa.

Venha se deliciar com a gente!





SUMÁRIO

02 Como jogar e gabarito	34 Mitsubá
06 Imprima o jogo	36 Nirá
14 Azedinha	38 Ora-pro-nóbis
16 Beijinho	40 Picão branco
18 Cosmos	42 Picão preto
20 Erva baleeira	44 Poejo
22 Espinafre amazônico	46 Rosa
24 Espinafre de okinawa	48 Tagete
26 Gerânio perfumado	50 Tansagem
28 Jambu	52 Trevo azedo
30 Major gomes	54 Vinagreira
32 Manjericão Anis	56 Zínia

© Sustentarea e Horta da FSP-USP 2024 | All rights reserved
www.sustentarea.com.br | www.fsp.usp.br/horta

Ilustrações e imagens: www.canva.com e acervo da Horta da FSP/USP



COMO JOGAR

Iniciante nas PANC?

Jogue o jogo como se fosse um “ligue os pontos”. Coloque todas as cartas de fotos enfileiradas, e, em baixo, todas as cartas de descrição, também enfileiradas. Depois, pareie as cartas de foto com a descrição correspondente. Vamos ver quantas você consegue acertar! Se jogar com amigos, veja quem acerta mais. Confira o gabarito na próxima página.

Já conhece todas as espécies?

Jogue o jogo como se fosse um “jogo da memória”. Nesse jogo, você precisará lembrar a posição das peças. Vire todas as cartas para baixo, e tente virar duas cartas seguidas que correspondem a espécie. Se as duas peças têm a mesma planta (imagem e descrição), elas continuam viradas para cima. Caso contrário, elas são viradas para baixo novamente. O objetivo é fazer com que todas as cartas fiquem viradas para cima (ou seja, encontrar todos os pares) no menor número de tentativas. Para jogar sozinho, conte as tentativas ou cronometre seu tempo para bater seu recorde pessoal. Com amigos, revezem a vez de quem vai virar o par de cartas, e vejam quem forma mais pares.



GABARITO



AZEDINHA



BEIJINHO



COSMOS



ERVA BALEEIRA



**ESPINAFRE
AMAZÔNICO**



**ESPINAFRE DE
OKINAWA**



GERÂNIO



JAMBU



MAJOR GOMES

GABARITO



**MANJERICÃO
ANIS**



MITSUBÁ



NIRA



ORA-PRO-NÓBIS



PICÃO BRANCO



PICÃO PRETO



POEJO



ROSA



TAGETE

CABARITO



TANSAGEM



TREVO AZEDO



VINAGREIRA



ZÍNIA



IMPRIMA O JOGO

COMO JOGAR

Avançado

Já conhece todas as espécies? Jogue o jogo como se fosse um “jogo da memória”. Vire todas as cartas para baixo, e tente virar na mesma rodada as duas cartas que correspondem a espécie. Para jogar sozinho, cronometre seu tempo. Com amigos, revezem a vez de quem vai virar o par de cartas e vejam quem forma mais pares.



COMO JOGAR

Iniciante

Iniciante nas PANC? Jogue o jogo como se fosse um “ligue os pontos”. Coloque todas as cartas de fotos enfileiradas, e, em baixo, todas as cartas de descrição, também enfileiradas. Depois, pareie as cartas de foto com a descrição correspondente. Vamos ver quantas você consegue acertar! Se jogar com amigos, veja quem acerta mais.



BEIJINHO

Impatiens walleriana

Características: Tem folhagem escura e flores que possuem um “rabinho”, que podem ser brancas, rosas, laranjas, vermelhas ou roxas.

Usos: Comestível, ornamental e medicinal.

Benefícios: Antioxidante e antimicrobiana.

Receita: Geleia de flores de beijinho.



AZEDINHA

Rumex acetosa L.

Características: Tem sabor azedo, folhas lisas e finas, e é muito bem cultivada em vasos e jardins.

Usos: Comestível (doces e salgados) e medicinal.

Benefícios: Rico em fibras, taninos, vitamina C e ferro.

Receita: Fios de abobrinha e cenoura com molho pesto de azedinha.



COSMOS

Cosmos sulphureus Cav.

Características: Pode chegar a 2m de altura, tem flores alaranjadas e sementes marrons em forma de agulhas.

Usos: Ornamental, medicinal e comestível.

Benefícios: Atraem muitos insetos e pássaros polinizadores.

Receita: Tapioca com cosmos.



ERVA BALEEIRA

Cordia verbenacea

Características: Pode chegar a 2,5m de altura. Tem flores brancas, pequenos frutos vermelhos e folhas verdes com aroma e sabor característico de tempero.

Usos: Comestível e medicinal.

Benefícios: Sabor único que substitui os temperos prontos. Tintura e chá tem propriedades medicinais.

Receita: Chá de erva baleeira para cicatrização.



ESPINAFRE DE OKINAWA

Gynura bicolor

Características: É uma verdura perene de folhas bicolor (verde e roxo). Seu sabor lembra a salsa.

Usos: Pode ser consumida tanto crua, refogada e cozida, quanto em sucos.

Benefícios: Rica em antioxidantes, vitamina A, ferro, potássio e cálcio.

Receita: Salada de espinafre de okinawa.



ESPINAFRE AMAZÔNICO

Altherrantera sessilis

Características: É uma verdura perene, com folhas redondas e enrugadas. Gosta de meia sombra.

Usos: Preparos salgados (omeletes, tortas e refogados) e uso ornamental.

Benefícios: Rica em antioxidantes e aminoácidos essenciais.

Receita: Salada de orelha de macaco com pepino.



GERÂNIO

Pelargonium graveolens L'Hér

Características: É muito aromática. Tem folhas de formato irregular e flores de tons rosados variados.

Usos: Pode ser usada em bolos, cremes e tortas. Também é ornamental e medicinal.

Benefícios: O óleo essencial tem ação antimicrobiana.

Receita: Creme com gerânio perfumado.



JAMBU

Acmella ciliata

Características: Tem folhas verdes escuras e pequenas flores amarelas. Adormece a boca quando ingerida.

Usos: Comestível (refogado, ensopado, cru) e medicinal.

Benefícios: Rico em vitamina C e ferro.

Receita: Arroz de jambu.



NIRÁ

Allium tuberosum

Características: Tem folhas alongadas e achatadas, com sabor e aroma que lembram o alho. Suas flores são pequenas e delicadas, da cor branca.

Usos: Comestível (como tempero ou acompanhamento) e ornamental.

Benefícios: Rico em vitamina C e fibras.

Receita: Nirá refogado.



MAJOR GOMES

Talinum paniculatum

Características: Tem folhas levemente suculentas. É muito resistente, considerada até uma planta invasora. Possui pequenas flores rosas.

Usos: Utilizado em preparos salgados, cru ou cozido.

Benefícios: Fonte de antioxidantes, fibras, ferro e zinco.

Receita: Refogado de major gomes.



MANJERICÃO ANIS

Ocimum selloi

Características: Tem folhas com sabor e odor característico de anis. É propagado facilmente.

Usos: Utilizado em preparos salgados e doces para temperar/aromatizar.

Benefícios: É calmante e ameniza dores como a de garganta e cólicas.

Receita: Bolo azul de jenipapo com manjericão anis e azeite.



MITSUBÁ

Cryptotaenia japonica

Características: Muito popular na culinária oriental. Se assemelha à salsa na aparência e no sabor.

Usos: Folhas e brotos podem ser utilizadas em sopas e saladas. Tanto essas partes quanto as raízes são temperos.

Benefícios: Rica em cálcio, vitamina A e vitamina C.

Receita: Sopa de fiapos e mitsubá.



ORA-PRO-NÓBIS

Pereskia grandifolia

Características: É uma planta alta, com folhas abundantes. Tem algumas variedades e esta específica (Pereskia aculeata - flor rosa) deve ser consumida cozida/refogada.

Usos: Comestível e ornamental.

Benefícios: Fonte de fósforo, ferro, vitamina A, vitamina C. Também é uma fonte de proteínas.

Receita: Farofa de ora-pro-nóbis.



PICÃO BRANCO

Galinsoga parviflora

Características: É uma planta pequena, com folhas verdes, pequenas flores brancas e sementes pretas que agarram em tudo.

Usos: Comestível e medicinal.

Benefícios: Fonte de magnésio, ferro, potássio, vitamina A, C e E e fibras.

Receita: Sopa de cenoura à Tailandesa com coentro e picão.



PICÃO PRETO

Bidens pilosa

Características: É uma planta pequena, com folhas verdes, pequenas flores brancas ou amarelas e sementes pretas que agarram em tudo.

Usos: Comestível e medicinal.

Benefícios: Fonte de minerais e fibras.

Receita: Bolinho com folha de picão.



ROSA

Rosa grandiflora

Características: Tem folhas com bordas dentadas e flores lindas. Comem-se suas flores e frutos.

Usos: Comestível, ornamental e cosmético.

Benefícios: Rico em antioxidantes, vitamina A e C.

Receita: Geléia de pétalas de rosas vermelhas.



POEJO

Mentha pulegium

Características: É rasteira, com pequenas folhas verdes. Seu sabor é refrescante e se assemelha à menta.

Usos: Culinário (doces, bebidas e saladas) e medicinal.

Benefícios: Em seu uso medicinal, auxilia dores abdominais. Seu aroma espanta insetos.

Receita: Leite queimado com poejo.



TAGETE

Tagetes erecta L.

Características: Tem flores que variam entre amarelas, laranjas e amarronzadas. Suas folhas e flores são comestíveis.

Usos: Comestível, ornamental, controle de pragas.

Benefícios: Tem ação antimicrobiana, afastando parasitas das raízes das plantas no jardim.

Receita: Sopa creme de tagetes com milho e abobrinha.



TANSAGEM

Plantago australis Lam.

Características: É uma planta pequena, perene. Tem uma haste floral de cor verde amarelada, onde ficam seus frutos e sementes.

Usos: Comestível e medicinal.

Benefícios: Tem ação cicatrizante. As sementes são laxantes e também podem ser usadas para afecções tópicas.

Receita: Chips de folha de tansagem.



TREVO AZEDO

Oxalis corniculata L.

Características: É uma planta pequena, facilmente encontrada em jardins e canteiros. Tem sabor ácido que lembra o limão.

Usos: Comestível e medicinal.

Benefícios: Não existem muitas evidências científicas que comprovem, mas o trevo é utilizado popularmente como complemento alimentar e para aliviar leves problemas estomacais.

Receita: Sopa creme de trevo.



VINAGREIRA

Hibiscus sabdariffa

Características: É uma planta perene, com folhas e caule arroxeado. Parente do hibisco. Suas flores são rosas.

Usos: Comestível, ornamental e medicinal.

Benefícios: Rica em antioxidantes, ferro, vitamina A e B2.

Receita: Arroz com vinagreira roxa.



ZÍNIA

Zinnia elegans

Características: É perene, e pode ter flores brancas, rosas, laranjas, amarelas ou vermelhas.

Usos: Ornamental e comestível.

Benefícios: Atraem muitos insetos e pássaros polinizadores.

Receita: Manteiga aromatizada com zínia.



A ZEDINHA

Rumex acetosa L.

Características: Da família Polygonaceae, também conhecida como azedeira, azedinha-da-horta, azeda-brava, azeda-comum e língua de vaca, possui folhas lisas e de espessura fina, em duas variedades: graúda e pequena. É muito saborosa, com gosto ácido semelhante ao limão. A planta alcança de 22 a 55 centímetros de altura, o que facilita seu cultivo em jardins e vasos, já que não demanda grandes espaços. Não produz sementes com facilidade, sendo cultivada geralmente através da divisão de touceiras, preferindo solos férteis, sempre úmidos.

Benefícios: É rica em fibras, favorecendo o desempenho intestinal. Além disso, é fonte de ferro e antioxidantes, como taninos e vitamina C. Como a vitamina C potencializa a absorção de ferro, essa dupla de nutrientes é muito bem aproveitada nesse alimento. A azedinha possui também propriedades medicinais, sendo antiescorbútica, laxativa, diurética, anti-inflamatória e tônica. Para uso medicinal, seu preparo varia conforme a enfermidade abrangendo, além da ingestão, os usos tópicos. Podem ser feitas compressas com seu chá, aplicação de cataplasmas feitos com suas folhas inteiras e utilização de pastas feitas com folhas trituradas para problemas de pele.

Usos: Pode ser utilizada em preparos salgados, como em saladas, molhos, refogados e sopas. Também pode ser utilizada em doces, para incrementar geleias, sucos e drinks, como a clássica caipirinha.



Fios de abobrinha e cenoura com molho pesto de **azedinha**

Fonte: SESI SP

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

Para os fios de legumes:

2 litros de água

1 colher (chá) de sal

1 abobrinha pequena

1 cenoura pequena

Para o pesto de azedinha:

1 maço médio de azedinha

1 xícara (chá) de azeite de oliva

1/3 xícara (chá) de castanha de caju

1 dente de alho descascado

Sal a gosto

Modo de preparo:

Fios de legumes:

1. Leve uma panela com aproximadamente 2 litros de água ao fogo, adicione o sal e deixe ferver.
2. Enquanto a água ferve, fatie a abobrinha com casca e a cenoura em tiras finas em formato de espaguete, com o auxílio de um ralador ou uma faca.
3. Quando a água ferver, adicione a cenoura e a deixe cozinhar por 2 minutos.
4. Em seguida, adicione a abobrinha e cozinhe por mais 1 minuto.
5. Após cozidos, desligue o forno e escorra os fios de legumes.

Pesto de azedinha:

1. Bata as azedinhas, o azeite, a castanha, o alho e o sal no liquidificador até ficar com uma textura homogênea.
2. Quando as preparações estiverem prontas, sirva os fios de abobrinha e de cenoura com o molho pesto de azedinha.

BEIJINHO

Impatiens walleriana

Características: A maria-sem-vergonha, também conhecida por beijinho, beijo-turco, beijo-de-frade e não-me-toques, é uma herbácea perene de 20-40 cm de altura da família Balsaminaceae, nativa na África, com folhagem escura e flores que possuem um “rabinho”. Pertence ao gênero, *Impatiens*, cuja origem é derivada do latim e significa impaciente, uma referência à deiscência repentina, violenta e explosiva de seu fruto: quando amadurece, o fruto se rompe, como um "beijo", liberando e lançando para longe as sementes. Apresenta flores comestíveis com tamanho e coloração variáveis (branca, rosa, laranja, vermelha, roxa). É de fácil adaptação às diversas condições ambientais.

Benefícios: Apresenta compostos fenólicos antioxidantes. Tem propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias e antiproliferativas. Tais propriedades terapêuticas são usadas atualmente e já eram conhecidas na medicina Unani (de origem persa) e na Ayurveda (de origem indiana).

Usos: É amplamente cultivada com fins ornamentais. As flores são comestíveis e podem ser consumidas cruas ou após cozimento, sendo utilizadas em saladas, bebidas, doces e geleias. Suas sementes também são consumidas, cruas ou torradas, podendo ser utilizadas em coberturas de pães (similar ao gergelim), bem como torradas e adicionadas às saladas. Suas folhas jovens mesmo cozidas devem ser evitadas, pois possuem cristais de oxalato de cálcio que podem ferir a boca.



Geleia de flores de **maria-sem-vergonha**

Fonte: Kinupp e Lorenzi de Lana

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

100g de flores de maria-sem-vergonha

50g de açúcar demerara

Pectina (farinha de maracujá ou entrecasca de laranja ou maçã)

Modo de preparo:

1. Colete as flores e lave em bacia com água.
2. Triture adicionando um pouco de água.
3. Adicione a metade de açúcar cristal em relação à polpa e junte pectina ou de farinha de maracujá ou outra fonte de pectina (entrecasca de laranja ou maçã, por exemplo).
4. Mexa até atingir o ponto desejado. Fica parecido com geleia de morango.
5. Envase em vidros previamente esterilizados com água fervente. Sirva quente ou gelada.

COSMOS

Cosmos sulphureus Cav.

Características: A cosmos, também conhecida como cosmos-amarelo e diversos outros nomes, é uma planta herbácea originária da América Central, da família Asteraceae. Ela é muito ramificada e pode atingir até 2 metros de altura. Suas folhas são opostas e profundamente recortadas, com a face inferior opaca. As flores, de cor amarela-alaranjada, são inflorescências do tipo capítulo, formadas por pequenas flores dispostas em espiral sobre o receptáculo. As "pétalas" alaranjadas são, na verdade, estruturas da corola ligulada que atraem polinizadores. Suas sementes são marrons e têm formato de agulhas.

Benefícios: Produzem bastante pólen e tem uma grande quantidade de néctar, atraindo muitos animais como: abelhas, borboletas, pássaros e morcegos. Estudos apontam sua indicação para malária e sintomas, como icterícia, febre intermitente, esplenomegalia e problemas hepáticos.

Usos: Consumida em saladas e como decoração comestível, além de ser excelente fonte de pigmentos e antioxidantes para a indústria. As pétalas possuem sabor neutro, mas colorem a comida de amarelo, a exemplo do açafrão. O miolo da flor é mais amargo. As folhas e brotos jovens, em especial antes da floração, são utilizados como hortaliças. Possuem um sabor intenso, ligeiramente amargo e agradável. Recomenda-se fazer o branqueamento antes do uso, para garantir melhor sabor e textura. Como alimento, não é muito estudada, por isso, recomenda-se consumi-la com moderação.



Tapioca com **cosmos**

Fonte: adaptação de Elisama Martins

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

3 flores de cosmos

3 a 4 folhas de cosmos

150g de tapioca

50g de chocolate em barra ou o recheio que você preferir

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira coloque as flores e folhas higienizadas.
2. Cubra-as com a tapioca.
3. Tampe para que ela cozinhe por completo.
4. Após o tempo de cozimento vire-à, adicione o chocolate (ou recheio de sua preferência).



ERVA BALEEIRA

Cordia verbenacea

Características: Da família Boraginaceae, ela é um arbusto ereto, bem ramificado e relativamente grande, podendo alcançar 2,5m de altura. Suas folhas têm entre 5 e 9 cm, com aroma característico, que lembra o cheiro de tempero pronto. Suas flores são brancas e se tornam pequenos frutos vermelhos consumidos por pássaros. Seu plantio é feito por sementes em solos férteis. Gosta de umidade no solo, mas se adapta a qualquer clima. A partir de 6 meses do plantio ela já estará grande o suficiente para que as folhas possam ser colhidas.

Benefícios: Como tempero, leva sabor especial a qualquer preparação, sendo benéfica ao substituir temperos prontos - normalmente carregados de conservantes, aromatizantes, corantes e sódio -. De forma medicinal, seu chá e tintura (feitos com a folha) tem ação antiinflamatória, cicatrizante, diurética, anti artrítica, analgésica, tônica e antiulcerogênica. Ajuda em dores nas articulações e músculos. Além disso, seu caule pode ser utilizado como clareador dental e sua folha como repelente de insetos.

Usos: Suas folhas podem ser utilizadas como tempero em pratos salgados como sopas, feijão e carnes. Também pode complementar caldos de legumes, frango ou carne, conferindo sabor que lembra o curry ou até mesmo temperos prontos em cubos. Também tem uso medicinal, na forma de chá ou tintura.



Chá de **erva baleeira** para cicatrização

Fonte: site G1 Globo

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

Caso a erva baleeira esteja fresca:

1 colher de sopa das folhas da planta da erva baleeira fresca

Caso a erva baleeira esteja seca:

1 colher de sobremesa das folhas da planta da erva baleeira seca

1 xícara de água

Modo de preparo:

1. Lave bem as folhas da planta.
2. Pique as folhas.
3. Coloque as folhas em um recipiente de vidro, inox ou esmaltado.
4. Despeje água fervendo.
5. Tampe o recipiente e espere 10 minutos.
6. Coe e está pronto para beber.



A erva baleeira é uma PANC extremamente aromática. Experimente usar seus 5 sentidos enquanto estiver cozinhando.



ESPINAFRE AMAZÔNICO

Althornantera sessilis

Características: Da família Amaranthaceae, esta planta também conhecida como espinafre orelha de macaco é perene e muito resistente, sendo melhor cultivada em meia-sombra. É arbustiva, chegando a 30cm de altura. Suas folhas são verdes, não muito escuras, redondas e enrugadas. Também existem variedades com folhas coloridas, usadas para fins ornamentais. É considerada um tipo de espinafre por seu sabor, aparência e uso. Sua reprodução normalmente é feita por estaquia, enraizando facilmente desde que o ambiente seja úmido e meia-sombra.

Benefícios: É rico em flavonóides e fenóis, que têm ação antioxidante, auxiliando na prevenção de doenças e no envelhecimento. Além disso, tem 19 dos 20 aminoácidos essenciais para o ser humano, também tendo um bom teor de proteínas (25%). É mais nutritivo que o espinafre convencional.

Usos: É utilizado de forma culinária, geralmente em pratos salgados, como tortas, omeletes e refogados. Também possui fins ornamentais, já que suas folhas enrugadas enfeitam o jardim.



Salada de **orelha de macaco** com pepino

Fonte: adaptação de Cris Miranda

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 3 a 4 porções

Ingredientes:

1 maço de orelha de macaco

2 pepinos

Sal a gosto

Vinagre a gosto

Modo de preparo:

1. Lave o maço de orelha de macaco e os pepinos.
2. Escalde o espinafre em água fervente por cerca de 2 minutos.
3. Pique os pepinos em rodela.
4. Junte em uma bacia as folhas de orelha de macaco, o pepino e tempere com sal e vinagre a gosto. Sirva.



ESPINAFRE DE OKINAWA

Gynura bicolor

Características: É uma hortaliça perene, de folhagem bicolor, macias, suculentas, sem fibras e muito saborosas. Seu porte arbustivo pode chegar a medir até 50 cm. Apesar do seu nome, dos ramos e forma das folhas, não tem parentesco com o espinafre, mas sim com a serralha, a capiçoba e o dente-de-leão, assim como o alface e a escarola. É aromática com um sabor que recorda a salsa. Para seu cultivo, ela adapta-se a todos os tipos de solo, preferindo sempre solos soltos, férteis e ricos em matéria orgânica. Gosta de regas regulares. Suas raízes são profundas, por isso gosta de vasos grandes e bem drenados.

Benefícios: Os seus pigmentos são antioxidantes, é rica em vitamina A, ferro, potássio, cálcio e proteínas, assim como possui substâncias de interesse medicinal como sulforafano e genisteína, podendo também colaborar para redução do colesterol.

Usos: Pode ser consumida tanto crua quanto cozida. Refogada fica com gosto de espinafre, textura macia e quase escorregadia. Para o suco verde ela pode entrar, mas sempre em quantidades pequenas, porque possui um teor alto de mucilagens e forma bastante espuma.



Salada de **espinafre de okinawa** (Handama)

Fonte: site Food

Tempo de preparo: 5 minutos

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

2 ramos de alface americana

4 ramos de espinafre de Okinawa (handama)

1 colher de sopa de cebola roxa picada

2 tomates cereja

1 colher de chá de croutons de ervas

1 colher de sopa de molho para salada, de sua preferência (recomendação: um molho cremoso de queijo estilo francês)

1/4 de colher de chá de sementes de gergelim torradas

Modo de preparo:

1. Enxágue, coe e rasgue a alface e os espinafres em pedaços grandes e pequenos.
2. Misture com cebola, tomate e croutons.
3. Regue com o molho e polvilhe com sementes de gergelim.

ERÂNIO PERFUMADO

Pelargonium graveolens L'Her

Características: Da família Geraniaceae, esta planta aromática é conhecida por sua beleza e cheiro agradável. Suas folhas são de formato irregular e verdes. Suas flores são rosadas de vários tons e, ao contrário das folhas, não possuem cheiro. Sua propagação se dá por estaquia, e seu plantio deve ser feito preferencialmente em solo drenado, em temperaturas amenas e sol pleno por 4 a 5 horas.

Benefícios: É utilizada para tratar afecções das vias aéreas, como expectorante e para problemas estomacais. O óleo essencial tem atividade antimicrobiana, antifúngica e anti ácaros.

Usos: Possui uso medicinal, através de infusão e óleo essencial. Também é ornamental e culinária, podendo ter suas folhas empregadas principalmente em sobremesas, como bolos, cremes e tortas.



Creme com **gerânio perfumado**

Fonte: blogs Chucrute com Salsicha e Come-se

Tempo de preparo: 1 dia

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

150g de creme de leite fresco
4 folhas de gerânio perfumado
2 colheres de sopa de açúcar
150g de queijo fresco
Gotas de limão
Framboesas frescas
Folhinhas de gerânio para decorar

Modo de preparo:

1. Aqueça o creme de leite com as folhas de gerânio e o açúcar em banho-maria.
2. Cozinhe por cerca de 10 minutos.
3. Guarde na geladeira até o outro dia ou pelo menos por 8 horas.
4. Coe a mistura, pressionando bem as folhas. Descarte-as.
5. Junte ao creme de leite o queijo fresco e bata bem com o mixer ou batedor de arame.
6. Acrescente umas gotinhas de limão se quiser.
7. Deixe na geladeira para gelar bem e sirva com as frutas frescas e folhinhas de gerânio.

JAMBU

Acmella ciliata

Características: Da família Asteraceae, também é chamada de jambu-miúdo, agrião-miúdo e jambuzinho. Ela é uma planta herbácea e perene, de pequeno porte, com folhas verdes escuras e pequenas flores amarelas, conhecida por sua propriedade anestésica. É nativa da região amazônica e é muito utilizada na culinária local, sendo empregada em pratos típicos da região Norte. Essa planta prefere climas quentes e úmidos, contudo não gosta de solos encharcados. Sua propagação é feita principalmente por estacas.

Benefícios: O jambu é rico em vitamina C e ferro. Assim, quando consumida, ajuda a combater anemia e dispepsias. Tem também propriedades anti-inflamatórias, é anti-helmíntico, analgésico, diurético, anestésico bucal e estimulante sexual.

Usos: O jambu é utilizado como condimento devido seu sabor acre e pungente, podendo ser ensopado, refogado ou até mesmo consumido cru em saladas. Marca presença em grandes receitas regionais das regiões Norte e Nordeste, como o pato no tucupi e o tacacá que aproveitam folhas e talos da planta. Tradicionalmente, é empregado na medicina caseira, servindo principalmente como anestésico e analgésico local na região da boca e dentes, causando formigamento pela mastigação das flores e folhas da planta.



Arroz de **jambu**

Fonte: adaptação do site Almanaque culinário

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 3 a 4 porções

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 2 xícaras de água
- 1 xícara de chá de arroz
- Sal à gosto
- 1 xícara de chá de folhas de jambu

Modo de preparo:

1. Numa panela com a manteiga, refogue o alho e a cebola até começarem a dourar.
2. Junte o arroz e refogue por mais alguns minutos.
3. Adicione 2 xícaras de água fervente, tempere com o sal e cozinhe em fogo médio, até o arroz ficar macio e cozido.
4. Enquanto isso, lave as folhas de jambu e coloque para ferver rapidamente numa panela com água fervente.
5. Escorra, corte as folhas e misture com o arroz.

MAJOR GOMES

Talinum paniculatum

Características: Pertence à família Talinaceae e é nativa em quase todo o território brasileiro. Também conhecida como cariru, João-gomes, língua-de-vaca, benção-de-deus e maria-gorda, trata-se de uma planta perene e pouco ramificada, com porte que varia entre 30 e 60 cm de altura. Brota no começo da época de chuva, e suas folhas são suculentas com até 11 cm. Possui também flores pequenas cor rosada e frutos pequenos e pretos onde se encontram as sementes. Considerada até uma planta invasora e cresce espontaneamente em todo território nacional.

Benefícios: É considerada uma excelente fonte de ferro e zinco e molibdênio, além de fornecer selênio, manganês, fósforo, alumínio, níquel, cobre, potássio, bário, sódio, magnésio e cálcio; vitamina C, fibras e compostos bioativos, como os fenólicos e flavonoides.

Usos: Apresenta uso culinário de forma cozida ou crua. Também pode ser medicinal, pois possui ação anti-inflamatória e cicatrizante, mediante cataplasma com as folhas frescas.



Refogado de **Major Gomes**

Fonte: adaptação do canal Receitas da Maria Mada

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 5 porções

Ingredientes:

1 maço de major gomes
2 dentes de alho
Sal a gosto
Temperos a gosto

Modo de preparo:

1. Lave o maço de major gomes.
2. Corte os talos e pique as folhas.
3. Refogue o alho.
4. Adicione as folhas ao refogado e deixe reduzir de tamanho.
5. Adicione o sal e outros temperos, se desejar.
6. Sirva em seguida.

MANJERICÃO ANIS

Ocimum selloi

Características: Pertence à família Lamiaceae, é nativo do Brasil e mais comum na região sul e sudeste. Também é chamado de alfavaca-anis, alfavaca anisada, anis, anis do campo, aniseto, atroveran, alfavaca do mato. Tem a folha grande, macia e doce, com sabor e odor característico de anis, muito diferente do manjeriçã tradicional adicionado em pizzas e massas. É propagado facilmente por muda ou estaca, sendo que esta última enraíza ao ser deixada em água por algumas semanas.

Benefícios: Pode ser utilizado como remédio para virose e para pulgas de animais. Além disso, é calmante, antiespasmódica, tônica estomacal, estimulante, antisséptica e diurética. Conhecido popularmente por amenizar as cólicas e desconfortos menstruais. O gargarejo da infusão pode amenizar dores de garganta e desconfortos como amigdalites, faringites, laringites e aftas.

Usos: Tem uso culinário vasto, abrangendo doces e salgados. Além disso, é um ótimo tempero para doces, como gemadas, pudins, cremes e até compotas. Não estamos muito acostumados com o sabor do anis, mas ele fica interessante com frutos do mar, assim como se faz na Tailândia e na China, onde o sabor de anis é mais associado a salgados do que a doces. Ainda, na Ásia, por exemplo, o manjeriçã é visto com um complemento perfeito para arroz, peixes e sopas (apesar de o manjeriçã utilizado por eles ter um cheiro diferente do nosso, com forte aroma de erva-doce). Possui vasto uso medicinal, podendo ser aplicado em uso interno ou externo.



Bolo azul de jenipapo com **manjeriçãõ anis**

Fonte: adaptação do blog Come-se

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 8 porções

Ingredientes:

1/4 de jenipapo verde
1 xícara de leite
20 folhas de manjeriçãõ anis
3 ovos
½ xícara de azeite
1 xícara de açúcar
1 pitada de sal
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó
Sementes e flores de manjeriçãõ-anis
Manteiga e farinha para untar

Modo de preparo:

1. Prepare o leite azul com 1/4 de jenipapo verde e 1 xícara de leite. Bata no liquidificador o jenipapo sem pele (mas com sementes) com o leite até triturar bem. Coe e leve ao fogo para ferver. Ele deve ficar azul. Deixe esfriar. Caso não tenha o jenipapo, pule essa etapa.
2. Coloque no liquidificador o leite azul fervido e resfriado com as folhas de manjeriçãõ anis, os ovos, o azeite, o açúcar e o sal. Bata bem até homogeneizar.
3. Passe essa mistura para uma tigela com a farinha de trigo. Mexa um pouco e acrescente o fermento em pó.
4. Misture bem e junte sementes e flores de manjeriçãõ-anis.
5. Unte com manteiga e enfarinhe uma forma de bolo inglês.
6. Coloque no fundo mais folhinhas e flores com sementes da erva.
7. Despeje a massa, que estará meio esverdeada.
8. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C.
9. Deixe assar até crescer e dourar - cerca de meia hora.
10. Espere esfriar e sirva com nata, se quiser.



MITSUBÁ

Cryptotaenia japonica

Características: Da família Apiaceae, o mitsubá ou salsa japonesa é uma planta originária do leste da ásia, sendo muito popular em sua culinária tradicional. É uma planta baixa, chegando, no máximo, aos 80 cm de altura. Prefere ficar em lugares úmidos com sombra, e se dá muito bem no Brasil, podendo ser cultivado de Norte a Sul. Suas flores são brancas, se abrindo acima das folhas. É uma planta bastante aromática e saborosa, lembrando muito a salsa. O uso de sementes é eficiente para plantá-la, bem como o plantio por divisão de touceira.

Benefícios: É rica em cálcio, vitamina A e vitamina C.

Usos: É utilizada principalmente na culinária. Suas folhas e brotos podem ser usados em saladas e sopas, bem como temperos. Suas raízes e sementes também podem ser finamente picadas e utilizadas para temperar alimentos, indo muito bem com caldos e sushis.



Risoto de quinoa com **mitsubá** e tomate seco

Fonte: Vanessa Maekawa

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 2 a 3 porções

Ingredientes:

- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- Azeite de oliva para refogar
- 1 xícara de quinoa
- 1/2 xícara de vinho branco (opcional)
- 2 xícaras de caldo de legumes
- 1 xícara de tomates secos hidratados, cortados em tiras
- 1 maço de mitsubá, folhas e talos, picados
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite de oliva até dourarem.
2. Adicione a quinoa e mexa por 1-2 minutos.
3. Se optar por usar vinho branco, acrescente à quinoa e mexa até evaporar.
4. Gradualmente, adicione o caldo de legumes, concha por concha, mexendo até que a quinoa esteja cozida.
5. Adicione os tomates secos e o mitsubá nos últimos minutos de cozimento.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto.
7. Sirva quente.

NIRÁ

Allium tuberosum

Características: Da família Amaryllidaceae, também é conhecida como lira, garlic chives ou alho-japonês. Suas folhas, de sabor e aroma que lembram o alho, partem diretamente do bulbo e são longas e achatadas, assemelhando-se a uma fita, de até 50 cm de comprimento (tamanho que a planta atinge). Suas flores são brancas e se sobressaem em meio às folhas. Apesar de ser popular em países asiáticos, no ocidente pode ser considerada uma PANC (Planta Alimentícia Não Convencional), especialmente quando é feito o uso de suas flores e escapos florais.

Benefícios: É rico em vitamina C e fibras. Tem propriedades anticoagulantes se ingerido cru. Na medicina chinesa, suas folhas têm função antiviral, antimicrobiana, repelente, cicatrizante, antiemética e auxiliar de distúrbios intestinais. E suas sementes são utilizadas contra a impotência.

Usos: Pode ser utilizada no paisagismo, devido às suas delicadas flores que, quando se abrem, ficam em destaque dentre as folhas. Porém, é majoritariamente utilizada na culinária, como tempero ou acompanhamento. Suas folhas são um ótimo acréscimo em yakisobas, por exemplo. Suas flores, escapos florais, e bulbos também podem ser consumidos. Especificamente na China é mais utilizado como planta medicinal do que como hortaliça.



Nirá refogado

Fonte: adaptação do site Almanaque culinário

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

150g de nirá

1 colher de sopa de azeite extra virgem

1 colher de sopa de molho de soja (shoyo)

Modo de preparo:

1. Descarte a base (parte dura) do nirá e corte-o em quatro partes.
2. Em uma frigideira, esquite o azeite e refogue o nirá por aproximadamente 3 minutos ou até que fiquem macios, mas ainda crocantes.
3. No último minuto, adicione o molho de soja.

RA-PRO-NÓBIS

Pereskia grandifolia

Características: Pertence à família Cactaceae, trepadeira e cheia de espinhos que prefere locais com sol direto. Adapta-se a solos e climas secos. Seu plantio pode ser feito por estacas ou sementes e, depois de crescida, a planta aprecia podas frequentes. Suas folhas, flores e frutos são consumidas. Aparece com algumas variedades, tais como: ora-pro-nóbis comum (com flores brancas), dourada (folhas claras e brotos avermelhados), laranja (com flores laranjas) e rosa (com flores rosas e espinhos maiores que as outras). Esta última (*Pereskia grandifolia*), deve ser consumida cozida/refogada.

Benefícios: É uma fonte de proteínas, possui alta concentração de minerais, como fósforo, ferro, potássio, cálcio, magnésio, enxofre, cobre, zinco, boro e manganês. Além disso, contém grande quantidade de fibras. Também é fonte das vitaminas A, C e ácido fólico. Seus frutos são ricos em vitamina C. Com isso, auxilia no tratamento da anemia e de processos inflamatórios. Possui propriedades expectorantes, analgésicas, anticonceptivas e antitumorais. Contribui para a melhora do trânsito intestinal.

Usos: Usada como planta ornamental, principalmente em cercas e muros. Além disso, tem uso culinário vasto. Todas as espécies de ora-pro-nóbis podem ter suas folhas consumidas, preferencialmente cozidas ou refogadas (dependendo da variedade, é seguro comer crua; a da flor rosa, especialmente, deve ser evitada desta maneira). É preparada como acompanhamento de carnes na culinária mineira, mas também é muito apreciada pelos vegetarianos, servindo como acompanhamento ou recheio.



Farofa de **ora-pro-nóbis**

Fonte: adaptação do site Tudo Gostoso

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 3 porções

Ingredientes:

- 3 dentes de alho grande
- 1 cebola pequena
- 1 colher rasa de sal
- 10 folhas grandes de ora-pro-nóbis
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 200g de farinha de mandioca grossa

Modo de preparo:

1. Descasque os alhos, a cebola, os pique bem pequenos e reserve.
2. Lave bem as folhas de ora-pro-nóbis e fatie em tiras finas.
3. Em uma panela média, coloque a manteiga para derreter e acrescente o alho e a cebola.
4. Quando estiver dourado, acrescente o sal e as folhas de ora-pro-nóbis.
5. Quando todos os ingrediente estiverem fritos e suculentos, acrescente a farinha e dê uma boa misturada.
6. Sirva fria com outros pratos.

PICÃO BRANCO

Galinsoga parviflora

Características: É uma erva de ciclo curto, que dura de 6 meses a um ano, podendo atingir até 60 cm. Tem pequenas flores com pétalas brancas e miolo amarelo e suas sementes são pretas e grudam em tudo que encosta, principalmente roupas. Essa espécie aprecia solos úmidos e bastante férteis, sendo muito comuns em hortas, jardins com pouca manutenção, calçadas e praças. O seu sabor é semelhante ao do espinafre. Ela é comum na América do Sul, inclusive no Brasil. Seus nomes populares são picão-branco, picão-bravo, botão-de-ouro e fazendeiro.

Benefícios: Rica em minerais, como magnésio, ferro e potássio, e também em vitaminas A, C e E. Ajuda em casos de má digestão, tratamento de úlceras, aftas e complicações no fígado. Seu extrato possui propriedade inibidora da síntese de prostaglandina, ligada a dores de cabeça e doenças inflamatórias.

Usos: A planta é inteiramente comestível, e deve ser colhida antes da floração, para o melhor aproveitamento das folhas maiores, que podem ser usadas em sucos e saladas, como hortaliças refogadas e como condimento. Na Colômbia, ela é tempero tradicional em alguns pratos, e consumida na forma de sucos junto com frutas ácidas ou tomate. Também se apresenta como uma excelente base para caldos e sopas. É utilizada na culinária como tempero, principalmente na Colômbia e no Peru, onde recebe o nome de “guasca”, já no Brasil é mais utilizada na forma de saladas cruas.



Sopa de cenoura à tailandesa com coentro e **picão**

Fonte: site Matos de comer

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de óleo
- 6 cenouras descascadas e picadas
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de coco ralado, fresco ou seco ou 3 colheres de leite de coco
- Suco de 1/2 laranja azeda
- 2 xícaras de folhas de picão picadas finamente
- 4 colheres de sopa de coentro picado
- 3cm de gengibre, descascado e picado
- 4 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 pitada de pimenta
- 1 pitada de noz moscada ralada
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque o óleo na panela de pressão, e em fogo médio.
2. Doure e refogue as cenouras, mexendo sempre.
3. Após 10 minutos, adicione os alhos, o coco ralado e o suco de laranja.
4. Complete com água até 2 dedos acima da cenoura.
5. Tampe e cozinhe por 25 minutos após criar pressão.
6. Enquanto isso, ferva 4 xícaras de água.
7. Adicione o picão, deixe descansar por 10 segundos.
8. Descarte a água e reserve o picão.
9. Assim que a pressão da sopa tiver saído, adicione o coentro, o gengibre e bata no mixer ou liquidificador até virar um creme consistente.
10. Adicione o picão escaldado, a salsinha picada, a pimenta, a noz moscada.
11. Acerte o sal e sirva.

PICÃO PRETO

Bidens pilosa

Características: Da família Asteraceae, o picão-preto é uma planta pequena (entre 20 e 150 cm), que se reproduz apenas por sementes, que são produzidas de maneira numerosa. É muito resistente, apesar de preferir condições tropicais. Nessas condições, pode ser encontrada durante o ano todo. Suas flores são pequenas, de cor branca ou amarela. Suas sementes são pretas, e seu formato parecido com um grão de arroz mais fino. Estas sementes possuem duas ou três aristas, o que faz com que as sementes grudem em roupas e sapatos de quem passe pela planta. É tratada como “planta-daninha” em muitas lavouras, já que é uma espécie espontânea e perene, além de ser hospedeira de fungos, nematóides e vírus.

Benefícios: É rico em minerais e fibras. Medicinalmente, é usada em inflamações, feridas na pele, dismenorréia, infecções urinária e vaginal. Além disso, é utilizada também para diabetes e pressão arterial elevada.

Usos: Pode ser usado para a alimentação, especialmente refogado/escaldado, podendo ser adicionado em bolinhos, tortas, omeletes, ou apenas utilizado como acompanhamento. Tem uso medicinal, podendo ser usadas suas folhas, sementes e raízes para tal.



Bolinho com folha de **picão**

Fonte: site G1 Globo

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 7 porções

Ingredientes:

- 1 colher de manteiga
- ½ cebola picada
- Salsinha, cebolinha e sal a gosto
- 2 xícaras de folha de picão
- 3 ovos
- 1 xícara de água
- 5 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de amido de milho
- 1 colher de vinagre
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparo:

1. Em uma panela coloque a manteiga e refogue a cebola, a salsinha, a cebolinha e as folhas de picão. Reserve.
2. Prepare a massa. Comece batendo os ovos. Acrescente o sal, a água, a farinha de trigo e misture bem.
3. Em seguida, coloque o amido de milho, o vinagre, o fermento e misture mais um pouco.
4. Depois é hora de acrescentar o recheio refogado. Mexa até formar uma massa homogênea.
5. Com uma colher pequena, forme os bolinhos e frite em óleo quente. Espere ficar dourado e sirva acompanhado com café.

Poejo

Mentha pulegium

Características: O poejo é da família Asteraceae e também é conhecido como poejo, poejo menta-pulégio, poejo-das-hortas, erva-de-são-lourenço, hortelã-dos-pulmões, menta-selvagem, poejo-real e pennyroyal. É uma planta rasteira, que alcança cerca de 10 cm de altura, cujas folhas verdes são pequenas. Suas flores também são pequenas, rosadas ou violetas. O poejo cresce e se espalha muito bem em locais úmidos. Apesar de ser nativa da Europa, Ásia e Arábia, adapta-se bem em todos os países de clima temperado. Seu sabor assemelha-se à menta.

Benefícios: O poejo possui propriedades antiespasmódica e diaforética. Seu chá é popularmente usado para dispepsia flatulenta, cólica menstrual, resfriado e menstruação atrasada. Através de seu uso tópico, tratam-se erupções cutâneas, formigamento e gota. Seu óleo essencial, que não deve ser ingerido devido sua alta toxicidade, tem ações antimicrobiana, inseticida e repelente. Além disso, nos jardins o poejo serve para espantar alguns insetos, especialmente pulgões.

Usos: Seu uso é culinário e medicinal. Na culinária, é utilizado para dar aroma e sabor refrescante (similar à menta) em infusões, geléias, licores e saladas. Também pode ser tempero para carnes. Na medicina popular, o poejo é usado através de sua infusão, uso tópico ou óleo essencial.



Leite queimado com **poejo**

Fonte: site Cozinhando para 2 ou 1

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

½ colher de sopa de açúcar

2 ramos de poejo fresco

1 xícara de leite

Modo de preparo:

1. Em uma panela ou leiteira alta, coloque o açúcar.
2. Leve ao fogo baixo para derreter.
3. Antes de dourar, coloque as folhas de poejo e espere o açúcar derretido ficar com cor de guaraná.
4. Tire a panela ou leiteira do fogo e coloque o leite.
5. Retorne ao fogo baixo, mexendo até o caramelo dissolver completamente.
6. Sirva, se preferir, com um pedaço de canela em pau, anis estrelado, cravo ou erva doce.

ROSA

Rosa grandiflora

Características: Pertence à família Rosaceae e é de origem asiática. Suas folhas são simples partidas em 5 ou 7 lóbulos de bordas denteadas. Dão frutos pequenos e avermelhados o ano todo, alguns comestíveis. Suas flores são em sua maioria solitárias. Podem chegar até 2m de altura.

Benefícios: As pétalas de rosa possuem alto teor de fenólicos totais, possuindo alta atividade antioxidante, baixo valor calórico, rica em vitamina A e C e poder hidratante.

Usos: Utilizada na culinária, decoração e para fins cosméticos.



Geleia de pétalas de **rosas** vermelhas

Fonte: site CyberCook

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de água

4 xícaras (chá) de açúcar

30 unidades de rosas vermelhas

Suco de limão a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque em uma panela a água, o açúcar e formar uma calda grossa.
2. Adicionar as pétalas e o suco de limão.
3. Cozinhar em fogo baixo por 1 hora, mexendo às vezes.

TAGETE

Tagetes erecta L.

Características: Pertencente à família Asteraceae. Apresenta ciclo curto, é ereta, muito ramificada, de galhos sem pelos, ocos. As folhas são muito recortadas, serrilhadas, de até 14cm, com odor muito forte. As flores, do tipo margarida, são arredondadas, de até 12 cm, e ocorrem na ponta dos ramos, destacadas por pétalas amarelas, laranja ou marrons. As sementes são produzidas dentro de uma estrutura parecida com um dedal, e possuem formato de agulhas negras. É ideal para canteiros, multiplicando-se por sementes, que podem ser colocadas para germinar o ano todo.

Benefícios: É rica em luteína, uma substância com propriedades microbianas. As folhas e raízes são também medicinais e possuem ação vermífuga, combatendo diversos tipos de parasitas nos seres humanos, assim como faz no jardim.

Usos: Tanto as folhas quanto as flores são comestíveis, as primeiras são mais amargas e podem ser usadas como tempero. As pétalas das diversas espécies de tagetes originam um corante perfumado, composto basicamente por luteína. Basta colher as flores mais vistosas, debulhar as pétalas, secar em temperatura ambiente e triturar, obtendo um substituto do açafrão, que dá cor às preparações. As flores servem para o preparo de saladas, sopas, bolos e pães. Já seu uso medicinal dá-se com a infusão das flores e folhas. Algumas espécies de tagetes apresentam sabor mais suave, entre menta e coentro, e é usada em molhos ou como erva para aromatizar carnes e legumes.



Sopa de creme de **tagetes** (cravo-de-defunto) com milho e abobrinha

Fonte: site Receitas com flores comestíveis

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 4 xícaras de pétalas de flores de tagetes
- 1 xícara de caldo de galinha
- 1 colher de chá de sal
- 1 dente de alho
- 1/4 ou meia cebola grande
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de milho verde cozido
- 1/2 xícara de abobrinha em cubinhos
- 1 xícara de queijo em cubos

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador adicione as pétalas de flores, caldo de galinha, sal, alho e cebola.
2. Bata bem.
3. Em uma panela, coloque a mistura batida, adicione leite, os grãos de milho e a abobrinha.
4. Cozinhe em fogo médio durante 10 minutos.
5. Despeje onde será servido, adicione os cubinhos de queijo e algumas pétalas para enfeitar.



ANSAGEM

Plantago australis Lam.

Características: É uma herbácea, perene, ereta, sem caule, nativa da Europa e naturalizada em todo o sul do Brasil, pertencente à família Plantaginaceae. As folhas são dispostas em uma base, com pecíolo longo, de 15 a 25 cm de comprimento. As flores são pequenas, dispostas em inflorescência sobre haste floral de 20 a 30 cm de comprimento, de cor verde-amarelada. Os frutos são cápsulas de 2 a 4 mm de largura. As sementes, escuras ou amareladas, são facilmente colhidas raspando-se entre os dedos a inflorescência. Tem variedades semelhantes entre si - *Plantago australis* Lam.; *Plantago tomentosa* Lam.; *Plantago lanceolata* L.; *Plantago major* L.

Benefícios: Apresenta ação diurética, antidiarreica, expectorante, hemostática e cicatrizante. Tanto as flores como as sementes são utilizadas contra conjuntivite e irritações oculares devido a traumatismos. As sementes, especificamente, têm efeito laxante e depurativo. Também pode ser utilizada para tratar afecções de pele (acne e cravos), queimaduras e picadas de insetos.

Usos: Comestível e medicinal. As folhas possuem sabor característico, que é acentuado após o cozimento. Para saladas, em pequenas quantidades, as folhas jovens são muito agradáveis. As folhas um pouco maiores podem ser cortadas finamente no sentido oposto ao das fibras, e utilizadas em diversos pratos, a exemplo do espinafre. As folhas mais velhas podem ser muito fibrosas. Suas sementes formam um gel quando hidratadas com água e podem ser utilizadas em pães e bolos, em substituição à clara do ovo. A espécie *P. major* pode ter sabor amargo.



Chips de folha de **tansagem**

Fonte: site Estadão

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

30 folhas grandes de tansagem

2 colheres (chá) de óleo de gergelim ou azeite

1/4 colher (chá) de sal

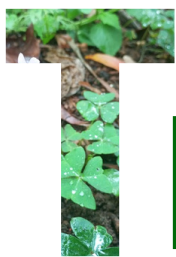
1/2 colher (chá) de pimenta calabresa

1 colher (sopa) de sementes de gergelim branco e/ou preto

1 colher (chá) de açúcar

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 150 °C.
2. Lave as folhas e seque-as com pano de prato limpo e seco. Em seguida, misture as folhas com todos os temperos em uma tigela grande.
3. Espalhe as folhas de uma só vez em assadeiras (se puder forrá-las com papel siliconado, melhor).
4. Deixe assar até as folhas ficarem crocantes, mas não queimadas, de 10 a 20 minutos, dependendo do tamanho das folhas.
5. Tire do forno, espere um pouco e prove. Se ainda não estiverem crocantes, leve ao forno novamente por cerca de um minuto.
6. Quando estiverem completamente frias, guarde as folhas em recipiente que feche hermeticamente. Assim, podem ser conservadas por várias semanas.
7. Sirva como aperitivo ou use como tempero - esfarele sobre o arroz, por exemplo.



TREVO AZEDO

Oxalis corniculata L.

Características: Da família Oxalidaceae, é conhecida como erva-azeda, erva-azedinha, três-corações, entre outros. Apresenta um sabor refrescante e azedo. É uma planta perene que tem uma boa adaptação em solos úmidos e com uma insolação parcial, são fáceis de ser encontradas em hortas, jardins e em locais com pouca manutenção, como terrenos baldios e calçadas. Ela é delicada, ereta, com raiz espessa parecida com a cebolinha, suas folhas são mais ou menos compridas e são divididas em três partes, no formato de trevo. Podem se apresentar nas cores verde ou arroxeada. As flores geralmente se formam em conjuntos, com cinco pétalas, na cor rosada, roxa ou também amarelada. Não é um gênero muito estudado para fins alimentícios, mas possivelmente todas as suas espécies são comestíveis.

Benefícios: O trevo, além de ser utilizado como complemento alimentar pela tribo Khasi, na Índia, também é usado popularmente para aliviar leves problemas estomacais. Infelizmente, não há muitos estudos sobre ele.

Usos: É utilizado em saladas ou em geleias. O uso nas saladas devem ser feitas imediatamente pois suas folhas se fecham após serem colhidas.



Sopa creme de **trevo**

Fonte: site Cookpad

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 3 porções

Ingredientes:

- 450g de batata
- 100g folhas de trevo
- 4 colheres de sopa azeite
- 1 cebola picada
- 850ml água fervente
- 50g amêndoas laminadas para servir (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- 150ml creme de leite fresco
- 1 colher de sopa ervas de sua preferência

Modo de preparo:

1. Descasque as batatas e corte em pedaços médios.
2. Lave com a ajuda de uma peneira as folhinhas de trevo.
3. Leve uma panela ao fogo, e quando esquentar, coloque o azeite e logo em seguida a cebola picada em fogo baixo, tampe e deixe refogar por 3 minutos.
4. Acrescente a batata, mexa para misturar com a cebola, tampe e deixe cozinhar por mais 5 minutos, sem dourar.
5. Cubra a mistura da panela com a água fervente e deixe cozinhar até a batata ficar macia, aprox. 15 minutos.
6. Desligue o fogo, junte o trevo, deixando uma parte para montagem no final, e com a ajuda de um mixer de mão, triture todos os ingredientes na panela. Caso não tenha, deixe esfriar um pouco e passe tudo no liquidificador.
7. Leve as amêndoas para dourar rapidamente numa frigideira.
8. No final acrescente o sal, a pimenta, as ervas e o creme de leite fresco. Vai provando para acertar o sabor enquanto coloca os temperos.
9. Sirva com as folhinhas que sobraram e as amêndoas ao redor.

VINAGREIRA

Hibiscus sabdariffa

Características: Nativa da África e pertencente à família Malvaceae. É uma planta perene, mas que pode ser conduzida como anual ou bienal, pois perde a beleza e o vigor com o tempo, necessitando de replantio. Como é suscetível ao ataque de nematóides, que enfraquecem as plantas de forma gradual, não é indicado replantá-la anualmente no mesmo local. Não tolera frio intenso ou geadas. Tem folhas e caules arroxeados e flores rosas.

Benefícios: É rica em antioxidantes, ferro, vitaminas A e B2. Usada pela medicina popular devido a sua ação diurética, depurativa, aperitiva, vasodilatadora periférica, antiescorbútica, anestésica, aromatizante, laxante suave, digestiva, calmante, emoliente, estomáquica, hipotensora, afrodisíaca, tônica e colerética. De sabor bem azedo (daí seu nome popular vinagreira), seus cálices são ricos em ácidos cítrico, hibístico, tartárico e pigmentos naturais.

Usos: Possui aplicabilidade ornamental, medicinal e comestível. Os frutos e os cálices são utilizados na preparação de geleias, compotas, pudim, tortas, gelatina, sorvetes, refrescos, chás, vinhos, licores, xarope, vinagre, etc. Na culinária maranhense, as folhas cozidas e servidas com peixe e arroz dão origem ao prato típico “arroz de cuxá”. As fibras dos caules são utilizadas no ramo têxtil. E as sementes dessa planta podem ser utilizadas como fonte alimentícia para animais como gado, aves e ovinos, devido ao seu grande aporte de fibras.



Arroz com **vinagreira** roxa

Fonte: livro de receitas plantas e alimentos não convencionais

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 2 colheres (de sopa) de cebola branca
- 4 colheres (de sopa) de azeite
- 2 xícaras de arroz
- 4 xícaras de água
- Sal a gosto
- 1 xícara de carne-seca dessalgada e desfiada
- 1 cebola roxa fatiada
- 2 dentes de alho
- 1 pimenta dedo-de-moça, sem sementes e fatiada
- 2 xícaras de folhas de vinagreira-roxa
- Cebolinha fatiada para decorar

Modo de preparo:

1. Prepare o arroz: Refogue a cebola branca picada em 2 colheres de azeite. Adicione o arroz. Junte a água fervente e o sal. Baixe o fogo e deixe cozinhar até a água secar.
2. Prepare a carne seca: Utilizando uma frigideira, refogue a carne seca no restante do azeite. Junte a cebola roxa, o alho, a pimenta e as folhas de vinagreira. Refogue mais um pouco.
3. Junte o refogado de vinagreira e carne seca ao arroz. Misture.
4. Experimente o sal e corrija se necessário.
5. Na hora de servir, decore com cebolinhas fatiadas.

ZÍNIA

Zinnia elegans

Características: Da família Asteraceae, é uma planta conhecida por suas lindas flores. É uma planta perene, cujo tamanho depende da variedade, que floresce em períodos específicos. Seu período de florescimento é longo. Suas flores podem ser de diferentes cores: brancas, rosas, laranjas, amarelas ou vermelhas. É nativa do México, e, desta forma, gosta de climas quentes e sol, além de não sobreviver ao frio (abaixo de 15°C). Prefere solos férteis e drenados, mas é uma planta bem resistente e adaptativa. Contudo, não gosta de ser transplantada, então é melhor plantar suas sementes direto no canteiro/vaso desejado.

Benefícios: Suas flores atraem muitos insetos e pássaros polinizadores, aumentando a diversidade biológica e favorecendo o cultivo de outras plantas. Por este motivo, a zínia é muito usada em sistemas de plantio alinhados com a agroecologia. Ainda não existem estudos sobre seu teor nutricional, apesar de ser comestível.

Usos: É usada principalmente para fins ornamentais, seja em jardins, vasos, ou buquês. Suas flores são comestíveis, podendo ser adicionadas na finalização de pratos.



Manteiga aromatizada com **zínia**

Fonte: Adaptação do site Sabor de Fazenda

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

200 g de manteiga sem sal

16 flores de zínia

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Deixe a manteiga atingir a temperatura ambiente e depois bata com um garfo.
2. Pique bem fininho as flores, já higienizadas, e adicione junto com o sal e a pimenta-do-reino à manteiga.
3. Incorpore bem.

Referências:

- Instituto Kairós (org.). Guia Prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais. São Paulo; 2017.
- Ranieri, G. Língua de Vaca, Labaça e Azedinha. 2016. Disponível em: <http://www.matosdecomer.com.br/2016/02/lingua-de-vaca-labaca-e-azedinha.html?fbclid=IwAR0IGQpLNz6K2sXtpi5duOx29RZi9TM52ObyP0hprsuY44kmU4yYllirKJc&m=1>
- Sabor da Fazenda. Azedinha (Rumex acetosa). [s.d.]. Disponível em: <https://sabordefazenda.com.br/produto/azedinha-rumex-acetosa/>
- SESI. Fios de abobrinha e cenoura com molho pesto de azedinha. [s.d.]. Disponível em: <https://alimentesebem.sesisp.org.br/arquivos/receita/fios-de-abobrinha-e-cenoura-com-molho-pesto-de-azedinha>
- Sigrist, S. Azedinha. PPAC. 2012. Disponível em: <https://www.ppmac.org/content/azedinha2>
- Sustentarea.PANC: Azedinha. 2019. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2019/01/11/panc-azedinha/Referências>
- BOTSARIS, A. S. Plants used traditionally to treat malaria in Brazil: the archives of Flora Medicinal. Journal of ethnobiology and ethnomedicine, 3 (1), s. 18. 2007. Acesso em 10 de maio de 2023. Disponível em: <https://ethnobiomed.biomedcentral.com/articles/10.1186/1746-4269-3-18>
- CORDEIRO, S.Z. Cosmos sulphureus Cav. HUNI - Herbário Prof. Jorge Pedro Pereira Carauta. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. 2019. Acesso em 10 de maio de 2023. Disponível em: <http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/cosmos-sulphureus-cav>
- MARTINS, E. Tapioca com Pancs [vídeo]. Acesso em 10 de maio de 2023. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=oF_Vru1VQTY
- SILVA, F. Cosmos-amarelo. Que planta é essa?. EMEA – Escola Municipal De Educação Ambiental Parque Tangará / Parque Escola. [s.d.]. Acesso em 10 de maio de 2023. Disponível em: <https://www.parqueescola.org.br/wp-content/revista/07/13-ed-7-que-planta-e-essa.pdf>
- RANIERI, G.R. Plantas espontâneas. In Matos de comer. São Paulo: Ed. do Autor. 2021. 463 p.
- KINUPP, V. F., LORENZI, H. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil. 2014.
- RANIERI, G. R. Matos de Comer: Identificação de plantas comestíveis. São Paulo: Ed. do Autor, 2021.
- PIRES, E. O., Jr, PEREIRA, E., PEREIRA, C., DIAS, M. I., CALHELA, R. C., ĆIRIĆ, A., SOKOVIĆ, M., HASSEMER, G., GARCIA, C. C., CALEJA, C., BARROS, L., & FERREIRA, I.. Chemical Composition and Bioactive Characterisation of Impatiens walleriana. Molecules (Basel, Switzerland), 26(5), 1347. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/molecules26051347>
- SANTOS, A. V. C. dos; CORDEIRO, S. Z. Impatiens walleriana Hook.f. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Acesso em 10 de maio de 2022. Disponível em: <http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/impatiens-walleriana-hook-f>
- MAGALHÃES, Nair. Chá de erva-baleeira: faça da forma correta e aproveite os benefícios. Site G1 globo. 3 de dez. de 2015. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/terra-da-gente/noticia/2015/12/cha-de-erva-baleeira-faca-da-forma-correta-e-aproveite-os-beneficios.html>. Acesso em: 19 de ago. de 2023
- HORTO DIDÁTICO. Erva baleeira. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Universidade Federal de Santa Catarina. 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/erva-baleeira/>. Acesso em: 23 de ago. de 2023.
- MATO NO PRATO. Erva baleeira é PANC!. Facebook do Mato no Prato. 2021. Disponível em: <https://www.facebook.com/watch/?v=890229701781679>. Acesso em: 19 de ago. de 2023.
- MATHIAS, J. Como plantar erva baleeira. Globo Rural. 2018. Disponível em: <https://globorural.globo.com/vida-na-fazenda/noticia/2018/09/como-plantar-erva-baleeira.html#:~:text=F%C3%A9rtil%2C%20levemente%20%C3%A1cido%20e%20bem,com%20a%20an%C3%A1lise%20do%20solo>. Acesso em: 23 ago. de 2023.

Referências:

- CEZARIO , Bruna; ALCANTARA, Alex . Espinafre-okinawa: a planta que se destaca por suas cores exóticas. Casa e Jardim, 2021. Disponível em: <https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Jardim/Paisagismo/Plantas/noticia/2021/09/espinafre-okinawa-planta-que-se-destaca-por-suas-cores-exoticas.html>. Acesso em: 14 ago. 2023.
- RANIERI, Guilherme . Espinafre de okinawa: handama. Matos de Comer, 2016. Disponível em: <http://www.matosdecomer.com.br/2016/03/espinafre-de-okinawa-handama.html>. Acesso em: 14 ago. 2023.
- OKINAWAN SPINACH (HANDAMA) SALAD. Food. Disponível em: <https://www.food.com/recipe/okinawan-spinach-handama-salad-270523>. Acesso em: 24 ago. 2023.
- MIRANDA, C. Como Preparar Esse Legume [Orelha de Macaco]!!!. Canal YouTube Cris Miranda. 2022. Disponível em: <https://youtu.be/1EOK9Xn3RUA?si=IltLtCJjcREONhQK>. Acesso em: 14. de fev. de 2024.
- SUSTENTAREA. Panc: Orelha-de-Macaco. Site Sustentarea - Núcleo de extensão universitária da USP (Nace). 2019. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2019/08/31/panc-orelha-de-macaco/>. Acesso em: 14 de fev. de 2024.
- KINNUP, V. F., LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Instituto Plantarum de Estudos da Flores. São Paulo. 2014.
- SILVA, B. Laboratório da Ufac estuda plantas alimentícias não convencionais. Gov.BR Universidade Federal do Acre. 2023. Disponível em: <https://www.ufac.br/site/noticias/2023/laboratorio-da-ufac-estuda-plantas-alimenticias-nao-convencionais#:~:text=O%20espinafre%20da%20Amaz%C3%B4nia%20>. Acesso em: 14 de fev. de 2024.
- CARDOSO, M.O.; GARCIA, L.C.. Jambu (Spilanthes oleracea L.). Hortaliças não-convencionais da Amazônia, Brasília, p. 133-140, 1997. Disponível em: <http://www.alice.cnptia.embrapa.br/alice/handle/doc/1014759>. Acesso em: 15 de fev. de 2023.
- HORTO DIDÁTICO. Jambu ou Agrião-bravo. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). 12 de fev de 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/jambu-ou-agriao-bravo/>. Acesso em: 12 de fev. de 2023.
- LIMA, T.M. de G. Caracterização de extrato de Jambu (Acmella ciliata) e análise do potencial de aplicação como ingrediente funcional. Orientador: Raimundo Wilane Figueiredo. 2021. 92f. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/61859>. Acesso em: 12 de fev. de 2023.
- MONTEIRO, V. Você conhece as propriedades do Jambú? Pesquisadora da UFRA fala sobre o assunto. Universidade Federal Rural da Amazônia - UFRA, 15 de mai de 2020. Disponível em: <https://novo.ufra.edu.br/index.php>. Acesso em: 15 de fev. de 2023.
- SUSTENTAREA. PANC: Jambu. 26 de set. de 2020. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2020/09/26/panc-jambu/>. Acesso em: 12 de fev. de 2023.
- ROSA, F. G. Creme com gerânio perfumado. Blog Chucrute com Salsicha. 2008. Disponível em: https://chucrutecomsalsicha.com/2008/09/creme_perfumado/. Acesso em: 14 de fev. de 2024.
- RIGO, N. Gerânios perfumados. Blog Come-se. 2008. Disponível em: <https://come-se.blogspot.com/2008/08/gernios-perfumados.html>. Acesso em: 14 de fev. de 2024.
- MELO, A. Gerânio: como cuidar da planta e cultivar a flor em casa. Casa e Jardim. 2023. Disponível em: <https://revistacasaejardim.globo.com/paisagismo/noticia/2023/03/geranio-como-cuidar-da-planta-e-cultivar-a-flor-em-casa.ghtml>. Acesso em: 14 de fev. de 2024.

Referências:

- LUCIA. Receita de Nirá Refogado. Almanaque culinário. [s.d.]. Disponível em: <https://www.almanaqueculinario.com.br/receita/nira-refogado-14801>. Acesso em: 11 de mai. de 2023.
- CORDEIRO, S. Z. *Allium tuberosum* Rottler ex Spreng. Herbário Prof. Jorge Pedro Pereira Carauta - HUNI. [s.d.]. Disponível em: <http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/allium-tuberosum-rottler-ex-spreng>. Acesso em: 11 de mai. de 2023.
- CTENAS, A. Cozinha: Nirá. Caras. 2011. Disponível em: <https://caras.uol.com.br/receitas/cozinha-nira.phtml>. Acesso em: 11 de mai. de 2023.
- KINUPP, V. F.; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 3ª ed. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. 70 p.
- RANIERI, G. Cheiro bom: manjeriço nativo. Blog Matos de Comer. 2014. Disponível em: <http://www.matosdecomer.com.br/2014/11/cheiro-bom-manjericao-nativo.html>. Acesso em: 14 de fev. de 2023.
- SAINTVINSAIN. Tanchagem, boldo e manjeriço anis. 2022. Disponível em: <https://www.saintvinsaint.com.br/2022/01/tanchagem-boldo-e-manjericao-anis/>. Acesso em 10 de fev. de 2023.
- RIGO, N. Bolo azul jenipapo com manjeriço anis e azeite. Blog: Come-se, 2017. Disponível em: <https://come-se.blogspot.com/2017/07/bolo-azul-jenipapo-com-manjericao-anis.html?m=1>. Acesso em: 14 de fev. de 2023.
- Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC : resgatando a soberania alimentar e nutricional / organizadores Valdirene Camatti Sartori ...[et al.] . – Caxias do Sul, RS : Educs, 2020. Disponível em: <https://www.ucs.br/site/midia/arquivos/ebook-plantas-alimenticias.pdf>Acesso em 03 de abril de 2024.
- HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: Major-gomes. 2017. Disponível em:<https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071175/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-major-gomes> Acesso em 03 de abril de 2024.
- Embrapa.br. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/169392/1/Talinum-paniculatum-Major-gomes-in-Plantas-para-o-futuro-p-347-350.pdf>. Acesso em 03 de abril de 2024
- MAJOR GOMES REFOGADO ou MANÉ GORDO, BELDROEDÃO, MARIA GORDA. 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=tNXyLt31qSA>. Acesso em 03 de abril de 2024.
- CORDEIRO, S.Z. *Pereskia aculeata* Mill. Herbário Prof. Jorge Pedro Pereira Carauta - HUNI. [s.d.]. Disponível em: <http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/pereskia-aculeata-mill>. Acesso em: 12 de fev. de 2023.
- RANIERI, G. Ora Pro Nobis: todos os tipos. Blog Matos de Comer, 01 de dez. de 2015. Disponível em: <http://www.matosdecomer.com.br/2015/12/ora-pro-nobis-outros-tipos.html?m=1>. Acesso em: 12 de fev. de 2023.
- HORTO DIDÁTICO. Ora pro nobis. Horto Didático de Plantas Mediciniais do HU/CCS. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). 17 de fev. de 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/ora-pro-nobis/>. Acesso em: 12 de fev. de 2023.
- Horto Didático de Plantas Mediciniais do HU/CCS. Picão-branco. UFSC, 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/picao-branco/>. Acesso em: 10 maio 2023.
- RANIERI, Guilherme. Picão ajuda a emagrecer?. Matos de Comer, 2014. Disponível em: <http://www.matosdecomer.com.br/search?q=pic%C3%A3o>. Acesso em: 10 maio 2023.
- SUSTENTAREA. PANC: Guasca. Núcleo de Extensão da USP sobre alimentação sustentável, 2020. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2020/12/06/panc-guasca/>. Acesso em: 10 maio 2023.

Referências:

- RIGO, Neide. Livre-se dos picões do seu jardim. Coma-os. Ou sopa de inhame com picão. Come-se, 2013. Disponível em: <https://come-se.blogspot.com/2013/02/livre-se-dos-picoes-do-seu-jardim-coma.html>. Acesso em: 10 maio 2023.
- CAVALI, O. Dona de casa ensina a preparar bolinho com alto valor nutricional. Site G1 globo. 2014. Disponível em: <https://g1.globo.com/pr/parana/noticia/2014/07/dona-de-casa-ensina-preparar-bolinho-com-alto-valor-nutricional.html>. Acesso em: 19 de ago. de 2023.
- EMBRAPA. Picão-Preto (*Bidens pilosa*). Panorama fitossanitário EMBRAPA. [s.d.]. Disponível em: <http://panorama.cnpms.embrapa.br/plantas-daninhas/identificacao/folhas-largas/picao-preto-bidens-pilosa>. Acesso em: 18 de ago. de 2023.
- HORTO DIDÁTICO. Picão-preto. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Universidade Federal de Santa Catarina. 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/picao-preto/>. Acesso em: 18 de ago. de 2023.
- TEODORO, Gracia. 2008. Disponível em: <https://cybercook.com.br/receitas/doces/receita-de-geleia-de-petalas-de-rosas-vermelhas-69458>. Acesso em 03 de abril de 2024.
- ROSA VERMELHA (*Rosa grandiflora*) Disponível em: <https://www.sitiodamata.com.br/rosa-vermelha-rosa-grandiflora.htm>. Acesso em 03 de abril de 2024.
- Moreira, M. C. N., de Almeida, G. L., Carvalho, E. E. N., Garcia, J. A. D., Nachtigall, A. M., & Boas, B. M. V. (2020). PÉTALAS DE ROSA VERMELHA PARA USO NA ALIMENTAÇÃO HUMANA. Alimentos: Ciência, Tecnologia e Meio Ambiente, 1(6), 134-149. <https://revistascientificas.ifrj.edu.br/index.php/alimentos/article/view/1625>
- CARPINELLI, Luciana. Leite queimado com poejo. Cozinhando para 2 ou 1. 2019. Disponível em: <https://www.cozinhadopara2ou1.com.br/2019/08/07/leite-queimado-com-poejo/>. Acesso em: 11 de mai. de 2023.
- HORTO DIDÁTICO. Poejo Menta-Pulégio. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Universidade Federal de Santa Catarina. 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/poejo-menta-pulegio/>. Acesso em 09 de mai. de 2023.
- RIGO, Neide. Nossos temperos - Hortelã-pimenta e o mundo das mentas. Blog Come-se. 2008. Disponível em: <https://come-se.blogspot.com/2008/10/nossos-temperos-hortel-pimenta-e-o.html>. Acesso em 09 de mai. de 2023.
- RANIERI, G. R. Tagetes. Paisagismo Comestível. In Matos de Comer: Identificação de plantas comestíveis. São Paulo: Ed. do Autor, 2021. 463 p.
- SABOR DE FAZENDA. Tagete (*Tagetes erecta*). [s.d.]. Site Sabor de Fazenda. Disponível em: <https://sabordefazenda.com.br/produto/tagetetagetes-erecta/>. Acesso em: 15 de fev. de 2023.
- SABOR DE FAZENDA. Tagete e suas potencialidades. Site Sabor de Fazenda. 2021. Disponível em: <https://sabordefazenda.com.br/produto/tagetetagetes-erecta/>. Acesso em: 15 de fev. de 2023.
- SANTOS, A. Tagete: uma espécie amiga da horta. Escola de Botânica. Agosto, 2021. Disponível em: <https://www.escoladebotanica.com.br/post/tagete>. Acesso em: 15 de fev. de 2023.
- SUSTENTAREA. PANC: Tagete. Outubro, 2019. Site Sustentarea - Núcleo de extensão universitária da USP (Nace). Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2019/10/31/panc-tagete/>. Acesso em: 15 de fev. de 2023.
- HORTO DIDÁTICO. Tansagem. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS [website]. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Fev., 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/tansagem/>. Acesso em: 15 de fev. de 2023.
- RANIERI, G. R. Tansagem. Plantas espontâneas. In Matos de Comer: Identificação de plantas comestíveis. São Paulo: Ed. do Autor, 2021. 463 p.
- Paladar Estadão. [s.d.]. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/paladar/receita/chips-de-folha-de-tansagem/> Acesso em: 15 de fev. de 2023.

Referências:

- SUSTENTAREA. PANC: Trevo azedo. Núcleo de Extensão da USP sobre alimentação sustentável, 2017. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2017/12/08/panc-trevo-azedo/>. Acesso em: 11 maio 2023.
- RANIERI, Guilherme. Sorte na Horta: Trevos, Vários. Matos de Comer, 2014. Disponível em: <http://www.matosdecomer.com.br/search?q=trevo+azedo>. Acesso em: 11 maio 2023.
- RANIERI, G.R. Plantas espontâneas. In Matos de comer. São Paulo: Ed. do Autor. 2021. 463 p.
- DUARTE, Catarina . Sopa creme de trevo. Cookpad, 2020. Disponível em: <https://cookpad.com/br/receitas/12762357-sopa-creme-de-trevo>. Acesso em: 11 maio 2023.
- PATRO, R. Vinagreira – Hibiscus sabdariffa. Blog Jardineiro.net. Mar., 2014. Disponível em: <https://www.jardineiro.net/plantas/vinagreira-hibiscus-sabdariffa.html>. Acesso em: 15 de fev. de 2023.
- PET FARMÁCIA UFPB. Hibisco. Planta em evidência. Universidade Federal da Paraíba. 2022. Disponível em: [https://www.ufpb.br/petfarmacia/contents/documentos/extensao-conversando-2022/planta-em-evidencia-hibisco-pet-farmacia-ufpb.pdf/@download/file/Hibisco%20-%20vers%C3%A3o%20simplificada%20\(1\).pdf](https://www.ufpb.br/petfarmacia/contents/documentos/extensao-conversando-2022/planta-em-evidencia-hibisco-pet-farmacia-ufpb.pdf/@download/file/Hibisco%20-%20vers%C3%A3o%20simplificada%20(1).pdf). Acesso em: 15 de fev. de 2023.
- HORTO DIDÁTICO. Vinagreira. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS [website]. Fev., 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/vinagreira/>. Acesso em: 15 de fev. de 2023.
- CORRÊA, A.A.S. Vinagreira. In Cozinhando com Panc. Oficina Promovendo uma alimentação de qualidade e saudável. Módulo III Flores e Frutas. Prefeitura de São José dos Campos. CAEB - Centro Ambiental Edoardo Bonetti. APTA - Polo Regional Vale do Paraíba. 2018. Disponível em: <https://www.sjc.sp.gov.br/media/31688/livro-de-receitas-plantas-e-alimentos-nao-convencionais-mod3.pdf>. Acesso em: 15 de fev. de 2023. p. 23-33.]
- SABOR DE FAZENDA. Manteiga Aromatizada com capuchinha. Blog Viveiro Sabor de Fazenda. 2015. Disponível em: <https://viveirosabordefazenda.wordpress.com/2015/09/17/manteiga-aromatizada-com-capuchinha-tropaeolum-majus/>. Acesso em: 24 de ago. de 2023.
- PÊGO, R. G. Conservantes naturais na pós-colheita de flores de zínia. Cadernos de Agroecologia, São Cristóvão, v. 15, n. 2, 2020. Disponível em: <http://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/article/view/3179/4480>. Acesso em: 24 de ago. de 2023.
- DE LIMA, F. F. et al. Caracterização e qualidade nutricional de pétalas de flores ornamentais. Acta Iguazu, [S. l.], v. 5, n. 3, p. 58-70, 2000. Disponível em: <https://saber.unioeste.br/index.php/actaiguazu/article/view/15834>. Acesso em: 24 ago. 2023.
- AUR, D. Zínia: fácil de plantar, tem flores lindas e comestíveis. Site GreenMe - Portal R7. 2022. Disponível em: <https://www.greenme.com.br/morar/como-plantar/97336-zinia-plantar-flores-comestiveis/>. Acesso em: 24 de ago. de 2023.
- MAEKAWA V. Mitsubá: Benefícios Nutricionais e Como Consumir. Site Academia Botânica. 2024. Disponível em: <https://academiabotanica.com.br/mitsuba-beneficios-nutricionais-e-como-consumir/>. Acesso em: 03 de nov. de 2024.
- HORTO DIDÁTICO. Mitsubá ou Salsa Japonesa. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Universidade Federal de Santa Catarina. 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/mitsuba-ou-salsa-japonesa/>. Acesso em: 21 de ago. de 2023.
- RANIERI, G. Mitsubá, Salsa Japonesa. Blog Matos de Comer. 2016. Disponível em: <http://www.matosdecomer.com.br/2016/05/mitsuba-salsa-japonesa.html>. Acesso em: 21 de ago. de 2023.

