



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS



PANC na ETEC



Etec

Cônego José
Bento

Jacareí

Cartilha PANC na ETEC – 1ª Edição (2025)

Autora: Lucilla Ferraz Romero Ribeiro - @agroecologia_fotos_memorias

Curso Técnico em Agroecologia – ETEC Cônego José Bento

Coordenação: Prof Rodrigo Magno de Aquino Moysés

Instituição: Centro Paula Souza – Governo do Estado de São Paulo

Projeto gráfico e revisão: Prof. Antônio Almeida Duarte

Tiragem: 100 exemplares

Impressão: [nome da gráfica ou "reprodução interna"]







Sumário

- Prefácio.....05
- Sobre a ETEC Cônego José Bento.....06
- Introdução.....07
- Cuidados no consumo de PANC.....08
- Agrião-selvagem.....09
- Assa-peixe.....10
- Capuchinha.....11
- Caruru.....12
- Flamboyant.....13
- Ipê.....14
- Luca-elefante.....15
- Jaca-verde.....16
- Major-gomes.....17
- Malvavisco.....18
- Micro-pitaya.....19
- Ora-pro-nobis.....20
- Paineira.....21
- Pariparoba.....22
- Pata-de-vaca.....23
- Pepino do Mato.....24
- Referências.....25



Prefácio

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) nos convidam a enxergar com novos olhos aquilo que muitas vezes passa despercebido em nosso cotidiano. Bordas de canteiros, trilhas sombreadas, recantos de jardins – nesses espaços simples, cresce uma diversidade de espécies ricas em sabor, nutrição e história. A presente cartilha, PANC na ETEC, nasceu do desejo de tornar informações acessíveis e visuais sobre as PANC mais comuns no ambiente escolar e em seu entorno. Fruto de um trabalho cuidadoso, cada planta aqui apresentada foi estudada com olhar atento: foi reunido seu nome popular e científico, usos culinários, propriedades nutraceuticas e modos de preparo.

Mais do que um guia, este material busca inspirar uma relação mais íntima e consciente com o alimento e com o território. Ao conhecer, valorizar e utilizar as PANC, cultivamos não apenas uma alimentação diversificada e saudável, mas também práticas que respeitam e celebram a biodiversidade local.

Que esta cartilha sirva como porta de entrada para novas descobertas, dentro e fora da escola. Boa leitura e boas colheitas!



Sobre a ETEC Cônego José Bento



A ETEC Cônego José Bento, localizada em Jacareí-SP, tem origem no final do século XIX como o Colégio São Miguel de Jacareí, fundado pelo cônego José Bento para atuar como orfanato. Após 1887, passou a ser administrada pela Diocese de Taubaté, que ampliou suas funções educacionais. Em 1935, firmou-se um convênio com o Governo do Estado de São Paulo para criar uma escola agrícola profissionalizante, aproveitando sua ampla área no centro urbano.

A nova instituição, inicialmente chamada Escola Profissional Agrícola-Industrial Mista de Jacareí, formava técnicos em áreas como agricultura, mecânica e zootecnia, com regime de internato e externato. Com o tempo, a escola passou por diversas mudanças de nome e gestão, alternando entre as secretarias estaduais da Educação, Agricultura, Justiça e Ciência e Tecnologia.

Além do ensino agrícola, a escola sempre promoveu atividades esportivas, culturais e comunitárias, como campeonatos, festas juninas, desfiles, fanfarras e apoio ao ensino primário e à Feira Agropecuária e Industrial de Jacareí (FAPIJA).

Em 2007, passou a se chamar ETEC Cônego José Bento. Desde então, expandiu sua atuação com cursos técnicos em áreas como Agropecuária, Agroecologia, Administração, Informática, Química, Meio Ambiente e Logística, inclusive com ensino à distância, além de desenvolver projetos como a Cooperativa-Escola e o programa Rio Paraíba do Sul: Preservando o Futuro.

Saiba mais:





Introdução

O que são PANC?

O termo PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais – foi criado em 2008 pelo biólogo e professor Valdely Fereira Kinupp. Ele se refere a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sejam elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas, mas que não fazem parte do nosso cardápio cotidiano.

As PANC são espécies vegetais com partes comestíveis pouco conhecidas ou pouco utilizadas. Elas não integram a agricultura e o comércio alimentar tradicionais, embora tenham grande valor nutracêutico (nutricional e medicinal), ecológico e cultural.

Saiba mais:



Por que valorizar as PANC na alimentação e na escola?

Valorizar as PANC ajuda a diversificar a alimentação com alimentos nutritivos, de baixo custo e sem necessidade de agrotóxicos. No ambiente escolar, seu uso fortalece a educação alimentar, estimula práticas agroecológicas e promove a valorização do conhecimento local e da biodiversidade.

Relação com a segurança alimentar, biodiversidade e cultura local.

As PANC contribuem para a segurança alimentar ao ampliar o acesso a alimentos saudáveis e variados. Sua inclusão na alimentação reforça a conservação da biodiversidade local e resgata práticas culturais tradicionais do Vale do Paraíba, onde muitas dessas plantas eram cultivadas e consumidas em comunidades rurais e urbanas.



Cuidados no consumo de PANC

Boas práticas de higienização

- Lave bem as PANC em água corrente para retirar terra, insetos ou resíduos.
- Após a lavagem, deixe as folhas e partes comestíveis de molho por 15 minutos em solução de hipoclorito de sódio (1 colher de sopa para 1 litro de água) ou em solução própria para higienização de alimentos.
- Enxágue novamente em água corrente antes de consumir ou cozinhar.

O que é branqueamento?

Consiste na pré-cozção do alimento em água fervente por um curto período de tempo, seguida de resfriamento imediato em água gelada para dar firmeza (coagulação das fibras externas), manutenção da cor, inativação de enzimas (escurecimento enzimático) e inibição de micro-organismos.



Orientações sobre contaminação e segurança no preparo

- Nem toda planta é comestível. Tenha certeza da identificação correta da PANC antes do consumo. Em caso de dúvida, não consuma.
- Evite colher plantas em locais poluídos ou contaminados, como beiras de ruas, terrenos baldios, áreas com uso de agrotóxicos ou águas de esgoto.
- Algumas PANC devem ser consumidas cozidas para reduzir compostos que podem causar desconforto ou toxicidade. Verifique a forma segura de preparo para cada espécie.
- Moderação: como em qualquer alimento, não exagere no consumo de uma única PANC.

Importância da procedência confiável

- Prefira obter PANC de fontes seguras: hortas caseiras, hortas comunitárias confiáveis, feiras de produtores agroecológicos ou cultivo próprio.
- Evite colher plantas de locais desconhecidos ou que não seguem boas práticas de cultivo.
- Busque sempre informações atualizadas e confiáveis sobre as espécies que você pretende consumir.





Agrião Selvagem

Família: *Caryophyllaceae*.
Nativa: América do Sul e Central

Folha



Drymaria Cordata (L.) Willd. ex Roem & Schult

Foto: Soefindo Conservation

Usos:

Apreciado em saladas, em bolinhos ou risotos. Folhas e brotos podem ser consumidos crus e cozidos.



Foto: ueeds.brisbane

Na Índia, onde é tradicionalmente utilizado como antitussígeno e para aliviar sinusite. O chá das folhas é utilizado para azia.



Foto: himalayanwildfoodplants

É uma boa fonte de vitamina A, vitamina C, ácido fólico e também cálcio, ferro, potássio e fósforo.

Receita: Salada de agrião-selvagem



Foto: Neide Rigo

Colete apenas os brotos terminais, preferencialmente de plantas jovens crescendo na sombra em solos férteis.

Retire apenas as folhas, desfolhe uma por uma e lave coletivamente. Acrescente as folhas a outras verduras para uma salada mista ou disponha as folhas em um prato e tempere com o molho de sua preferência, e.g., azeite, sal e iogurte natural ou molho de soja (shoyu).



Assa-peixe

Família: *Asteraceae*
Nativa da América do Sul



Flores

Folhas

Vernonanthura phosphorica (Vell.) H. Rob.

Usos:

as folhas jovens podem ser consumidas à dorê, em bolinhos ou à milanesa, tornando-se altamente crocantes e saborosas. (associadas a peixe frito).



Foto: Guilherme Ranieri

Seus brotos são usados em xaropes para tosse e mascados e/ou em chás para diarreias.



Foto: Plants of the World Online

Contém propriedades anti-inflamatórias, flavonóides e antioxidantes.

Receita: Pastel de assa-peixe



Foto: Keline

Selecione as folhas jovens, lave e escorra.
Prepare o recheio com cogumelos shiitake e shimeji com sal, pimenta-so-reino e mesclados com catupiry, tudo a gosto.

Recheie as folhas com estas misturas e feche-as.

Faça o empanamento padrão: passe as folhas recheadas na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha de rosca.

Frite no óleo quente.

Escorra e seque em papel toalha.

Sirva quente.

Iscas de assa-peixe.

O glamour...iguaria!



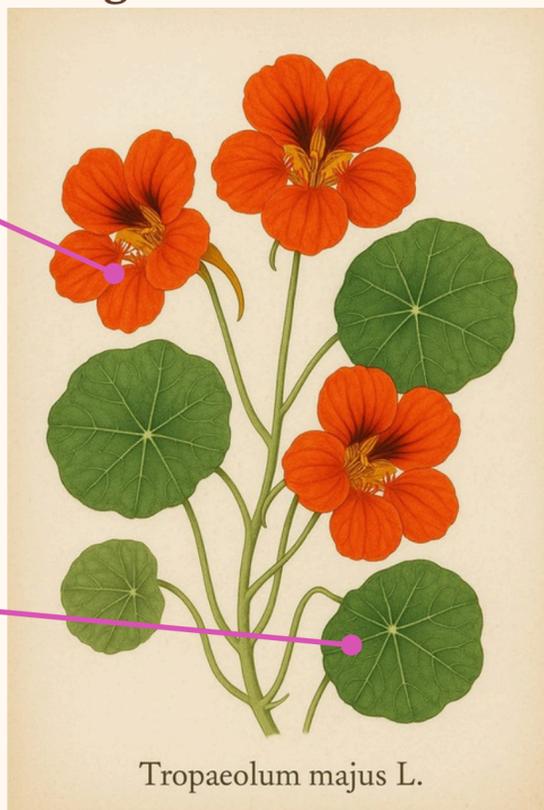
Capuchinha

Nastrúcio ou Chaguinha

Família: *Tropaeolaceae*

Nativa da Região andina da América do Sul (Peru, Colômbia e Bolívia)

Flores



Folhas cruas ou cozidas

Tropaeolum majus L.

Usos:

flores, folhas e botões florais com sabor levemente picante e aroma semelhantes ao agrião e à rúcula.

Rica em minerais, tais como N, S, I, F, K e fosfato, em compostos antioxidantes e carotenóides, com grande destaque ao carotenoideína, que é relacionado com a prevenção e doenças como a catarata.

As sementes da capuchinha são conhecidas mundialmente como "óleo de Lorenzo".



Foto: imagedepotpro

Receita: Pickles dos frutos de capuchinha



Foto: blog.decoratorsnotebook.co.uk

Colha os frutos imaturos da capuchinha e coloque-as em água salgada por três dias, trocando a água com sal a cada dia.

Depois aqueça o vinagre temperado (com alho, pimenta etc.), coloque os frutos em vidros esterelizados e cubra com vinagre.

Aqueça em banho-maria por 5 minutos.

Esta conversa pode ser usada como sucedânea de alcaparras em receitas diversas. Tanto as flores quanto as folhas podem ser usadas para saladas cruas e panquecas.



Caruru

Bredo

Família: *Amaranthaceae*
Nativa da América do Sul e Central



Sementes

Talos

Folhas cruas
ou cozidas

Amaranthus spp.

Usos:

da parte verde da planta, podem ser utilizadas as folhas como saladas, e em concentrados proteicos, assim como o espinafre.



Foto: plantasflores.net

As sementes, riquíssimas em aminoácidos essenciais, são empregadas em sopas, ensopados e sob a forma de farinha incorporada.



Foto: Neide Rigo

Contém quantidades significativas de cálcio, zinco, magnésio, vitamina C, potássio, compostos fenólicos, fósforo e exerce potente atividade antioxidante.

Receita: Bolinho de caruru



Foto: Embrapa

Destaque as folhas e brotos jovens (cerca de 400, afinal é um bolinho de folhas)

Lave-os, faça o branqueamento e corte.

Bata bem 04 ovos, sal e temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo.

Adicione as folhas picadas de caruru ou bredo e misture bem.

Faça as postas e frite em óleo bem quente.

Escorra bem e seque em papel toalha.

Sirva na hora.

Se preferir pode fazer bolinhos de forno ou tortas.



Flamboyant

Família: *Fabaceae* - *Caesalpinioideae*

Nativa das Regiões tropicais da América Central e do Caribe

Usos:

Apreciadas em saladas, purês onde sua imaginação for.

Flores



Caesalpinia pulcherrima (L.) Sw.

As sementes imaturas são consumidas em saladas cruas ou cozidas e têm sabor adocicado, mas é recomendável o seu consumo após aferventadas ou processadas.



Foto: Deborah Barroso



Foto: Lucilla F.R. Ribeiro

Delonix regia

As sementes processadas têm alto teor de proteína e fibra

Receita: Tapioca com recheio de flores de flamboyan e queijo



Foto: Lucilla F.R. Ribeiro

Peneire a goma de tapioca que você já compra pronta. Coloque em uma frigideira e espalhe bem até que cubra toda a frigideira e espessura, não pode ficar fina demais para que não se quebre. Coloque em uma frigideira em fogo médio e, quando começar a soltar das beiradas vire a tapioca. Ela se solta facilmente da frigideira. Caso seja necessário use uma espátula. Assim que vira espalhe a manteiga. Coloque o queijo e as pétalas de flamboyant (devidamente lavadas), acrescente orégano se preferir e dobre. Vire para dourar de todos os lados. Sirva quente.



Ipê

Família: *Bignoniaceae*
Nativa do Brasil



Flores

Tabebuia roseoalba (Ridl.) Sandwith

Usos:

As flores são comestíveis, assim como a de outros ipês comuns cultivados em nossas ruas, com leve amargor similar a alface ou almeirão. Podem ser feita à milanesa ou à dorê.



Foto: sementes do xingu

As flores também podem ser refogadas ou salteadas puras e/ou preferencialmente, com carnes, peixes ou legumes.



Foto: verdesurbanos

Rico em vitaminas e minerais como magnésio, ferro, manganês, cálcio e antioxidantes.

Receita: Salada flores de ipê



Foto: Regina Yassoe Fukuhara

Prepare a salada de sua preferência com as verduras e/ou frutas que quiser e decore com as flores frescas do ipê-amarelo.

Tempere com azeite, suco de limão e shoyu a gosto ou com o seu molho preferido.

As flores também podem ser branqueadas rapidamente e servidas como salada pura ou com outras hortaliças.



Juca-elefante

Família: *Asparagaceae*
Nativa da América Central

Palmito

Flores



Yucca elephantipes Regel,
Yucca elephantipes Regel ex Trel.

Usos:

As flores podem ser consumidas empanadas e fritas, ou salteadas para recheios de tortas, panquecas e pasteis, bem como coberturas de pizzas. Os brotos terminais (palmito), podem ser usados para o preparo de conservas, refogados, recheios ou mesmo para consumo cru, pois não tem amargor.

Preferencialmente deve-se retirar as anteras e os ovários, que dão leve amargor às receitas



Foto: [whisperingrootsapothecary](#)



Foto: [babi cordovani](#)

Rico em vitamina C, potássio, fibras e carboidratos

Receita: Flores empanadas de pata-de-elefante



Foto: [Regina Yassoe Fukuhara](#)

Selecione as flores frescas e lave-as. Em um prato bata 4 ovos com sal, orégano, pimenta do reino moída.

Passa as flores no ovo e empane em farinha de trigo ou de rosca.

Frite em óleo quente, escorra e sirva quente.

Fica uma delícia.

Se preferir remova a parte central das flores que dá um certo amargor e frite apenas as pétalas, as quais podem ser usadas também em saladas e pizzas.

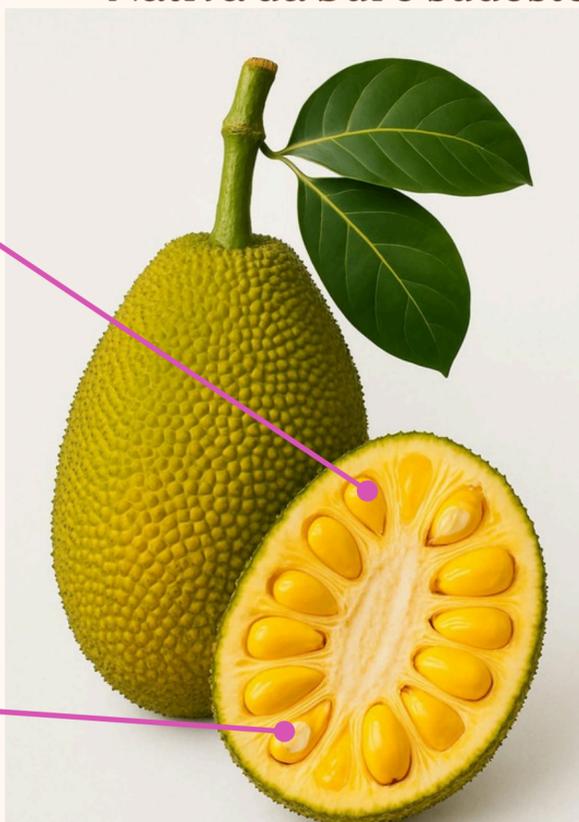


Jaca-verde

Família: *Moraceae*
Nativa da Sul e sudeste da Ásia

Polpa

Sementes



Artocarpus heterophyllus Lam.

A polpa da jaca imatura pode ser consumida como hortaliça. Basta cozinhar a jaca bem verde, com a casca (o látex é grudento, mas se desnatura com o cozimento). É chamada de “palmito de jaca”. Uma verdura com cara de frango.



Foto: gruca iacitata

Usos:

Além da polpa dos frutos maduros consumidos direto *in natura*. Os caroços cozidos têm o sabor do pinhão e podem ser consumidos como castanhas.

Um pouco de óleo ajuda a remover a resina do fruto, que é pegajosa.



Foto: Marcelo Pimentel

Contém 15% de carboidrato, rico em potássio e ferro. Boa fonte de flavonóides, esterols e prenilflavonas, com ações antioxidantes e antibacterianas.

Receita: Pastel com jaca verde desfiada



Foto: Eduardo H Hanazaki/Diutulgação

Use a polpa desfiada da jaca verde cozida conforme explicado acima. Refogue no azeite com sal, alho, manjeriço fresco ou seco e outros temperos a gosto.

Recheie os pastéis de forma tradicional e frite em óleo quente.

Seque em papel toalha.

Sirva imediatamente, mas frio também é uma delícia.

Se preferir use massa de pastel de forno e asse, fica igualmente uma delícia. A polpa desfiada parece frango e pode ser adicionada em salpicão e fricassê.



Major gomes

ou Beldroegão

Família: *Talinaceae*

Nativa: América Central, Sul e Caribe

Usos:

Suas folhas são usadas em saladas, cozidas ou refogadas.

Muito produtivas, de fácil cultivo em vasos a pleno sol.

Sementes

Folhas cruas ou cozidas



Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn.



Foto: Klaus Wehrlin / Creative Commons BY-NC

Chamada de major-gomes ou íngua-de-vaca, é nativa, espontânea, resistente e ornamental, com flores rosadas.

Rica em magnésio, cálcio, zinco e proteínas.

Receita: Refogado de Major-gomes



Foto: Embrapa

Colha plantas jovens e retire as folhas viçosas e brotos terminais. Lave-os e pique bem fino, mas pode-se refogar as folhas inteiras também.

Refogue o alho com sal e demais temperos a gosto no azeite ou manteiga e agregue as folhas, mexa e deixe murchar rapidamente em fogo baixo.

Sirva quente puro ou com carnes.

As folhas podem ser usadas para suflê, risoto, panqueca, omelete e bolinho.

Sucedâneo do espinafre, branqueamento é recomendado.



Malvavisco

Hibisco Colibri ou Amapola

Família: *Malvaceae*

Nativa do Sul dos Estados Unidos, México, América Central e Caribe

Folhas



Flores

Malvaviscus arboreus Cav.

Usos:

Na preparação de saladas, chás; produção de corante (vermelho); geléias, xaropes e molhos leves.



Foto: Guilherme Ranieri

As flores apresentam ácidos fenólicos e flavonóides (LIM,2014). As folhas são ricas em mucilagem.

As folhas podem ser consumidas em saladas cruas inteiras ou finamente picadas e as flores, que as crianças chupam o néctar (melzinho) e descartam, podem ser usadas para saladas, tanto inteiras como despetaladas.



Foto: plantasonya

Receita: Salada de flores de malvavisco



Foto: Diga Maria

Colha e lave as flores, retirando os cálices verdes basais (são durinhos, mas também comestíveis).

Organize as flores inteiras ou despetaladas (inclusive com a parte fértil: estames e estigmas) e prepare a salada somente com as flores ou mistas com outras hortaliças e frutas.

Tempere com seu molhopreferido, e.g., molho de soja (shoyu), azeite, limão e sal. As folhas podem ser refogadas ou usadas para fazer pães, bolinhos, saladas e sopas.



Micropitaia

Família: *Cactaceae*

Nativa das Regiões tropicais da América e da África



Rhipsalis baccifera (J.S. Muell.) Stearn.
Foto: Barry Hammel

Fruto

Usos:

Frutos *in natura* ou cozidos, ideais para decoração de pratos doces.



Foto: George Shepherd

São abundantes, e apesar de pequenos, uma única planta pode produzir uma quantidade significativa de frutos, de sabor adocicado e suave.



Foto: David Schellenberger Costa

Frutos arredondados na cor branca (*R. teres* e *R. baccifera*) ou na cor avermelhada (*R. pilocarpa*), usados popularmente como alimento.

Receita: Sorvete de massa com micropitaia



Em um pirex coloque duas bolas do sorvete de massa de sua preferência e acrescente as micropitaia devidamente higienizadas.



Ora-pro-nobis

Amazônico ou Rosa Madeira

Família: *Cactaceae*
Nativa do Brasil



Flores

Folhas

Pereskia grandifolia

Usos:

Esta espécie pode ser consumida após branqueamento. Cruas causam certa picância na garganta, possivelmente por causa da presença de saponinas, logo seu consumo não deve ser por períodos longos/contínuos.

Pereskia bleo



Foto: belliplantas

Pereskia aculeata Mill.



Foto: Wikipédia

As folhas branquadas podem ser usadas para bolinho frito, refogadas com carnes, também podem ser usadas na fabricação de pães verdes.

Tem usos medicinais potenciais, e.g. diurética e hipotensiva e emolientes.

Receita: Patê verde de rosa-madeira



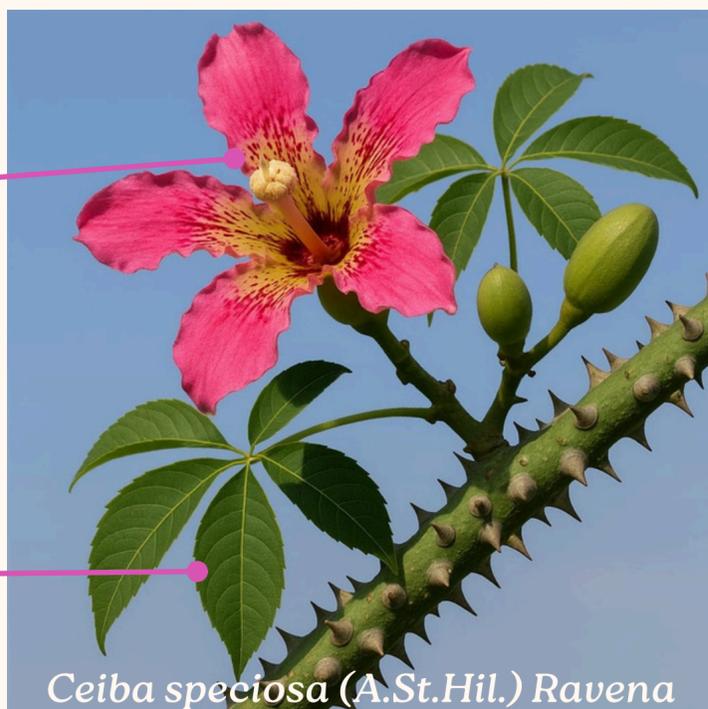
Foto: Camila Victorino

Selecione e lave as folhas (ca. de 350g), branqueie e pique.
Em uma panela acrescente 2 colheres de sopa de azeite refogue sal, alho, orégano, pimenta e demais temperos a gosto com uma ricota de ca. de 400g.
Adicione as folhas, mexa e deixe murchar bem.
Triture colocando água fervente apenas para o liquidificador funcionar.
Consuma quente ou frio.
Guardado em geladeira tem grande durabilidade.



Paineira

Família: *Malvaceae*
Nativa da América do Sul



Flores

Folhas

Ceiba speciosa (A.St.Hil.) Ravena

Usos:

As folhas bem jovens podem ser utilizadas como hortaliças. As folhas são boas fontes de vários minerais, e.g. fósforo (460mg/100g) em bae seca.



Foto: sementes do xingu

São saborosas e podem ser consumidas refogadas, cozidas, ensopadas, em bolinhos fritos (tempurá), patês e trituradas no liquidificador (também as folhas mais maduras) para preparo de pães e sopas.



Foto: verdesurbanos

Suas sementes desengorduradas contém alto teor de proteína (40%) e fornece até 22% de óleo, predominantemente insaturado.

Receita: Risoto de Paineira Rosa



Foto: Carmem Bittencourt

Prepare o risoto de acordo com sua receita, e.g., refogue azeite, cebola, sal e outros temperos a gosto, acrescente 2 xícaras de arroz arbóreo e mexa.

Adicione 1 xícara de vinho branco e mexa até o vinho evaporar.

Acrescente água fervente ou caldo.

Agregue bastante pétalas e folhas jovens picadas de paineira e continue mexendo até o ponto desejado.

Se for preciso coloque mais água.

Sirva quente.



Pariparoba

Capeba; Pimenta de folha

Família: *Piperaceae*

Nativa da Regiões Tropicais da América Central e América do Sul

Frutos



Folhas

Piper umbellatum

Usos:

As folhas mais jovens podem ser consumidas em saladas.

As folhas velhas, escaldadas, são usadas em forma de “charutos” recheados com carne e temperos. Podem ser usadas para assar alimentos, dispensando o uso do alumínio.

Arbusto muito utilizado na medicina caseira para tratamento de má digestão, doenças do fígado, como icterícia e queimaduras.



Foto: planta mundo

Foto: Oficina de ervas



As folhas jovens são ricas em zinco, manganês, sódio, cálcio, vitaminas do complexo B, C, E e betacaroteno.

Receita: Charutos de pariparoba



Foto: djeece

Ingredientes: 10 folhas de pariparoba, 1 copo de arroz japonês, 2 colheres de shoyo, 200g de carne patinho moída ou cogumelos (vegetarianos), 1 dente de alho, 1 cebola pequena, 1 colher de azeite, sal, pimenta a gosto, 3 litros de água filtrada ou milho verde (2 espigas).

Preparo: Higienizar bem as folhas de pariparoba e separar as maiores. Branquear (ferver água em uma panela e adicionar as folhas por 3 min). Refogar o alho e a cebola no azeite e adicionar a carne ou os cogumelos. Fritar até ficar dourado e reservar. Cozinhar o arroz em água ou caldo de legumes, temperando com o shoyo e demais temperos a gosto. O arroz deve ficar com aspecto “empapado”; é assim mesmo. Misturar com carne e colocar dentro das folhas de pariparoba, enrolando os charutinhos. Colocar todos em uma panela com caldo de legumes e cozinhar por mais 15min. Prontinho! retirar com cuidado da panela e depois é só servir.



Pata de Vaca

Família: Fabaceae
Nativa da Ásia

Flores



Botões florais

Bauhinia purpurea L.

Usos:

Pétalas cruas, na salada ou no chá. Podem ornamentar doces, porém são muito delicadas.

Bauhinia variegata L.



Foto: sementes do xingu



Foto: Guilherme R. Ranieri

Na Tailândia, as folhas jovens são usadas como hortaliças, bem cozidas, descartando a água do cozimento.

Nos refogados indianos, os botões são fervidos por 10 minutos, e depois refogados com especiarias e outros legumes.

Bauhinia fortificata L.



Foto: Divina Aparicio

Saiba mais:



Contém carboidratos, proteína e fibras, além de alto teor de cálcio.

Receita: Salada com Pata de Vaca



Foto: Guilherme R. Ranieri

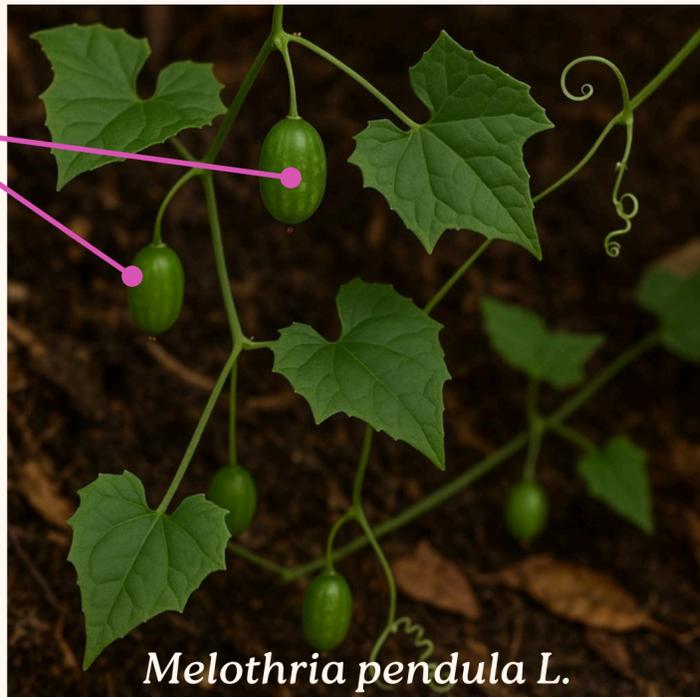
Salada de alface, capuchinha, tomatinhos e pétalas de pata de vaca. Limão, azeite e sal.



Pepino do mato

Família: *Cucurbitaceae*
Nativa das Américas Tropicais

Frutos



Melothria pendula L.

Usos:

os frutos são usados na
preparação de picles e
geléias.



Foto: Guilherme Ranieri

Amplamente utilizados como
alimento no México.
Uma mini-hortaliça muito
apreciada na alta gastronomia.



Foto: Guilherme Ranieri

Contém lipídios, proteína,
rico em potássio.

Receita: Picles de pepininho



Foto: Neide Rigo

Colha os frutos imaturos e lave-os. Coloque-os arrumados em um frasco de vidro já esterelizado. Cubra com uma salmoura aromática, preparada com 1 litro de água, 50g de sal, sementes de mostrada, coentro e dill (endro), cebola, cravo, e alho fervidos. Opcionalmente pode-se acrescentar vinagre e açúcar a gosto. Aqueça em banho-maria por 10 minutos sem tampa e 10 minutos tampado.

Referências

DURIGON, Jaqueline; GUARINO, Ernestino de Souza Gomes; HEIDEN, Gustavo. *Plantas Alimentícias Não Convencionais no Território Zona Sul: Identificação de espécies e usos de estruturas vegetativas*. Brasília, DF: Embrapa; Rio Grande: Ed. da Furg, 2024. (e-book)

KELEN, Marília Elisa Becker et al. *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas - 1 ed.* - Porto Alegre: UFRGS, 2015. (e-book)

KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harry. *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação aspectos nutricionais e receitas ilustradas*. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014.(livro)

LIAW, Zhi Xian. *Composição Nutricional da Planta Comestível Bauhinia Variegata*. Malasia: UMS (Universit Malaysia Sabah, 2012. Disponível em: www.eprints.ums.edu.my/7935/1/ae0000001728.pdf. Acesso em 12 jun 2025.

RANIERI, Guilherme Reis. *Guia Prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais*. São Paulo: Instituto Kairós, 2017. (e-book)

RANIERI, Guilherme Reis. *Matos de comer*. [São Paulo],2021. Disponível em: www.matosdecomer.com.br. Acesso em: 12 jun 2025.(site)

RANIERI, Guilherme Reis. *Matos de Comer: Identificação de plantas comestíveis*. [São Paulo],2021.(livro)

SARTORI, Valdirene Comati...[et al.]. *Plantas Alimentícias Não Convencionais- PANC: resgatando a soberania alimentar e nutricional*. Caxias do Sul,RS: Educs, 2020. (e-book)



