20 Plantas inusitadas que você pode comer e talvez não saiba



Uma Parceria:

MATO NO PRATO

BRASIL BIOMA
Estudos Ambientais

Sumário

O Projeto.....3

Missão da Parceria Brasil Bioma/Mato no Prato.....5

As PANC.....6

Objetivo.....9

Lembretes.....10

20 PANC - Descrição de uso e particularidades botânicas.....14

O Projeto

O Mato no Prato nasceu em 2013 como um trabalho de Educação Ambiental, com o objetivo de promover as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC).

Seu escopo inicial busca refletir sobre os riscos da monotonia alimentar, rompendo através das ações e atividades o preconceito dos jovens sobre os alimentos não convencionais. Como complemento, vivências ensinam a identificação de plantas comestíveis e as melhores formas de consumo a partir da experimentação de variedades pouco conhecidas em diferentes preparos.

Atualmente, o projeto se expande para outros públicos, propondo abordagens personalizadas para cada perfil. Entre as nossas abordagens estão o cultivo e o uso das PANC, o paisagismo produtivo, o resgate da culinária tradicional e das memórias afetivas alimentares, a preservação da biodiversidade vegetal, entre outras.

Já a Brasil Bioma é uma empresa que oferece cursos de extensão em botânica na modalidade presencial e online desde 2008. Interessados por plantas, profissionais da área

ambiental e analistas de órgão público estão entre os mais interessados pelos cursos promovidos pela empresa, que possui a missão de valorizar a biodiversidade brasileira, aproximando-a do dia-a-dia de quem vive junto dela.

Mais recentemente, o Mato no Prato tem trabalhado em parceria com a Brasil Bioma na vinculação de conteúdos associados à Identificação das PANC. Há uma ampla lacuna de informação sobre a diagnose e reconhecimento de PANC que precisa ser melhor trabalhada na internet.



Rodrigo Trassi Polisel (Brasil Bioma) e Beatriz Carvalho (Mato no Prato)

Missão da parceria

Nosso propósito é conduzir o consumo consciente driblando modismos alimentares e incentivando o conhecimento, cultivo e uso das PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) produzindo conteúdos desde a sua correta identificação até os diferentes modos de preparo. Acreditamos que esta seja uma boa forma de promover a sustentabilidade.

Para saber mais sobre nossas atuações, acesse os sites:

www.matonoprato.com.br

www.brasilbioma.com.br

As PANC

PANC é uma sigla cunhada em 2008 pelo biólogo Valdely Kinupp para designar vegetais comestíveis que vêm sendo negligenciadas pela sociedade nas ultimas décadas, devido aos processos de industrialização e urbanização. Entre as PANC estão, por exemplo, a Taioba, a Serralha, a Ora-pro-nóbis, a Beldroega, a Capuchinha, o Hibisco, entre várias outras plantas de potencial alimentício pouco conhecidas pelas pessoas.

As PANC em geral são plantas com distribuição limitada, que se restringem a algumas localidades ou regiões e por isso, influenciam a cultura das populações tradicionais de cada um desses lugares. Essas plantas não se encontram organizadas em cadeias produtivas próprias por não despertarem o interesse comercial em seu processo produtivo (já que em muitos casos independem de insumos) assim como também em sua venda para o consumidor final.

De acordo com a FAO, agência vinculada à ONU que lidera esforços para a erradicação da fome e insegurança alimentar, a alimentação da humanidade contou historicamente com mais de dez mil espécies vegetais. Destas, são cultivadas hoje em média 150, apenas. As

necessidades alimentares são supridas por basicamente 12 vegetais, e principalmente 5 deles (arroz, trigo, milho, soja e batata) são responsáveis por mais da metade da nutrição da sociedade atual.

O Brasil é o país da megabiodiversidade. Estima-se que haja em torno de 32 mil espécies de plantas com flores (as angiospermas) nativas do território nacional. No país, há dois *hotspots* de biodiversidade, que são as 37 áreas classificadas pela Conservation International como detentoras de elevada biodiversidade, endemismo e baixo nível de cobertura vegetal: o Cerrado e a Mata Atlântica.

A Mata Atlântica possui mais de 15.000 espécies catalogadas. Já a riqueza de espécies do Cerrado gira em torno de 12.100 espécies. O potencial de PANCs que ocorrem nesses domínios vegetais é enorme. Citamos a erva-baleeira e o baru, respectivamente, como um exemplo de plantas nativas de cada um dos domínios que podem ser muito aproveitáveis na culinária.

Portanto, conhecer a biodiversidade brasileira é a condição básica para incentivar importantes cadeias produtivas regionais, a maioria delas tradicionais, implementando os preceitos da conservação produtiva como um dos caminhos para a preservação dos recursos e o seu uso econômico de forma sustentável.

Objetivo

A subutilização e desvalorização da biodiversidade vegetal do Brasil e do mundo é uma problemática que leva à monotonia alimentar e condena espécies à extinção, causando o desequilíbrio ecológico.

Para incentivar um olhar mais crítico sobre a problemática das PANC, é fundamental atentar para a conceituação e lembrar que há outras formas de denominá-las, muitas, anteriores à popularização da sigla, mas que já se ocupavam em valorizar tais plantas comestíveis.

Outra estratégia para motivar a mudança da postura alimentar das pessoas é relembrar que as PANC eram ingredientes muito utilizados pelos seus ancestrais, sendo, então, sabores mais familiares do que geralmente se admite. Assim, as plantas alimentícias hoje não tão comumente comercializadas são componentes básicos da tão saudosa "comida de avó".

Dessa forma, espera-se que os leitores deste *e-Book* tenham uma experiência de reencontro com suas raízes, ressignificando aquilo que hoje é chamado de "mato".

Importante lembrar

- Nem toda PANC é mato! O termo “mato” aqui considerado é usado para as plantas que nascem espontaneamente em qualquer espaço e são pejorativamente denominadas.
- As PANC possuem importante função ecológica além de poderem servir de alimento. Muitas têm capacidade de melhorar o solo onde estão, outras repelem pequenos predadores de outras plantas.
- Nem toda PANC é espontânea. Muitas delas são vegetais cultivados em pequena ou grande escala, a se definir pelo local, suas características ambientais e pela cultura do povo que ali vive.
- Algumas PANC são cultivadas como plantas ornamentais, e estão presentes nos vasos e jardins particulares e no paisagismo urbano.
- Nem toda PANC é orgânica. Isso varia de acordo com as práticas produtivas de cada povo que a cultiva. Em geral, aquelas que crescem espontaneamente não precisam de insumos, agrotóxicos ou defensivos.

- Toda PANC é sub-utilizada em algum lugar do país, ainda que em outra região ela seja muito popular.
- Nem toda planta espontânea é PANC. Algumas espécies que crescem sem manejo humano são tóxicas ou impróprias para a ingestão.
- Toda PANC deve ser cuidadosamente identificada antes de ser comida. Plantas semelhantes provocam confusão e podem fazer mal à saúde de quem consome.
- Algumas plantas bastante populares são consideradas PANC por possuírem partes comestíveis negligenciadas.
- Existem PANC de consumo integral, ou seja, possuem todas as suas partes adequadas para o consumo de alguma maneira.
- Deve-se conhecer a melhor forma de consumo antes de fazê-lo. Algumas plantas alimentícias devem ser consumidas apenas após algum preparo. Em geral eles envolvem o cozimento.
- Nem toda PANC é brasileira, ou nativa. Muitas espécies foram trazidas para o Brasil desde o período colonial e já estão naturalizadas ao ambiente. Trata-se, portanto, de espécies exóticas.
- Nem toda planta/flor/fruto de coloração azulada é tóxica. Algumas são comestíveis.

- Existem plantas comestíveis que possuem partes tóxicas em algum estágio do seu desenvolvimento.
- Nem todo vegetal comido por pássaros é também comestível para os humanos.
- Não se deve temer o consumo de PANC por não serem convencionalmente cultivadas. Muitas hortaliças comercializadas nos mercados tiveram contato com algum contaminante até chegar à mesa de sua casa.
- Algumas plantas alimentícias podem estar contaminadas devido ao lugar onde nasceram e cresceram. Deve-se tomar cuidado no consumo de plantas que nascem em ambientes urbanos ou antropizados.
- Muitas PANC possuem propriedades nutricionais que superam os vegetais convencionais, outras, podem apresentar substâncias antinutricionais.
- Algumas PANC são comumente consumidas como ervas medicinais, por suas propriedades calmantes e curativas.
- As PANC são geralmente plantas mais rústicas, por isso suportam situações improváveis de insolação, aridez, falta de espaço, entre outros casos.

- Sendo rústicas, algumas PANC são plantas de fácil cultivo e manutenção, e podem ser mantidas em casa por pessoas sem grande conhecimento técnico.
- A melhor forma de começar a consumir as PANC é procurando hortaliças incomuns nas feiras livres, especialmente as orgânicas ou agroecológicas.
- Na dúvida, recomenda-se procurar a bibliografia já existente sobre uma determinada PANC antes de consumi-la.

20 Plantas Alimentícias Não Convencionais

Descrição de Uso e Algumas Particularidades Botânicas

Mamão-verde



Foto 1: Indivíduo adulto de *Carica papaya* (mamoeiro)

(Fonte: http://flores.culturamix.com/jardim/mamoeiro-carica-papaya-e-caracteristicas-do-mamao)

Carica papaya L. (Família Caricaceae) é uma fruta muito consumida pelos brasileiros, ainda assim, tem usos limitados perante todo o seu potencial. O fruto maduro é altamente digestivo, cada grama de papaína é capaz de digerir 200g de proteína. Devido a capacidade proteolítica do seu látex, que também contém papaína, o fruto verde pode ser utilizado na cozinha como amaciante de carnes e outras finalidades, assim como suas folhas, que apesar de não serem comestíveis, tem potencial digestivo sendo aplicadas na fitoterapia. Quando verde, o fruto pode ser empregado em preparações salgadas, saladas e refogados. Do fruto ainda pode se extrair a carpaína, um alcaloide utilizado na medicina por ser um ativador do músculo cardíaco. Atinge até 10 metros de altura, é uma árvore monoica. O indivíduos machos produzem o fruto num longo pedúnculo e as fêmeas diretamente do caule. O mamoeiro possui folhas simples, multilobadas e alternas. O ramo possui látex. Os frutos se desenvolvem junto ao caule principal. Dificilmente você observará um ramo lateral no mamoeiro.

Umbigo de Bananeira

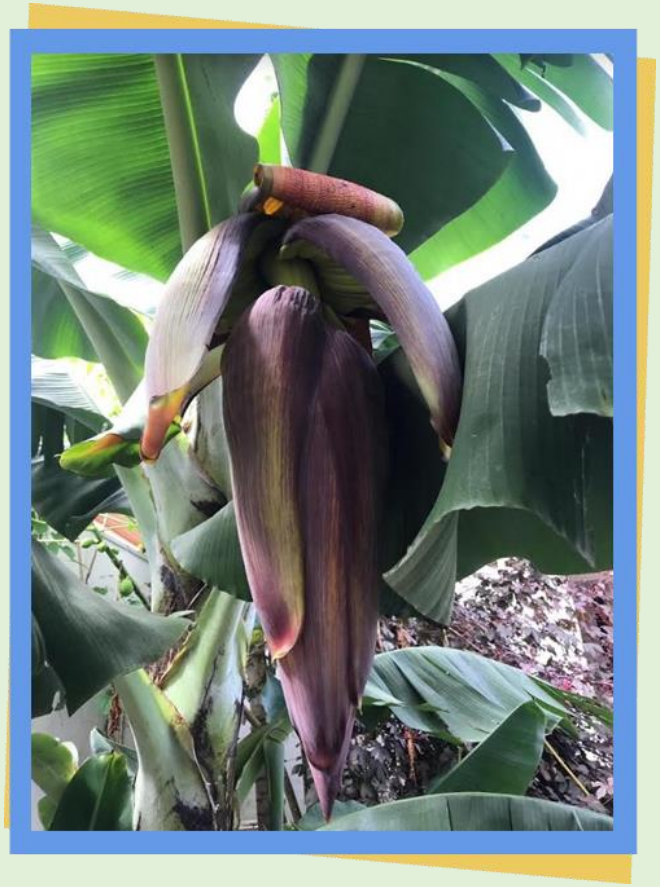


Foto 2: Indivíduo adulto de *Musa paradisiaca* (bananeira)

Musa paradisiaca L. (Família Musaceae) é o cultivo mais comum deste fruto. Um híbrido entre *M. balbisiana* e *M.acuminata*. É uma fruta simbólica dos trópicos, largamente consumida pela população, seus frutos são utilizados para inúmeros pratos, doces e salgados e em estado verde e maduro. Outras partes da bananeira, contudo, são negligenciadas como alimento, por exemplo a casca, o umbigo ou coração-de-bananeira, o interior do caule, muito semelhante ao palmito, além também das folhas, que apesar de serem fibrosas demais para o consumo, podem ser usadas no preparo de assados, como embrulho, conferindo umidade. A folha é muito quebradiça, portanto antes do uso é preciso que as folhas sejam passadas pela chama do fogo para que sua textura fique flexível. O umbigo é onde a inflorescência em espiga fica envolta por espatas carnosas, o que popularmente chamam de pétalas na culinária. A bananeira é uma planta controversa. Primeiro devido ao seu fruto, classificado como partenocárpico. Trata-se de um fruto sem sementes. Sua formação advém do ovário hipertrofiado, mas não após o evento da fecundação, como é comumente observado em plantas. E segundo em relação ao seu hábito. Embora atinja até 3 m de altura, ela não é classificada como árvore, arbusto ou palmeira. A classificação do seu hábito é motivo de discussão, já que a planta possui um caule subterrâneo e o que observamos externamente nada mais é que a sua FOLHA! O que achamos ser o "caule" é, na verdade, uma

concreção de bainhas foliares. Como classificar, então, o hábito de vida de uma bananeira?! Trata-se de uma erva bem diferente!

Chuchuzinho

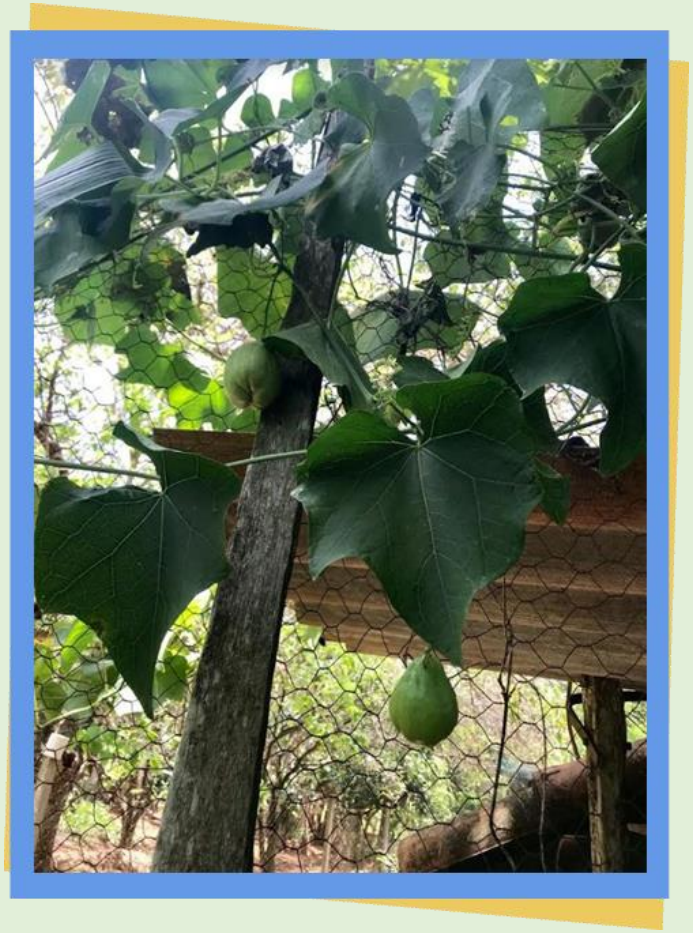


Foto 3: Indivíduo adulto de *Sechium edule* (chuchuzinho)

Sechium edule (Jacq.) Swartz (Família Cucurbitaceae) tem variações de tamanho, se destacando pela versão miniatura que chama atenção das pessoas por ser pouco conhecida e ter um aspecto distinto do tipo mais usual da espécie. Pertence à mesma família da abóbora, melancia e do melão. De modo geral, são plantas rastejantes ou trepadeiras, que crescem apoiadas a outras, mas não são parasitas. O sabor e textura são iguais às do comum, mas a estética dos pratos muda completamente, pois são usados inteiros ou cortados ao meio verticalmente, e quando bem novos podem ser consumidos inteiros com casca e miolo. Seu tamanho pode variar de 7 a 18 centímetros, do menor ao maior. Além do fruto, seus brotos e folhas jovens podem ser comidas como verdura, mas o mais interessante é a formação de raízes tuberosas comestíveis, que se formam ao redor do pé. Os brotos são ricos em vitaminas B e C e sais minerais como cálcio, fósforo e ferro.

A planta possui folhas simples, o limbo possui o formato de um coração (folha cordiforme), os ramos possuem látex e há folhas modificadas em gavinhas, estruturas associadas para facilitar o mecanismo de escalada da planta ao longo do suporte (Foto 3).

Ora-pro-nobis



Foto 4: Indivíduo adulto de *Pereskia aculeata* (ora-pro-nobis)

(Fonte: http://2.bp.blogspot.com/ora-pro-nobis%2B%25283%2529.JPG)

Pereskia aculeata Mill. (Família Cactaceae) é uma planta convencionalmente consumida no Estado de Minas Gerais, tendo em Sabará-MG um festival culinário exclusivo para ela. Encontrada do Nordeste ao Sul do Brasil, é uma espécie do grupo do Cacto rica em ferro e proteínas, apelidada de "carne de pobre" por suprir tais nutrientes na dieta de populações em situação de vulnerabilidade econômica. É uma espécie que pode ser coletada como trepadeira ou como arbusto a depender da situação. É de fácil propagação, rápido crescimento e fácil consumo, dispensando cozimento. Utilizam-se as folhas e os frutos. As folhas possuem elevado teor de proteína e nutrientes e o fruto sendo rico em vitamina A e C, importante aliado no combate de doenças degenerativas.

A planta possui espinhos e uma característica notória e distinta entre muitas outras espécies de seu grupo (Cactaceae) é a presença de lâminas foliares evidentes (Foto 4). A maior parte das espécies do grupo possuem folhas transformadas em espinhos para auxiliá-las a viver em ambientes com elevada restrição hídrica.

Capuchinha



Foto 4: Indivíduo adulto de *Tropaeolum majus* (capuchinha)

(Fonte: https://www.sitiodamata.com.br/media/catalog/product/cache/1/image/capu_1.jpeg)

Tropaeolum majus L. (Tropaeolaceae) é uma das PANC mais famosas, simbolizando o movimento de repopularização das mesmas. Muito usada pela alta gastronomia, ganhou expressividade pelas mãos de chefes renomados. A planta inteira pode ser consumida, as flores e botões florais podem ser consumidos crus; as folhas necessitam de cozimento e/ou podem ser refogadas; os frutos imaturos podem ser cozidos e armazenados em conserva; as sementes podem ser utilizadas moídas, como pimenta. É herbácea perene com ramos volúveis, ou seja, que se enrolam em outras, as folhas e flores são picantes semelhante ao agrião. A planta já teve importante papel como antibiótico devido ao óleo essencial que possui. As folhas e flores são ricas em vitamina C, que fortalece o sistema imune.

As folhas são peltadas. O pecíolo se insere no meio da lâmina foliar, que por sua vez possui formato oval. As flores possuem guias-de-néctar.

Dente-de-leão



Foto 5: Erva de *Taraxacum officinale* (dente-de-leão)

(Fonte: https://www.ecycle.com.br/5593-dente-de-leao)

Taraxacum officinale Webber (Família Asteraceae) é uma das plantas espontâneas mais comuns especialmente no fim do verão. É uma herbácea perene integralmente comestível, podendo então ser aproveitadas suas flores, folhas, caule, raiz e até sementes germinadas. É também muito popular por suas propriedades nutracêuticas, ou seja, nutricionais e medicinais. As folhas têm sabor amargo característico, as mais novas utilizadas em saladas e as mais velhas refogadas. Na preparação de chás utiliza-se a planta desidratada. A raiz assada é um excelente digestivo, tem um sabor amargo marcante similar ao café. Em 100 g de dente-de-leão possui 15,48 g de proteína e 47,8 g de fibras.

Os dentes-de-leão são plantas herbáceas de uma família muito diversa e que ocorre em praticamente todos os ambientes da Terra. Essa designação popular pertence a alguns gêneros da família (*Taraxacum, Leontodon, Hypochaeris, Sonchus* e *Crepis*) (Foto 5). Todas possuem folhas simples, alternas e dispostas em rosetas. As lâminas foliares são elípticas ou lanceoladas e com bordo recortado. Uma das características principais desses grupos é a presença de florículos ligulados. Ou seja, as estruturas que sustentam as pétalas são afilados e estreitos.

Sete-copas



Foto 6: Indivíduo adulto de *Terminalia catappa* (chapéu-de-sol)

(Fonte: https://www.amazon.com/Indian-Almond-Terminalia-Catappa-Shipping/dp/B00F150Z1I)

Terminalia catappa L. (Família Combretaceae) é conhecida por diversos nomes como Amendoeira-da-praia e Chapéu-de-Sol. Nativa da Ásia. Árvore de grande porte, pode atingir até 35 metros de altura, muito usada no paisagismo urbano e muito comum em beira de praia, comum principalmente na região Sudeste. Geram frutos que quando imaturos têm cor verde e maduros se tornam amarelo-avermelhado, com uma semente única. A castanha, que pode ser comida tanto cru quanto em preparos, pode ser usada em inúmeras possibilidades de receitas. Suas folhas podem ser aproveitadas na panificação, forrando formas e conferindo sabor e umidade à massa, além da beleza na hora de servir. Estas são ricas em taninos, flavonóides, fitosteróis e outros princípios ativos que são utilizados como fitoterápicos.

A planta possui folhas simples, alternas e congestas. Uma característica importante de boa parte das espécies do grupo é a orientação dos seus ramos e troncos. Eles crescem de forma horizontal (Foto 6). Tecnicamente, esse crescimento se denomina plagiotrópico. Recomenda-se o cuidado no plantio dessa espécie em ambiente natural, pois a planta possui potencial invasor.

Bertalha-coração



Foto 7: Ramos de *Anredera cordifolia* (bertalha-coração)

(Fonte: https://www.researchgate.net/figure/UDQFKHGLQARUHVFHQFHVRI-Anredera-cordifolia-Ten-Steenis-Picture-by-Geoff-R-Nichols_fig2_272379505)

Anredera cordifolia (Ten.) Steenis (Família Basellaceae) também conhecida como bertalha-batateira é comum no Estado do Rio de Janeiro. É uma herbácea trepadeira, que cresce até 6 centímetros por dia, conhecida por suas propriedades medicinais e ação antimicrobiana, sendo recomendada para a panificação. Facilmente utilizada na culinária, a possibilidade de consumo das folhas em seu estado cru é benéfica do ponto de vista da preservação dos seus vários nutrientes. As folhas cozidas soltam uma mucilagem semelhante a Oro-Pró-Nóbis, chuchu ou quiabo; caso queria neutralizar essa viscosidade das folhas é necessário acrescentar algo ácido ao preparo. Outra parte muito valiosa são suas batatinhas aéreas e subterrâneas, tecnicamente chamadas de túberas. As subterrâneas são maiores e densas e possuem casca marrom, já as aéreas são esverdeadas, mais suaves e disformes. Trata-se de uma espécie nativa do Brasil, ocupando diversas fitofisionomias do Cerrado, Mata Atlântica e dos Pampas. Possui hábito de trepadeira, folhas simples e alternas com formato cordiforme e inflorescências racemosas com mais de 15 cm de comprimento.

Peixinho-da-horta



Foto 8: Indivíduos de *Stachys byzantina* (peixinho-da-horta)

Stachys byzantina L. (Família Lamiaceae), também chamada de Pulmonária, é cultivada em locais de clima ameno das regiões Sul, Sudeste e Centro Oeste. Sua região de distribuição original é o Leste da Europa e a Ásia. É muito cobiçada para a fritura de suas folhas, que resulta em um prato semelhante ao filé de peixe frito, que lhe confere o apelido. As folhas são alongadas e com muito tricoma que a luz do sol confere um brilho prateado bem característico. Não tolera ambientes excessivamente quentes, muito superiores a 35°C. Na medicina popular, usam-se as folhas para tratar doenças respiratórias.

A planta possui folha simples, oposta e uma característica peculiar: a densa pilosidade esbranquiçada (Foto 8). Suas flores possuem pétalas lilases e dispostas em inflorescências dispostas em eixos únicos (racemos).

Trapoeraba



Foto 9: Indivíduo herbáceo de *Tripogandra diuretica* (trapoeraba)

Tripogandra diuretica (Mart.) Handlos (Família Commelinaceae) é uma herbácea nativa que ocorre em praticamente todo o país. Ela se apresenta de várias formas e cores e tem sido utilizada com frequência na ornamentação de espaços públicos e privados. É uma planta resistente a climas rigorosos e adversos. Diferente das outras espécies de trapoeraba, esta espécie cresce através de ramos eretos e não de forma rasteira, podendo atingir 40 centímetros de altura. As folhas e flores jovens são utilizadas em refogados e as flores em saladas e patês. Em forma de chá é utilizada devido sua propriedade diurética.

Uma característica marcante dessa família é a presença de robustas bainhas na base da folha junto ao ramo, que por sua vez é suculento e com os nós bem marcados. As flores são trímeras (três sépalas) e os estames com anteras robustas e amareladas (Foto 9).

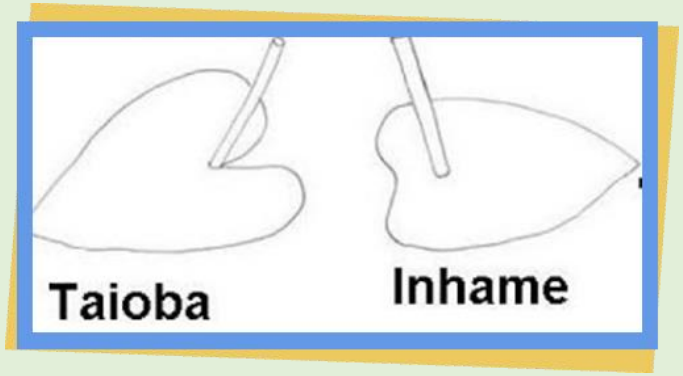
Taioba



Foto 10: Indivíduo herbáceo de *Xanthosoma sagittifolium* (taioba)

Xanthosoma sagittifolium (L.) Schott (Família Araceae) é base de pratos da culinária local do interior de Minas Gerais e Rio de Janeiro, adaptada ao clima quente e úmido. Há inclusive uma espécie de taioba endêmica no Brasil, a *Xanthosoma taioba*. A taioba é conhecida como planta venenosa devido à presença de oxalato de cálcio em grande concentração. Além disso, trata-se de um grupo de difícil identificação. Contudo, o preparo correto (cozida, sem reutilização da água) faz dela uma preparação segura, saborosa e nutritiva. Podem ser utilizadas as folhas, os talos e raízes tuberosas. As folhas são ricas em cálcio, ferro e fosforo. Ao utilizar o caule deve descascá-lo antes da preparação.

A planta se assemelha muito a uma planta não comestível chamada inhame (*Dioscorea* spp.), ambas de grupos bem distantes do ponto de vista taxonômico. Uma das maneiras de diferenciar a taioba (Foto 10) do inhame é observar a inserção do pecíolo na lâmina foliar, como se observa na Figura abaixo



Xique-Xique



Foto 11: Indivíduo adulto de *Pilosocereus gounellei* (xique-xique)

(Fonte: http://blog.tocandira.com.br/xiquexique-pilosocereus-gounellei/)

Pilosocereus gounellei (F.A.C.Weber) Byles & Rowley (Família Cactaceae) é um cacto endêmico da região semi-árida brasileira. Seu caule é longo, cresce em alastrados e armazena água em seu interior. Serve como alimento em época de seca prolongada tanto para os animais de criação como para o homem. Possui muitos espinhos, que são folhas modificadas para mitigar a perda de água, flor branca e um fruto globuloso adocicado de cor púrpura. A retirada destes espinhos exige certa técnica do cozinheiro, mas o sabor compensa. A frutificação ocorre de Março a Outubro.

A arquitetura da planta é muito curiosa. Os cladódios não são longos e se distribuem de forma prostrada não muito distantes do chão (Foto 11). O gênero possui muitas espécies e a taxonomia do grupo é complexa.

Umbu



Foto 12: Ramo adulto de *Spondias tuberosa* (umbu)

(Fonte: https://tanajurasilva.wordpress.com/flora/umbu-spondias-tuberosa-lto-n-sra-ba/)

Spondias tuberosa L. (Família Anacardiaceae) é uma espécie popularmente conhecida como Umbuzeiro. É uma árvore de pequeno porte e com copa larga que se adaptou bem a ambientes áridos e/ou com elevada estacionalidade. É uma espécie que ocorre naturalmente na Caatinga e no Cerrado. O umbu perde suas folhas durante o período de estiagem, mas que voltam a florescer com a primeira chuva da época. Além de dar frutos ricos em minerais e vitamina C, tem capacidade de armazenar água em suas raízes que também servem como alimento para a população. O escritor brasileiro Euclides da Cunha chamou o Umbuzeiro de "árvore sagrada do sertão".

A planta possui folhas compostas pinadas e uma importante característica vegetativa é a presença de ramos aromáticos com odor de terebintina ("cheiro de manga"). Os frutos são drupóides com até 4 cm de diâmetro (Foto 12).

Açaí

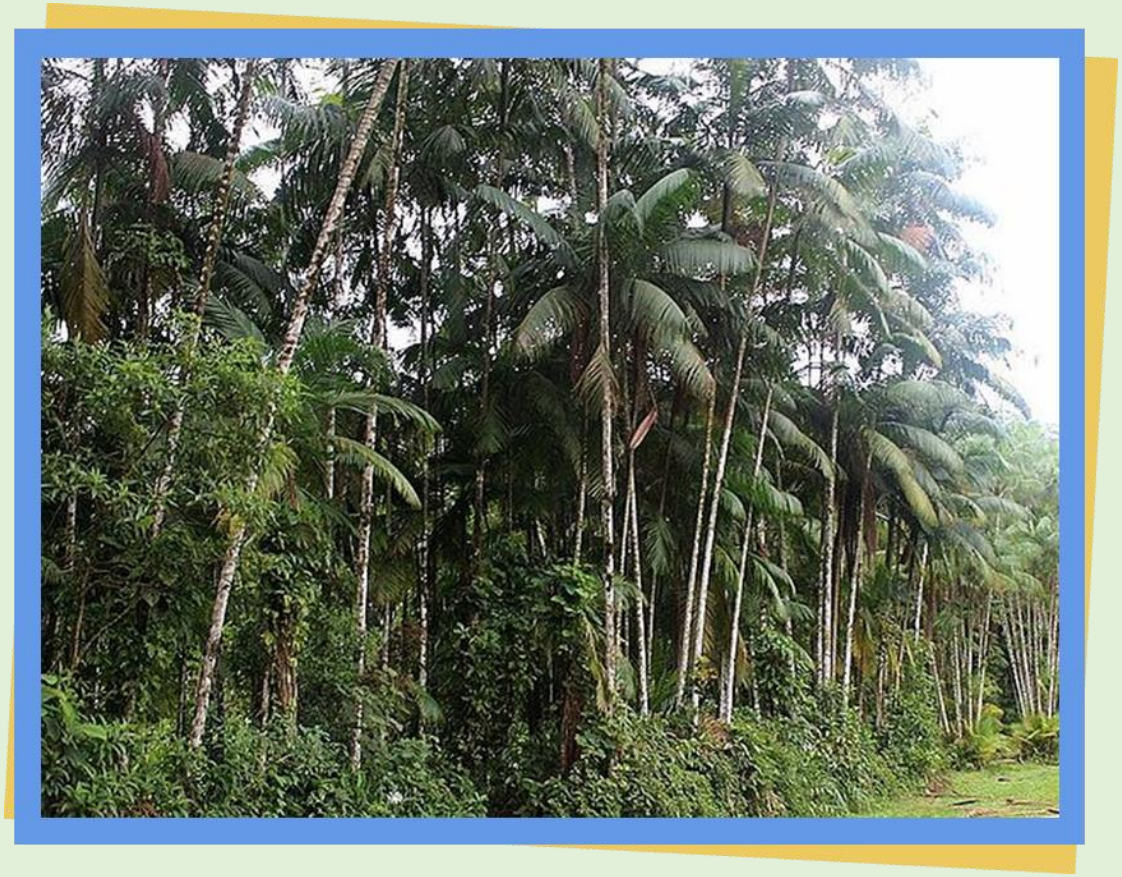


Foto 13: Indivíduo adulto de *Euterpe oleracea* (palmito-açai)

(Fonte: http://www.palmpedia.net/wiki/Euterpe_oleracea)

Euterpe oleracea Mart. (Família Arecaceae) popularmente conhecido como açaizeiro cresce em touceiras de 2 a 25 estipes em diferentes estádios e pode atingir 20 metros de altura. É nativa da Amazônia, tem adaptação a solos encharcados de várzea e iqapó e terra firme. Usam-se os frutos e o palmito para o consumo. O palmito, por sua vez, é extraído próximo a base das folhas, onde as bainhas se aglomeram. Frutifica durante o ano todo, necessita de muita umidade e baixa luminosidade. O fruto é pequeno e arredondado de cor roxa quase preta quando maduro. A princípio seu uso se restringia mais a alimentação, mas hoje já se utiliza em cosméticos e como planta medicinal.

Trata-se de uma palmeira com potencial ornamental muito interessante. O seu uso nas regiões extra-amazônicas precisa ser avaliado, pois a espécie não tolera temperaturas amenas. Suas folhas são compostas pinadas e os folíolos se distribuem ao longo de dois eixos de orientação (Foto 13).

Vitória-régia

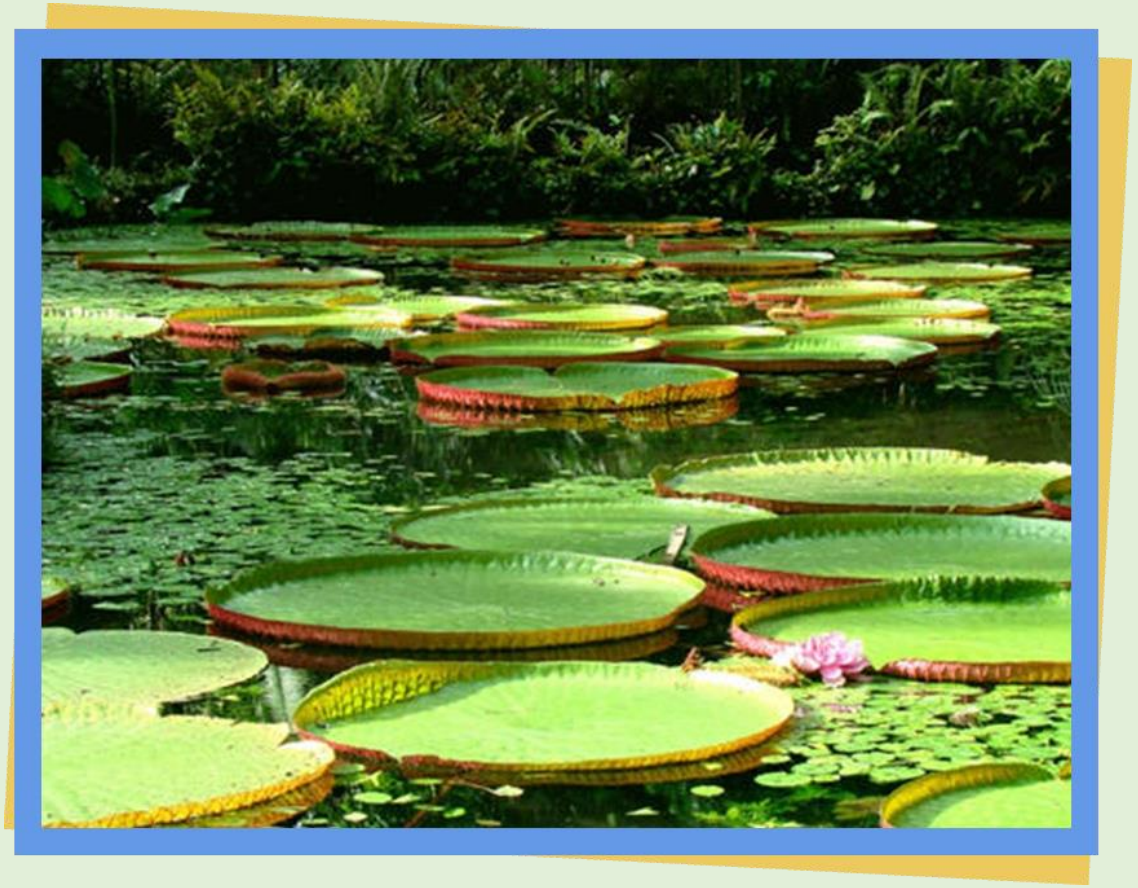


Foto 14: Indivíduo de *Victoria amazonica* (vitória-regia)

(Fonte: https://noamazonaseassim.com.br/voce-sabia-que-e-possivel-fazer-pipoca-e-geleia-da-vitoria-regia/)

Victoria amazonica (Poepp.) J.E.Sowerby (Família Nymphaeaceae) é uma das maiores plantas aquáticas do mundo. Tem folhas circulares que chegam até 2 metros de diâmetro, bordas foliares rígidas e levantadas com cerca de 10 centímetros, revelando uma de suas estratégias para evitar a herbivoria (Foto 14). Conta com diversos espinhos na superfície abaxial avermelhada, isso garante que nenhum animal irá se arriscar a dar uma mordida nela. Possuem diversos canais de escoamento de água em sua superfície, o que garante que permaneça flutuando. O que a mantém no mesmo lugar é seu longo pecíolo que vai até seu rizoma que fica fixo no substrato do lago ou rio. Sua flor emerge ate a superfície numa cor branca e após ser polinizada tornam-se rosa, e dura apenas 48 horas.

Várias partes da planta são comestíveis, desde as sementes, suas folhas até o amplo pecíolo da planta que a sustenta no corpo hídrico.

Juçara



Foto 15: Indivíduos adultos de *Euterpe edulis* (palmito-juçara)

(Fonte: https://www.arqblog.com.br/wp-content/uploads/2017/06/palmito-jucara-2.png)

Euterpe edulis Mart. (Família Arecaceae) conhecido também como Palmito Jussara é nativo da Mata Atlântica. É do tipo monopodial, produz apenas uma estipe que chega de 10 a 15 metros de altura (Foto 15). Prefere o clima característico da Serra do Mar, no qual os verões são quentes e os invernos possuem temperaturas amenas, porém ainda com umidade no solo. Utiliza-se o fruto e o palmito para o consumo. Fruto pequeno e arredondado, com cerca de 1,4 centímetros de diâmetro, que quando maduro se torna roxo escuro. Também se utilizam o fruto para preparar uma bebida que fica similar ao açaí amazônico. Seu nome é derivado do indígena que significa "palmito doce".

Diferentemente do palmito-açaí que tem a possibilidade de rebrotar, o indivíduo adulto de palmito-juçara possui apenas uma estipe. Essa é uma das causas que o coloca em todas as listagens oficiais de espécies ameaçadas de extinção. Logo, a sua utilização deve se pautar de um estudo minucioso da estrutura da população local, a fim de que a exploração não impacte negativamente a viabilidade da população no médio e longo prazo no local.

Pata-de-vaca

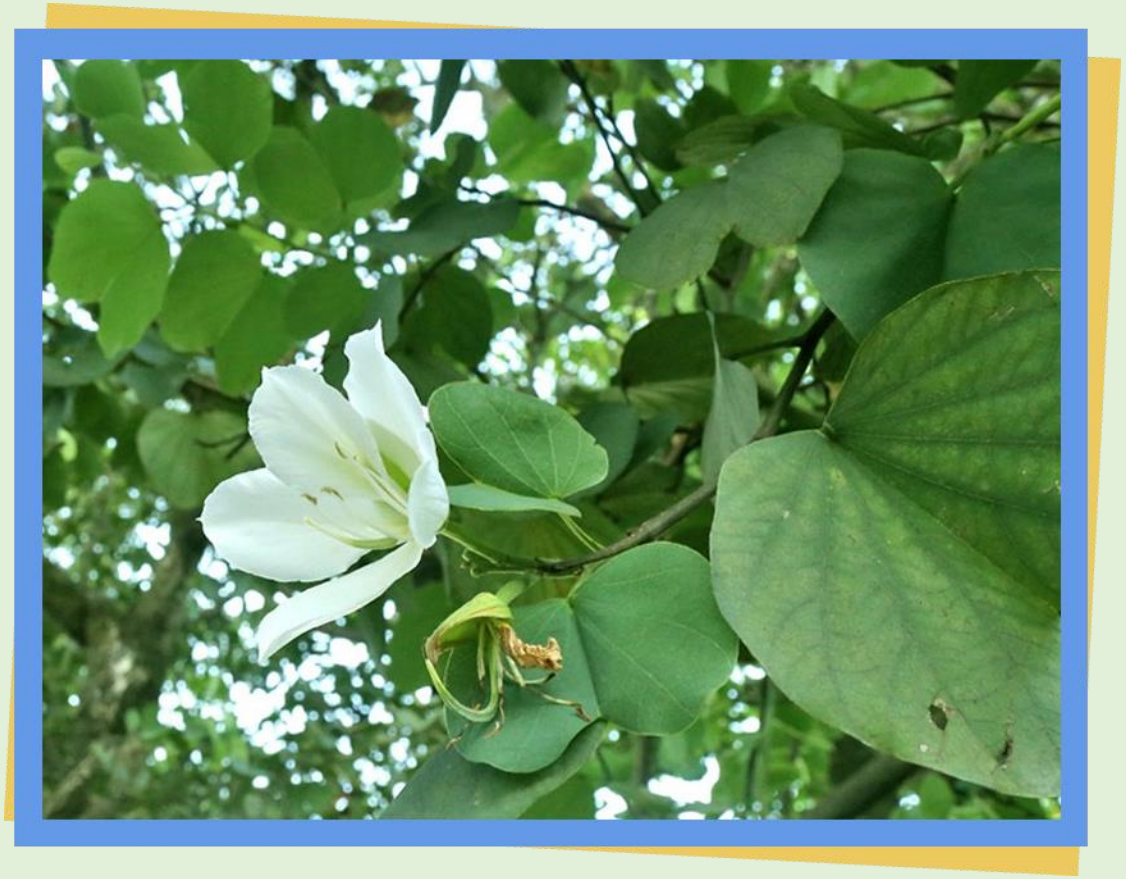


Foto 16: Ramos de *Bauhinia forficata* (pata-de-vaca)

(Fonte: https://minhasplantas.s3.amazonaws.com/media/plantas/galeria/Bauhinia-variegata-Candida-07.jpg)

Bauhinia forticata L. é uma leguminosa, pertencente à família Fabaceae. Atinge ate 8 metros de altura. É usada como ornamental e também tem fins medicinais. É uma planta pioneira, ou seja, tolera luz direta ao longo de todo o seu ciclo de vida. Por conta dessas características, é muito recomendável na recuperação de áreas degradadas. As flores são grandes e com coloração rosa, possui uma sépala superior, uma pétala modificada, que apresenta cerca de dois tons mais intensos de rosa, o que remete à flor de orquídea. Em decorrência desta aparência há quem a conheça como "Árvore orquídea". Suas flores são comestíveis e podem muito bem compor saladas frescas. O nome popular "pata-de-vaca" advém do formato de suas lâminas foliares. Tecnicamente, o limbo é bilobado. Possui dois lobos recortados semelhantes à pata de uma vaca ou boi (Foto 16).

Jaracatiá



Foto 17: Ramos adultos de *Jacaratia spinosa* (jaracatiá)

(Fonte: http://www.arvores.brasil.nom.br/new/jacatia/jacatia04.jpg)

Jacaratia spinosa (Aubl.) A. DC. pertence à família Caricaeae, a mesmo do Mamão. Éq uma espécie arbórea nativa da Mata Atlântica. O porte da planta varia de 8 a 20 metros. O fruto é alongado, oval com 10 centímetros de comprimento, e de cor amarelo a alaranjada quando maduro e rico em vitamina C. Na época de estiagem muitos animais vão em busca de suas raízes pelo fato de armazenarem água. A polinização é realizada por borboletas, mariposas e beija-flores. O látex dos frutos verdes tem uso medicinal.

Essa planta é facilmente identificada no campo. Suas folhas são multilobadas (toda "recortada") e os ramos são lactescentes (Figura 17).

Aguapé



Foto 18: Erva aquática de *Eichornia grassipes* (aguapé)

(Fonte: https://http2.mlstatic.com/aguape-D_NQ_NP_427801-MLB20400337314_082015-F.jpg)

Eichornia crassipes Mart. (Solms) popularmente conhecida como "Baronesa" ou "Aguapé" é uma erva aquática flutuante livre e perene. Trata-se de uma planta pertencente à família Pontederiaceae. Possui cavidades de ar dentro de seus pecíolos, o que garante a flutuabilidade. O seu tamanho pode variar de 15 a 80 centímetros de altura. Serve de abrigo natural a organismos de vários tamanhos e aspectos, desde microrganismos, moluscos, insetos, peixes, anfíbios e répteis até aves. A reprodução dá-se por brotamento ou sementes. Podem ser utilizadas como biorremediadoras, por ser uma planta com grande capacidade filtradora, captura substâncias poluentes presente na água. A base das folhas possui um inchamento característico (Foto 18).

Comestível em sua totalidade, ou seja, folhas, flores e até frutos. Recomenda-se o consumo das partes mais tenras e sempre preparadas, refogadas, cozidas e até empanadas, ou apenas branqueadas para serem servidas como saladas. Já cultivada no oriente enquanto verdura, é saborosa e muito proteica.

Barú



Foto 19: Indivíduo arbóreo e ramo adulto de *Dipteryx alata* (baru)

(Fonte: https://www.researchgate.net/profile/Fabio_Passos/publication/266908957/figure/fig3/AS:668931379433483@1536497077224/Arvore-de-Dipteryx-alata-Vogel-esquerda-e-folhas-de-planta-jovem-direita-Baru.png)

Dipteryx alata Vogel é uma leguminosa da família Fabaceae. Uma árvore de grande porte que chega até 25 metros de altura e ocorre ao longo dos Cerrados do Brasil. O Baru tem rápido crescimento sendo importante fixador de carbono atmosférico. Do seu fruto, utiliza-se a polpa e a semente única, chamada de "castanha de baru" para consumo alimentício e medicinal. A espécie está ameaçada de extinção devido ao corte indiscriminado em busca da madeira. A fruta é um importante alimento para a fauna nativa.

A espécie possui folhas compostas, pinadas, com presença de raqui alada e folíolos alternos (Foto 19).

Pequi



Foto 19: Ramo adulto de *Caryocar brasiliense* (pequi)

(Fonte: Autores)

Caryocar brasiliense é um arbusto ou árvore nativa e endêmica do Cerrado brasileiro. Pode atingir até 10 metros de altura. Seu fruto é globuloso com casca verde-acinzentada e a polpa amarela a alaranjada e gordurosa, tem uso alimentício e medicinal. Também se extrai óleo do fruto, o "azeite de pequi". A polpa deve ser raspada com cuidado, pois seus caroços, que variam de 1 a 4 por fruta, tem espinhos. O pequizeiro tem valor cultural, econômico e ambiental. Seus principais dispersores são marsupiais e corvídeos.

A planta é facilmente reconhecida no campo. Possui folhas compostas trifolioladas com filotaxia oposta. O bordo das lâminas foliares é crenado, ou seja, as serras do bordo são arredondadas (Foto 20).