

*Conhecendo as Plantas
Alimentícias Não Convencionais
de São Cristóvão, Sergipe*



*Ana Cecília da Cruz Silva
Wedna de Jesus Machado
Ariane Machado Pereira
Bianca Silva Costa
Kauane Estefane Farias dos Santos*



Criação Editora

*Conhecendo as Plantas
Alimentícias Não Convencionais
de São Cristóvão, Sergipe*

Ana Cecília da Cruz Silva

Wedna de Jesus Machado

Ariane Machado Pereira

Bianca Silva Costa

Kauane Estefane Farias dos Santos



Criação Editora
Aracaju | 2024

Copyright by 2024 Ana Cecília da Cruz Silva

Capa e diagramação:
Ana Cecília da Cruz Silva

Fotos e identificação botânica:
INCT-Herbário Virtual da Flora e dos Fungos
(<http://floradobrasil.jbrj.gov.br>) e speciesLink (<https://specieslink.net/>)

E-mail para correspondência:
ceciliabio83@gmail.com

EDITORA CRIAÇÃO
CONSELHO EDITORIAL

Ana Maria de Menezes	Jorge Carvalho do Nascimento
Gilvan Rodrigues	José Eduardo Franco
José Afonso do Nascimento	Justino Alves Lima
José Rodorval Ramalho	Martin Hadsell do Nascimento
Luiz Eduardo Oliveira Menezes	Maria Inêz de Oliveira Araújo (ad hoc)
Fábio Alves dos Santos	Rita de Cácia Santos Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecário Pedro Anizio Gomes CRB-8/8846

S586c Silva, Ana Cecília da Cruz *et al.*
Conhecendo as Plantas Alimentícias Não Convencionais de São Cristóvão, Sergipe / Ana Cecília da Cruz Silva, Wedna de Jesus Machado, Ariane Machado Pereira, Bianca Silva Costa e Kauane Estefane Farias dos Santos. – 1. ed. – Aracaju, SE: Criação Editora, 2024.
50p.; fotografias.
E-book: 5 Mb; Formato do arquivo digital.
ISBN: 978-85-8413-464-9

1. Biodiversidade. 2. Botânica. 3. PANC. 4. Plantas Comestíveis. I. Assunto. II. Título. III. Autores

CDD 583
CDU 635.3

Agradecimentos

À Fundação de Apoio à Pesquisa e à Inovação Tecnológica do Estado de Sergipe e à Secretaria de Estado da Educação e da Cultura do Estado de Sergipe, por meio do Edital FAPITEC/SE/SEDUC/SE N° 02/2022, pelo auxílio financeiro à pesquisa (Processo/Protocolo N°: 019203.01228/2022-0), bem como pela bolsa de Iniciação Científica Júnior (IC Jr) concedida aos estudantes;

À equipe diretiva do Colégio Estadual Armino Guarani pelo apoio logístico;

Aos especialistas, pela dedicaçao na identificaçao das espécies e depósito de material botânico nos herbários que contribuíram com o nosso conhecimento botânico;

Ao banco de dados da Flora e Funga do Brasil e à rede *speciesLink*, por disponibilizarem o acesso às informações sobre a flora do Brasil.



Sumário

Apresentação	6
Introdução	7
Espécies	9
Referências	46
Índice de nomes científicos	48
Índice de nomes populares	49

Apresentação

Este livro é parte dos resultados do projeto “Conhecendo as Plantas Alimentícias Não Convencionais de São Cristóvão, Sergipe” desenvolvido por docentes e estudantes da rede pública do Estado de Sergipe. O projeto faz parte do Programa de Apoio a Projetos de Desenvolvimento do Ensino na Escola – Bolsas IC Jr/SEDUC, por meio do Governo de Sergipe e da Fundação de Apoio à Pesquisa e à Inovação Tecnológica do Estado de Sergipe (Edital FAPITEC/SE/SEDUC/SE N° 02/2022).

Os registros fotográficos das plantas foram realizados durante o ano de 2023, em visitas em logradouros públicos e na Universidade Federal de Sergipe (UFS) no Conjunto Rosa Elze, município de São Cristóvão (Sergipe).

O nome científico das espécies, a família, a forma de vida da planta quando adulta, a origem (nativa ou exótica), as partes comestíveis e os usos culinários foram consultados no livro de Kinupp e Lorenzi (2021) e na plataforma *on line* da Flora e Funga do Brasil - REFLORA (<http://floradobrasil.jbrj.gov.br/>). Há também informações adicionais sobre as espécies, as quais foram obtidas de sites e da literatura científica.

Assim são apresentadas imagens e informações de 18 plantas alimentícias não convencionais (PANC) e uma introdução sobre o assunto. Esperamos que esta obra possa contribuir na divulgação do conhecimento sobre as PANC e no estímulo ao consumo.

Boa leitura!

Introdução

O que é uma PANC?



É qualquer espécie nativa (ocorre naturalmente na região) ou exótica (foi introduzida de forma acidental ou intencional), silvestre ou pouco cultivada, com desenvolvimento espontâneo (nasce sem ninguém plantar), que possui uma ou mais partes que podem ser consumidas de modo não convencional. Também inclui as plantas condimentares, aromáticas, corantes e as especiarias.

Quais partes da planta são comestíveis?



Geralmente são folhas, flores, talos, brotos, rizomas, sementes, raízes e tubérculos.

Até as flores podem ser consumidas?



Em algumas espécies sim, a exemplo de **capuchinha** (*Tropaeolum majus* L.), **clitoria** (*Clitoria ternatea* L.), **lanterna-chinesa** (*Callianthe striata* (Dicks. ex Lindl.) Donnel), **lírio-amarelo** (*Heimerocallis* spp.) e **lírio-do-brejo** (*Hedychium coronarium* J.König).

Essas plantas podem ser consumidas cruas?



Dependendo da espécie, podem ser consumidas ao natural, em saladas ou sucos e/ou após processamento como cozimento ou refogados.

Onde encontrar as PANC?



Podem ser encontradas em calçadas, praças, jardins, hortas. No entanto, não podem ser colhidas em locais poluídos e se não tiver certeza se é comestível. O ideal é obter em hortas ou feiras orgânicas.

Quais os benefícios de consumir as PANC?



Ingestão de alimentos sem agrotóxicos, com alto valor nutricional, além de serem saborosas e de fácil preparo.

Existem outras espécies, além das que estão neste livro, que são PANC?

Sim, alguns exemplos são: **cara-moela** (*Dioscorea bulbifera* L.), **grumixama** (*Eugenia brasiliensis* Lam.), **ora-pro-nobis** (*Pereskia aculeata* Mill.), **peixinho** (*Stachys byzantina* K.Koch) e **taioba** (*Xanthosoma taioba* E.G.Gonç.).

Vocês podem conhecer outras espécies em guias e livros disponíveis na Internet ou à venda.



Espécies

Amoreira

Nome científico: *Morus nigra* L.

Família: Moraceae

Forma de vida



Árvore

Origem



Exótica

Partes comestíveis



Ramo Folha



Fruto

Formas de preparo



Geleia



Sopa



Chá



É cultivada, nas regiões Sul e Sudeste, para ser obter folhas para alimentar o bicho-da-seda (Kinupp; Lorenzi, 2021).



Aroeira-vermelha, Aroeira-da-praia

Nome científico: *Schinus terebinthifolia* Raddi

Família: Anacardiaceae

Forma de vida



Árvore

Origem



Nativa

Parte comestível



Fruto/Semente

Forma de preparo



Condimento



Os frutos são conhecidos como pimenta-rosa por terem sabor apimentado e levemente adocicado, usados como condimento (Unirio, 2023a).



Bananeira

Nome científico: *Musa paradisiaca* L.

Família: Musaceae

Forma de vida



Árvore

Origem



Exótica

Partes comestíveis



Fruto
(e casca)



Inflorescência
(mangará)



Flor

Formas de preparo



Bolo



Recheio



O termo “banana da terra” é usado para as variedades de banana que são cozidas antes de serem comidas (Mundo Ecologia, 2018).



Castanha-do-maranhão, Munguba

Nome científico: *Pachira aquatica* Aubl.

Família: Malvaceae

Forma de vida



Árvore

Origem



Nativa

Partes comestíveis



Semente
(castanha)



Folha
(jovem)



Flor
(jovem)

Forma de preparo



Castanha
(torrada)



É conhecida como árvore do dinheiro, símbolo de boa sorte, prosperidade, riqueza e sucesso (Lotusbuddhas, 2023).



Chanana, Flor-do-guarujá

Nome científico: *Turnera subulata* Sm.

Família: Asteraceae

Forma de vida



Erva

Origem



Nativa

Partes comestíveis



Ramo Folha



Flor

Formas de preparo



Salada



Geleia



Chá



As flores abrem-se pela manhã e se fecham após o meio-dia (Unirio, 2023b).



Hibisco, Brinco-de-princesa

Nome científico: *Hibiscus rosa-sinensis* L.

Família: Malvaceae

Forma de vida



Arbusto

Origem



Exótica

Partes comestíveis



Ramo

Folha



Flor

Formas de preparo



Salada



Chá



Devido as variações na espécie, suas flores podem ser vermelha, rósea, salmão, amarela ou branca (Unirio, 2023c).



Jambo

Nome científico: *Syzygium malaccense* (L.) Merr. & L.M.Perry

Família: Myrtaceae

Forma de vida



Árvore

Origem



Exótica

Partes comestíveis



Fruto



Flor

Formas de preparo



Doce



Sorvete



Salada



As flores e os frutos só podem ser vistos quando se fica abaixo da copa da árvore (Camillo, 2016).



Jaqueira

Nome científico: *Artocarpus heterophyllus* Lam.

Família: Moraceae

Forma de vida



Árvore

Origem



Exótica

Partes comestíveis



Fruto



Semente

Formas de preparo



Suco



Sorvete



Recheio



A jaca verde, depois de cozida, tem a textura parecida com carne de frango (chamada de palmito de jaca), usada como estrogonofe e recheio de pastel, pizza (Kinupp; Lorenzi, 2021).



Genipapeiro

Nome científico: *Genipa americana* L.

Família: Rubiaceae

Forma de vida



Árvore

Origem



Nativa

Parte comestível



Fruto (polpa)

Formas de preparo



Suco



Sorvete



Doce



Bolo



Licor



A casca e os frutos verdes contêm corante azul-escuro, que são usados como tintura pelos índios e são comercializados (Costa, 2012).



Major-gomes, Caruru

Nome científico: *Talinum fruticosum* (L.) Juss.

Família: Talinaceae

Forma de vida



Erva

Origem



Nativa

Partes comestíveis



Talo

Folha

Formas de preparo



Salada



Patê



Evite comer cru, melhor consumir após lavagem e cozimento (Kinupp; Lorenzi, 2021).



Mamaseiro

Nome científico: *Carica papaya* L.

Família: Caricaceae

Forma de vida



Árvore

Origem



Exótica

Partes comestíveis



Fruto Semente
(madura)



Caule
(medula)



Flor

Formas de preparo



Purê



Doce



A seiva (leite), retirada do caule e dos frutos verdes é usada como medicinal e para amaciar carnes (Patro, 2015).



Maria-pretinha

Nome científico: *Solanum americanum* Mill.

Família: Solanaceae

Forma de vida



Erva

Origem



Nativa

Partes comestíveis



Ramos Folha



Fruto (maduro)

Formas de preparo



Geleia



Sopa



Refogado



Alguns pesquisadores dizem que seus frutos são tóxicos, por isso não devem ser ingeridos (Toda Fruta, 2020).



Melão-de-são-caetano

Nome científico: *Momordica charantia* L.

Família: Cucurbitaceae

Forma de vida



Trepadeira

Origem



Exótica

Parte comestível



Fruto (imaturo)

Formas de preparo



Empanada



Salada



Refogado



É cultivada no Japão, chamada de Goya e tida como fruto da longevidade (Kinupp; Lorenzi, 2021).



Moringa

Nome científico: *Moringa oleifera* Lam.

Família: Moringaceae

Forma de vida



Árvore

Origem



Exótica

Partes comestíveis



Ramo Folha



Flor



Fruto (jovem)

Formas de preparo



Salada



Patê



As partes da planta possuem aplicação em produtos cosméticos e para fins medicinais (Vicente *et al.*, 2023).



Moni, Morinda

Nome científico: *Morinda citrifolia* L.

Família: Rubiaceae

Forma de vida



Árvore

Origem



Exótica

Partes comestíveis



Folha



Fruto

Formas de preparo



Molho



Suco



Geleia



Os frutos, as raízes e as folhas são utilizadas para fins medicinais, mas alguns produtos são proibidos devido à ausência de comprovação científica (SUS, 2019).



Pega-pinto, Erva-tostão

Nome científico: *Boerhavia diffusa* L.

Família: Nyctaginaceae

Forma de vida



Erva

Origem



Exótica

Parte comestível



Folha (jovem)

Formas de preparo



Molho



Sopa



Não pode ser comida crua, precisa ferver (escaldar) antes (Kinupp; Lorenzi, 2021).



Salsa-da-praia

Nome científico: *Ipomoea pes-caprae* (L.) R.Br.

Família: Convolvulaceae

Forma de vida



Erva

Origem



Nativa

Parte comestível



Folha

Formas de preparo



Salada



Sopa



Não confunda com *Ipomoea asarifolia*, que é semelhante, mas as folhas parecem com o pé de cabra (bilobadas) e é tóxica (Kinupp; Lorenzi, 2021).



Taboa

Nome científico: *Typha domingensis* Pers.

Família: Typhaceae

Forma de vida



Erva

Origem



Nativa

Partes comestíveis



Palmito

Rizoma



Pólen

Formas de preparo



Refogado



Recheio



Sopa



Suas folhas são utilizadas no artesanato para produção de esteiras, cestos e assentos de cadeira (Kinupp; Lorenzi, 2021).



Referências

- CAMILLO, J. **Jambo**. A planta da vez. 2016. Disponível em: <https://www.aplantadavez.com.br/2016/01/jambo-syzygium-malaccense-l-merr-lm.html>. Acesso em: 27 jun. 2023.
- COSTA, A. **Jenipapo - *Genipa americana* L.** Natureza Bela. 2012. Disponível em: <https://www.natureza-bela.com.br/2012/07/jenipapo-genipa-americana-l.html>. Acesso em: 20 jun. 2023.
- KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. 2. Ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021.
- LOTUSBUDDHAS. ***Pachira aquatica* (árvore do dinheiro): cuidado, significado e benefícios**. 2023. Disponível em: <https://lotusbuddhas.com/pt/pachira-aqu%C3%A1tica-em-feng-shui.html>. Acesso em: 27 jun. 2023.
- MUNDO ECOLOGIA. ***Musa paradisiaca* origem**. 2018. Disponível em: <https://www.mundoecologia.com.br/plantas/musa-paradisiaca-origem/>. Acesso em: 27 jun. 2023.
- PATRO, R. **Flamboianzinho – *Caesalpinia pulcherrima***. Jardineiro net. 2015. Disponível em: <https://www.jardineiro.net/plantas/mamao-carica-papaya.html>. Acesso em: 27 jun. 2023.

SUS - Sistema Único de Saúde. **Noni - *Morinda citrifolia* L.** Roda de Conversa sobre Plantas Medicinais. Farmácia Viva do CERPIS, v. 61, p. 1-2, 2019.

TODA FRUTA. **Maria-pretinha.** 2020. Disponível em: <https://www.todafruta.com.br/maria-pretinha/>. Acesso em: 1 out. 2023.

UNIRIO - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. ***Hibiscus rosa-sinensis* L.** 2023c. Disponível em: <http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/hibiscus-rosa-sinensis-l>. Acesso em: 27 jun. 2023.

UNIRIO - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. ***Schinus terebinthifolia* Raddi.** 2023a. Disponível em: <http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/schinus-terebinthifolia-raddi>. Acesso em: 27 jun. 2023.

UNIRIO - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. ***Turnera subulata* Sm.** 2023b. Disponível em: <http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/schinus-terebinthifolia-raddi>. Acesso em: 27 jun. 2023.

VICENTE, R. M.; ALBERINI, R. C.; BERTÉ, R.; SANTOS, V. L. A espécie *Moringa oleifera* Lam. e suas propriedades na fitocosmética: Uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 1, p. 1093-1103, 2023.

Índice de nomes científicos

- Artocarpus heterophyllus* Lam. - 24
Boerhavia diffusa L. - 40
Carica papaya L. - 30
Genipa americana L. - 26
Hibiscus rosa-sinensis L. - 20
Ipomoea pes-caprae (L.) R.Br. - 42
Momordica charantia L. - 34
Morinda citrifolia L. - 38
Moringa oleifera Lam. - 36
Morus nigra L. - 10
Musa paradisiaca L. - 14
Pachira aquatica Aubl. - 16
Schinus terebinthifolia Raddi - 12
Solanum americanum Mill. - 32
Syzygium malaccense (L.) Merr. & L.M.Perry - 22
Talinum fruticosum (L.) Juss. - 28
Turnera subulata Sm. - 18
Typha domingensis Pers. - 44

Índice de nomes populares

Amoreira - 10
Aroeira-da-praia - 12
Aroeira-vermelha - 12
Bananeira - 14
Brinco-de-princesa - 20
Cariru - 28
Castanha-do-maranhão - 16
Chanana - 18
Erva-tostão - 40
Flor-do-guarujá - 18
Hibisco - 20
Jambo - 22
Jaqueira - 24
Jenipapeiro - 26
Major-gomes - 28
Mamaoeiro - 30
Maria-pretinha - 32
Melão-de-são-caetano - 34
Morinda - 38
Moringa - 36
Munguba - 16
Noni - 38
Pega-pinto - 40
Salsa-da-praia - 42
Taboa - 44

Este livro é parte dos resultados do projeto “Conhecendo as Plantas Alimentícias Não Convencionais de São Cristóvão, Sergipe” desenvolvido por docentes e estudantes da rede pública do Estado de Sergipe. O projeto faz parte do Programa de Apoio a Projetos de Desenvolvimento do Ensino na Escola – Bolsas IC Jr/SEDUC, por meio do Governo de Sergipe e da Fundação de Apoio à Pesquisa e à Inovação Tecnológica do Estado de Sergipe (Edital FAPITEC/SE/SEDUC/SE No 02/2022).

SECRETARIA DE
ESTADO DA EDUCAÇÃO
E DA CULTURA



SERGIPE
GOVERNO DO ESTADO



FAPITEC | SE

FUNDAÇÃO DE APOIO À PESQUISA E À INOVAÇÃO
TECNOLÓGICA DO ESTADO DE SERGIPE