



*Plantas Alimentícias
Não Convencionais
(PANC)
Catálogo*

Wedna de Jesus Machado
Ana Cecília da Cruz Silva
Ana Cecília Paixão Neves
Isis Kemily Costa Passos
Laura Pereira dos Santos



Criação Editora

*Plantas Alimentícias
Não Convencionais
(PANC)*

Catálogo

**Wedna de Jesus Machado
Ana Cecília da Cruz Silva
Ana Cecília Paixão Neves
Isis Kemily Costa Passos
Laura Pereira dos Santos**



**Criação Editora
Aracaju, 2024**

Copyright by 2024 Wedna de Jesus Machado

Capa e diagramação:
Wedna de Jesus Machado

Fotos:
Wedna de Jesus Machado

Identificação botânica:
Wedna de Jesus Machado e Ana Cecília da Cruz Silva

E-mail correspondência:
wednamachado@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

M149p Machado, Wedna de Jesus *et al.*

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) - Catálogo / Wedna de Jesus Machado, Ana Cecília da Cruz Silva, Ana Cecília Paixão Neves, Isis Kemily Costa Passos e Laura Pereira dos Santos. – 1. ed. – Aracaju, SE: Criação Editora, 2024.

46 p.; fotografias.

E-book: 5 Mb; Formato do arquivo digital.

ISBN: 978-85-8413-468-7

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 (FAPITEC/SE) e à Secretaria de Estado da Educação e da Cultura do Estado de Sergipe (SEDUC), pelo auxílio financeiro à pesquisa (Processo/Protocolo Nº: 019203.01951/2022-9), bem como pela bolsa de Iniciação Científica Júnior (IC Jr) concedida aos estudantes;

À equipe diretiva do Colégio Estadual “Murilo Braga”, pelo apoio logístico e financeiro;

Aos especialistas, pela dedicação na identificação 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.....	7
CATÁLOGO DAS ESPÉCIES.....	9
BIBLIOGRAFIA.....	40
ÍNDICE DE NOMES POPULARES.....	41
ÍNDICE DE NOMES CIENTÍFICOS.....	44



APRESENTAÇÃO

Este catálogo é parte dos resultados do projeto “Coleção didática PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais): recurso pedagógico para as aulas de botânica” que foi desenvolvido por docentes da rede estadual de educação do Estado de Sergipe e estudantes do ensino médio do Colégio Estadual Murilo Braga (CEMB), os quais participaram do Programa de Apoio a Projetos de Desenvolvimento do Ensino na Escola – Bolsas IC Jr/SEDUC, em parceria com a Fundação de Apoio à Pesquisa e à Inovação Tecnológica do Estado de Sergipe (FAPITEC/SE) (Edital FAPITEC/SE/SEDUC/SE N° 02/2022).

PANC é o acrônimo de “Plantas Alimentícias Não Convencionais”, ou seja, plantas que possuem uma ou mais partes (ou derivados dessas partes) que podem ser utilizadas na alimentação humana, mas que não fazem parte dos nossos hábitos alimentares (Kinupp; Lorenzi, 2021). Elas podem ser nativas ou exóticas, cultivadas ou espontâneas, e estão à margem da cadeia produtiva, sendo, portanto, desconhecidas pela maioria da população (Sartori *et al.*, 2020).

O projeto teve como objetivo produzir uma coleção herborizada de PANC para ser utilizada como recurso didático pelos docentes do Colégio Estadual Murilo Braga (CEMB) nas aulas de botânica, bem como despertar o interesse dos estudantes pela botânica e pela pesquisa científica.

O material botânico coletado foi incorporado ao acervo do Herbário Didático do Colégio Estadual Murilo Braga (Herbário CEMB). A identificação das espécies ocorreu por meio de consulta à bibliografia especializada e comparação com as exsicatas do Herbário da Universidade Federal de Sergipe (Herbário ASE), disponíveis na rede *speciesLink* (CRIA, 2023).

Esta obra apresenta ao leitor fotografias de 30 espécies de PANC, acompanhadas dos nomes populares, nome científico, família botânica, forma de vida (hábito) e origem de cada espécie, dados verificados no site da Flora e Funga do Brasil (2023). Também constam informações sobre a parte da planta utilizada e seu uso culinário, obtidas da literatura científica (Kinupp; Lorenzi, 2021). Ao final deste livro encontram-se disponíveis os índices de nomes populares e científicos, para facilitar a busca das espécies, e a bibliografia consultada.

Por possuir uma linguagem simples, didática e ilustrativa, este catálogo pode ser utilizado em sala de aula, como um recurso didático, contribuindo com o processo de alfabetização científica dos estudantes.

Boa leitura!



**Catálogo
das
Espécies**

Abóbora

(jerimum, abóbora-listada, mogango)

Nome científico: *Cucurbita pepo* L.

Família: Cucurbitaceae



Forma de vida
Erva



Origem da espécie
Exótica
(cultivada)



Partes utilizadas
Ramo terminal
e flor

USOS CULINÁRIOS

Ramo terminal – refogado; flor – frita, cozida.

Açafrão

(açafrão-da-terra, cúrcuma, açafroa, açafrão-da-índia)

Nome científico: *Curcuma longa* L.

Família: Zingiberaceae



Forma de vida
Erva



Origem da espécie
Exótica
(cultivada)



Partes utilizadas
Rizoma

USOS CULINÁRIOS

Corante condimentar.

Amoreira

(amora, amora-preta, black-mulberry, morera-negra)

Nome científico: *Morus nigra* L.

Família: Moraceae



Forma de vida
Árvore



Origem da espécie
Exótica
(cultivada)



Partes utilizadas
Folha e fruto

USOS CULINÁRIOS

Folha – cozida, no preparo de chás; fruto – consumido in natura, na produção de geleia, doce, pudim, torta, molho.

Aroeira

(pimenta-rosa, aroeira-mansa, aroeira-vermelha)

Nome científico: *Schinus terebinthifolia* Raddi

Família: Anacardiaceae



Forma de vida
Árvore



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Fruto

USOS CULINÁRIOS

Condimento e aromatizante para peixes, carnes, doces em calda, geleias.

Bananeira

(banana, pacová, banano)

Nome científico: *Musa paradisiaca* L.

Família: Musaceae



Forma de vida
Erva



Origem da espécie
Exótica
(cultivada)



Partes utilizadas
Mangará (coração),
flor e fruto

USOS CULINÁRIOS

Mangará/coração – refogado; flor – refogada, frita; fruto verde – assado.

Beldroega-graúda

(cariru, lustrosa-grande, maria-gorda, erva-gorda)

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

Família: Talinaceae



Forma de vida
Erva



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Ramo foliar

USOS CULINÁRIOS

Cru, refogado, cozido, no preparo de pães, patês, recheios.

Caruru

(caruru-rasteiro, bredo, bredo-rasteiro)

Nome científico: *Amaranthus* cf. *deflexus* L.

Família: Amaranthaceae



Forma de vida
Erva



Origem da espécie
Exótica
(naturalizada)



Partes utilizadas
Ramo foliar

USOS CULINÁRIOS

Refogado, frito, na produção de suflê, sopa, omelete, pão, risoto.

Chanana

(boa-noite, onze-horas, damiana, albina, flor-do-guarujá)

Nome científico: *Turnera subulata* Sm.

Família: Turneraceae



Forma de vida
Subarbusto



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Folha e flor

USOS CULINÁRIOS

Folha – no preparo de chás e condimento (quando secas); Flor – crua em saladas, na fabricação de geleia.

Corda-de-viola

(cipó-esqueleto, cardeal, boa-tarde, primavera)

Nome científico: *Ipomoea quamoclit* L.

Família: Convolvulaceae



Forma de vida
Trepadeira



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Ramo foliar

USOS CULINÁRIOS

Refogado, cozido, na preparação de omelete, suflê, pão.

Crista-de-galo

(celósia, veludo, crista-plumosa)

Nome científico: *Celosia argentea* L.

Família: Amaranthaceae



Forma de vida
Subarbusto



Origem da espécie
Exótica
(naturalizada)



Partes utilizadas
Ramo foliar e
semente

USOS CULINÁRIOS

Refogados, cozidos no arroz.

Erva-de-ovelha

(espinafre-do-mato, apaga-fogo, perpétua-do-campo)

Nome científico: *Alternanthera tenella* Colla

Família: Amaranthaceae



Forma de vida
Subarbusto



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Ramo foliar

USOS CULINÁRIOS

Refogado, frito, no preparo de molho, pão, patê.

Feijão-de-corda

(feijão-fradinho, feijão-de-praia, feijão-caupi, feijão-guaí)

Nome científico: *Vigna unguiculata* (L.) Walp.

Família: Fabaceae



Forma de vida
Erva



Origem da espécie
Exótica
(cultivada)



Partes utilizadas
Folha, fruto
e semente

USOS CULINÁRIOS

Folha e fruto (vagem) – refogados; semente – cozida e na preparação de salada, purê, caldo e bolinho.

Folha-da-fortuna

(courama, folha-de-pirarucu, pirarucu)

Nome científico: *Kalanchoe cf. pinnata* (Lam.) Pers.

Família: Crassulaceae



Forma de vida
Erva



Origem da espécie
Exótica
(naturalizada)



Partes utilizadas
Ramo foliar

USOS CULINÁRIOS

Cru em salada, no preparo de suco verde.

Hibisco

(mimo-de-vênus, papoula, graxa-de-estudante)

Nome científico: *Hibiscus rosa-sinensis* L.

Família: Malvaceae



Forma de vida
Arbusto



Origem da espécie
Exótica
(cultivada)



Partes utilizadas
Folha e flor

USOS CULINÁRIOS

Folha – crua em salada, cozida, frita; flor – crua em salada, refogada, como corante de bebidas, na fabricação de pão, patê, molho.

Hortelã-graúda

(hortelã-pimenta, hortelã-da-bahia, malvarisco, malvariço)

Nome científico: *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.

Família: Lamiaceae



Forma de vida
Arbusto



Origem da espécie
Exótica
(cultivada)



Partes utilizadas
Folha

USOS CULINÁRIOS

Condimento, aromatizante, no preparo de sucos e geleias.

Jabuticaba

(jabuticaba-paulista, jabuticaba-açu, jabuticaba-ponhema)

Nome científico: *Plinia peruviana* (Poir.) Govaerts

Família: Myrtaceae



Forma de vida
Árvore



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Fruto

USOS CULINÁRIOS

Fabricação de suco, sorvete, geleia, molho e passas.

Jenipapeiro

(jenipapo, jenipá, jenipapinho)

Nome científico: *Genipa americana* L.

Família: Rubiaceae



Forma de vida
Árvore



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Fruto

USOS CULINÁRIOS

Fruto maduro – cozido com carnes, na preparação de suco, doce, geleia, sorvete, licor; fruto verde – na fabricação de bolo.

Malvavisco

(hibisco-colibri, amapola)

Nome científico: *Malvaviscus arboreus* Cav.

Família: Malvaceae



Forma de vida
Arbusto



Origem da espécie
Exótica
(cultivada)



Partes utilizadas
Folha e flor

USOS CULINÁRIOS

Cruas em saladas, refogadas, cozidas, e na produção de geleia (no caso das flores).

Mamoeiro

(mamão, papaia)

Nome científico: *Carica papaya* L.

Família: Caricaceae



Forma de vida
Arbusto



Origem da espécie
Exótica
(naturalizada)



Partes utilizadas
Caule, flor, fruto e
semente

USOS CULINÁRIOS

Medula do caule – fabricação de doce, pão, bolo, pudim e farofa;
flor e fruto verde – cozidos; semente – condimento.

Maria-preta

(caraxixá, pimenta-de-galinha, erva-moura)

Nome científico: *Solanum americanum* Mill.

Família: Solanaceae



Forma de vida
Erva



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Folha e fruto

USOS CULINÁRIOS

Folha – refogada, cozida em sopa; fruto maduro – produção de geleia, mousse, suco, recheio/cobertura de bolo/torta.

Melão-de-São-Caetano

(melãozinho, goya, niguari, nigagori)

Nome científico: *Momordica charantia* L.

Família: Cucurbitaceae



Forma de vida
Trepadeira



Origem da espécie
Exótica
(naturalizada)



Partes utilizadas
Broto foliar, fruto e
semente

USOS CULINÁRIOS

Broto foliar – cozido; fruto – cru em salada, refogado, empanado/ frito; arilo da semente – na produção de geleia, mousse, molho.

Moringa

(moringueiro, quiabo-de-quina, acácia-branca)

Nome científico: *Moringa oleifera* Lam.

Família: Moringaceae



Forma de vida
Árvore



Origem da espécie
Exótica
(cultivada)



Partes utilizadas
Raiz, folha, flor,
fruto e semente

USOS CULINÁRIOS

Raiz – condimento; folha e flor – cruas em salada, cozidas, fritas; fruto – cozido; semente – fabricação de óleo.

Ora-pro-nóbis

(rosa-madeira, groselha-da-américa, rosa-mole)

Nome científico: *Pereskia grandifolia* Haw.

Família: Cactaceae



Forma de vida
Arbusto



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Folha e flor

USOS CULINÁRIOS

Folha – refogada, frita, no preparo de pão, patê; flor – refogada, cozida.

Palma-forrageira

(palma, palmatória, palma-miúda, palma-doce)

Nome científico: *Nopalea cochenillifera* (L.) Salm-Dyck

Família: Cactaceae



Forma de vida
Arbusto



Origem da espécie
Exótica
(naturalizada)



Partes utilizadas
Filocládio (ramo) e
fruto

USOS CULINÁRIOS

Filocládio (ramo) – refogado, grelhado, cozido, na preparação de bolo, pão, suco; fruto – na fabricação de geleia, licor, sorvete.

Samaúma

(sumaúma, sumaumeira, árvore-da-seda)

Nome científico: *Ceiba pentandra* (L.) Gaertn.

Família: Malvaceae



Forma de vida
Árvore



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Folha, flor, fruto,
semente

USOS CULINÁRIOS

Folha jovem e flor – cruas em salada, refogadas, fritas, cozidas;
fruto imaturo – cozido; semente – torrada.

Seriguela

(ceriguela, ciriguela, cirigueleira)

Nome científico: *Spondias purpurea* L.

Família: Anacardiaceae



Forma de vida
Árvore



Origem da espécie
Exótica
(cultivada)



Partes utilizadas
Folha e fruto

USOS CULINÁRIOS

Folha – crua (em salada, suco, geleia) ou cozida (refogada, em sopa, carne/peixe); fruto – no preparo de suco, geleia, licor.

Serralha

(chicória-brava, serralheira, ciúmo)

Nome científico: *Sonchus oleraceus* L.

Família: Asteraceae



Forma de vida
Erva



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Parte aérea

USOS CULINÁRIOS

Caule – cozido, em conserva; folha – crua em salada, cozida, refogada; flor – frita.

Sombreiro

(sete-copas, castanhola, chapéu-de-sol)

Nome científico: *Terminalia catappa* L.

Família: Combretaceae



Forma de vida
Árvore



Origem da espécie
Exótica
(naturalizada)



Partes utilizadas
Fruto e semente

USOS CULINÁRIOS

Fruto – consumido in natura, no preparo de suco, geleia, mousse;
semente – crua, torrada, caramelizada.

Urtigão

(urtiga-roxa, ortiga brava, ortiga grande)

Nome científico: *Urtica baccifera* (L.) Gaudich. ex Wedd.

Família: Urticaceae



Forma de vida
Arbusto



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Folha

USOS CULINÁRIOS

Refogada, frita, cozida, em recheios.

Urtiga-vermelha

(urtiga-de-jardim, urtiga-braba)

Nome científico: *Laportea aestuans* (L.) Chew

Família: Urticaceae



Forma de vida
Erva



Origem da espécie
Nativa



Partes utilizadas
Ramo foliar

USOS CULINÁRIOS

Refogado, frito, e no preparo de pães.

Bibliografia

APG IV - Angiosperm Phylogeny Group. An update of the Angiosperm Phylogeny Group Classification for the Orders and Families of Flowering Plants: APG IV. **Botanical Journal of the Linnean Society**, v. 181, p. 1-20, 2016.

CRIA – Centro de Referência e Informação Ambiental. *speciesLink* – simple search. 2023. Disponível em: <https://specieslink.net/search/>. Acesso em: 15 dez. 2023.

FLORA E FUNGA DO BRASIL. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br>. Acesso em: 15 dez. 2023.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Nova Odessa: Jardim Botânico Plantarum, 2021.

SARTORI, V.C.; THEODORO, H.; MINELLO, L.V.; PANSERA, M.R.; BASSO, A.; SCUR, L. **Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC**: resgatando a soberania alimentar e nutricional. Caxias do Sul, RS: Educs, 2020.

SOUZA, V.C.; LORENZI, H. **Botânica Sistemática**: guia ilustrado para identificação das famílias de fanerógamas nativas e exóticas no Brasil, baseado em APG IV. 4. ed. Nova Odessa, SP: Jardim Botânico Plantarum, 2019.

Índice de nomes populares

A

abóbora - 10
abóbora-listada - 10
acácia-branca - 31
açafraão - 11
açafraão-da-índia - 11
açafraão-da-terra - 11
açafroa - 11
albina - 17
amapola - 27
amora - 12
amora-preta - 12
amoreira - 12
apaga-fogo - 20
aroeira - 13
aroeira-mansa - 13
aroeira-vermelha - 13
árvore-da-seda - 34

B

banana - 14
bananeira - 14
banano - 14
beldroega-graúda - 15
black-mulberry - 12
boa-noite - 17
boa-tarde - 18
breda - 16

breda-rasteiro - 16

C

caraxixá - 29
cardeal - 18
cariru - 15
caruru - 16
caruru-rasteiro - 16
castanhola - 37
celósia - 19
ceriguela - 35
chanana - 17
chapéu-de-sol - 37
chicória-brava - 36
cipó-esqueleto - 18
ciriguela - 35
cirigueleira - 35
ciúmo - 36
corda-de-viola - 18
courama - 22
crista-de-galo - 19
crista-plumosa - 19
cúrcuma - 11

D

damiana - 17

E

erva-de-ovelha - 20
erva-gorda - 15
erva-moura - 29
espinafre-do-mato - 20

F

feijão-caupi - 21
feijão-de-corda - 21
feijão-de-praia - 21
feijão-fradinho - 21
feijão-guai - 21
flor-do-guarujá - 17
folha-da-fortuna - 22
folha-de-pirarucu - 22

G

goya - 30
graxa-de-estudante - 23
groselha-da-américa - 32

H

hibisco-colibri - 27
hibisco - 23
hortelã-da-bahia - 24
hortelã-graúda - 24
hortelã-pimenta - 24

J

jabuticaba - 25

jabuticaba-açu - 25
jabuticaba-paulista - 25
jabuticaba-ponhema - 25
jenipá - 26
jenipapeiro - 26
jenipapinho - 26
jenipapo - 26
jerimum - 10

L

lustrosa-grande - 15

M

malvariço - 24
malvarisco - 24
malvavisco - 27
mamão - 28
mamoeiro - 28
maria-gorda - 15
maria-preta - 29
melão-de-são-caetano - 30
melãozinho - 30
mimo-de-vênus - 23
mogango - 10
morera-negra - 12
moringa - 31
moringueiro - 31

N

nigagori - 30
niguari - 30

O

onze-horas - 17
ora-pro-nóbis - 32
ortiga brava - 38
ortiga grande - 38

P

pacová - 14
palma - 33
palma-doce - 33
palma-forrageira - 33
palma-miúda - 33
palmatória - 33
papaia - 28
papoula - 23
perpétua-do-campo - 20
pimenta-de-galinha - 29
pimenta-rosa - 13
pirarucu - 22
primavera - 18

Q

quiabo-de-quina - 31

R

rosa-madeira - 32
rosa-mole - 32

S

samaúma - 34
seriguela - 35
serralha - 36
serralheira - 36
sete-copas - 37
sombreiro - 37
sumaúma - 34
sumaumeira - 34

U

urtiga-braba - 39
urtiga-de-jardim - 39
urtigão - 38
urtiga-roxa - 38
urtiga-vermelha - 39

V

veludo - 19

Índice de nomes científicos

A

Alternanthera tenella Colla - 20

Amaranthus cf. *deflexus* L. - 16

C

Carica papaya L. - 28

Ceiba pentandra (L.) Gaertn. - 34

Celosia argentea L. - 19

Cucurbita pepo L. - 10

Curcuma longa L. - 11

G

Genipa americana L. - 26

H

Hibiscus rosa-sinensis L. - 23

I

Ipomoea quamoclit L. - 18

K

Kalanchoe cf. *pinnata* (Lam.) Pers. - 22

L

Laportea aestuans (L.) Chew - 39

M

Malvaviscus arboreus Cav. - 27

Momordica charantia L. - 30

Moringa oleifera Lam. - 31

Morus nigra L. - 12

Musa paradisiaca L. - 14

N

Nopalea cochenillifera (L.) Salm-Dyck - 33

P

Pereskia grandifolia Haw. - 32

Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng. - 24

Plinia peruviana (Poir.) Govaerts - 25

S

Schinus terebinthifolia Raddi - 13

Solanum americanum Mill. - 29

Sonchus oleraceus L. - 36

Spondias purpurea L. - 35

T

Talinum fruticosum (L.) Juss. - 15

Terminalia catappa L. - 37

Turnera subulata Sm. - 17

U

Urera baccifera (L.) Gaudich. ex Wedd. - 38

V

Vigna unguiculata (L.) Walp. - 21

Este catálogo é parte dos resultados do projeto “Coleção didática PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais): recurso pedagógico para as aulas de botânica” que foi desenvolvido por docentes da rede estadual de educação do Estado de Sergipe e estudantes do ensino médio do Colégio Estadual Murilo Braga (CEMB), os quais participaram do Programa de Apoio a Projetos de Desenvolvimento do Ensino na Escola – Bolsas IC Jr/SEDUC, em parceria com a Fundação de Apoio à Pesquisa e à Inovação Tecnológica do Estado de Sergipe (FAPITEC/SE) (Edital FAPI-TEC/SE/SEDUC/SE N° 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