

Biodiversidade na alimentação

Muitas das plantas que são encontradas facilmente no ambiente em que vivemos podem ser utilizadas como alimentos saudáveis. Elas podem diversificar, reduzir o custo e melhorar a qualidade da alimentação, especialmente por utilizar espécies “da época” e da região.

Diversificando a horta e a lavoura, contribuímos para a segurança alimentar e nutricional, melhorando a qualidade da alimentação e mantendo a biodiversidade.

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs)

Cará-aéreo



Dioscorea bulbifera L.

Partes usadas: bulbo aéreo e caule.

Utilização: molho, salada, purê, sopa e pães.

Propagação: bulbos aéreos.

Batata Yacon



Polymnia sonchifolia Poepp. Ende.

Parte usada: rizomas (raízes).

Utilização: in natura e saladas.

Propagação: rizomas, na primavera.

Jaracatiá



Vasconcellea quercifolia A. St.-Hil

Partes usadas: fruto e caule.

Utilização: fruto - in natura como fruta, em sucos e doces; tronco - substituto do coco.

Propagação: estaquia e sementes.

Dente de Leão



Taraxacum officinale Weber ex F.H. Wigg

Parte usada: planta inteira.

Utilização: cremes, panquecas, saladas e sopas.

Propagação: sementes.

Capuchinha



Tropaeolum majus L.

Partes usadas: flores, folhas e frutos.

Utilização: conservas, pães, pastas, queijos frescos e saladas.

Propagação: estaquia e sementes.

Peixinho-da-horta



Stachys byzantina C. Koch

Parte usada: folhas.

Utilização: petisco, saladas, erva medicinal para xaropes e uso tópico como cicatrizante.

Propagação: mudas.

Inhame ou Taro



Colocasia esculenta (L.) Schott

Parte usada: tubérculos (batatas).

Utilização: em molhos, pães, purê, saladas e sopas.

Propagação: tubérculos, de setembro a fevereiro.

Cará



Dioscorea alata L.

Parte usada: tubérculos (batatas).

Utilização: bolos, nhoque, pães, purê e sopas.

Propagação: tubérculos, de agosto a outubro.

Bertalha



Anredera cordifolia (Tem.) Steenis

Partes usadas: rizomas (raízes), folhas e tubérculos aéreos.

Utilização: folhas = salada, refogado, pães, bolos e suflês; bulbos aéreos e rizomas = cozidos.

Propagação: tubérculos aéreos e subterrâneos.

Hibisco



Hibiscus sabdariffa L.

Partes usadas: folhas, frutos, rizomas (raízes) e sementes.

Utilização: arroz, bebidas, bolos, gelatinas e geleias.

Propagação: sementes, de agosto a outubro.