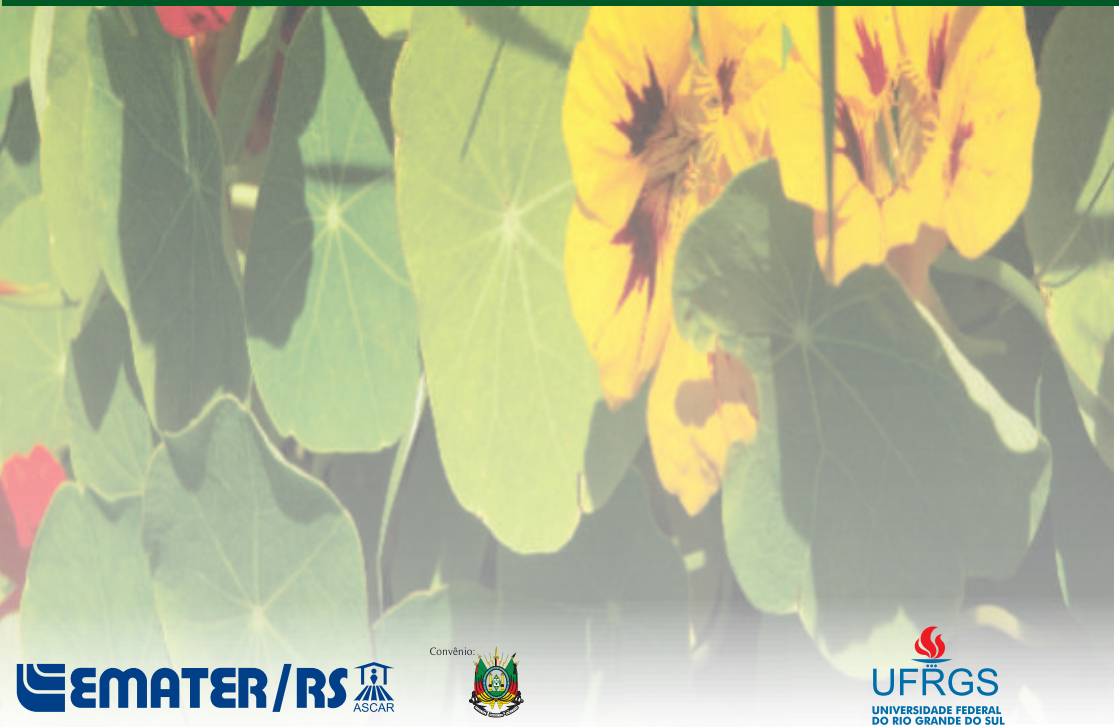




Biodiversidade na alimentação

*«E preciso aprender isso: tudo um dia foi mato, até as
pessoas descobrirem que aquilo se poderia comer.»*

Valdely Kinupp



EMATER/RS  **ASCAR**

Convênio:



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E
DESENVOLVIMENTO RURAL


UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

Faculdade de Agronomia
Dept. Horticultura e Silvicultura

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

(PANCS)



Cará-aéreo

Dioscorea bulbifera L.

Partes usadas: bulbo aéreo e caule.

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

Propagação: bulbos aéreos.



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.



Capuchinha

Tropaeolum majus L.

Partes usadas: flores, folhas e frutos.

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

Propagação: estaquia e sementes.



Inhame ou Taro

Colocasia esculenta (L.) Schott

Parte usada: tubérculos (batatas).

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

Propagação: tubérculos, de setembro a fevereiro.



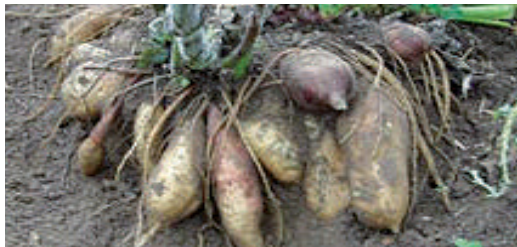
Bertalha

Anredera cordifolia (Tem.) Steenis

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

Utilização: folhas - saladas, refogados, pães, bolos e suflês; bulbos aéreos e rizomas - cozidos.

Propagação: tubérculos aéreos e subterrâneos.



Batata Yacon

Polymnia sonchifolia Poepp. Ende.

Parte usada: rizomas (raízes).

Utilização: *in natura* e saladas.

Propagação: rizomas, na primavera.



Dente de Leão

Taraxacum officinale Weber ex F.H. Wigg

Parte usada: planta inteira.

Utilização: cremes, panquecas, saladas e sopas.

Propagação: 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.



Cará

Dioscorea alata L.

Parte usada: tubérculos (batatas).

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

Propagação: tubérculos, de agosto a outubro.



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.

Fonte: PEREIRA, Sonia; BOHRER, Silvana; URIARTT, Ari. Alimentos da Biodiversidade: Receitas com Plantas Alimentícias Não Convencionais. Porto Alegre, 2011.

Colaboração: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Faculdade de Agronomia - Dept. Horticultura e Silvicultura

PLANTAS QUE NUTREM

A diversidade de plantas é uma dádiva da natureza. Muitas das plantas que são encontradas facilmente no ambiente em que vivemos podem ser utilizadas como alimentos saudáveis. Algumas delas já foram cultivadas no passado.

Com o consumo dessas plantas, diversificamos, reduzimos o custo e melhoramos a qualidade da alimentação, pois utilizamos espécies “da época” e da região.

Essas plantas contêm nutrientes importantes para o nosso desenvolvimento, promovendo saúde e longevidade.

Para a manutenção da boa qualidade dessas plantas, é importante cultivá-las, adotando práticas agroecológicas.

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

INFORMAÇÕES: Escritórios Municipais Emater/RS-Ascar - www.emater.tche.br



tv.emater.tche.br



facebook.com/EmaterRS



youtube.com/EmaterRS



[@EmaterRS](https://twitter.com/EmaterRS)