

Associação Propagadora Esdeva  
Centro Universitário Academia – UniAcademia  
Curso de Tecnólogo em Gastronomia

---

## **Plantas alimentícias não convencionais: RESGATANDO A COMIDA AFETIVA E CONTRIBUINDO PARA UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM NUTRIENTES**

Renata Souza Andrade de Freitas<sup>1</sup> Márcia Cristina Gravina Rocha<sup>2</sup> Carolina Carvalho Ramos Viana<sup>3</sup> Martha Eunice Bessa<sup>4</sup>

Linha de Pesquisa: Gastronomia Afetiva e soberania alimentar

### **RESUMO**

Este artigo busca fazer um resgate da comida afetiva, contribuindo para uma alimentação rica em nutrientes, utilizando as plantas alimentícias não convencionais como protagonistas dos preparos. A linha inicial de pesquisa foi fazer um levantamento das plantas alimentícias não convencionais mais consumidas e encontradas em Minas Gerais, especialmente na Zona da Mata e Vertentes. A partir desse levantamento, foi elaborado uma quiche de ora-pro-nóbis com queijo recebe como protagonista uma PANC, que apesar de nutricionalmente riquíssima, ainda é pouco utilizada ou até desconhecida dentro de uma cozinha profissional. A segunda elaboração foi o chuchu de vento recheado com shitake orgânico, selecionado após uma visita de campo ao sítio Matumbi. O chuchu de vento é um fruto muito conhecido e consumido pelos moradores do Vale do Jequitinhonha, em Minas Gerais, que apesar de contar com uma exuberância natural e cultural enormes, é uma das regiões mineiras com os mais baixos indicadores sociais. Os pratos elaborados tem a finalidade de demonstrar e provocar, principalmente os estudantes de gastronomia em relação ao preparo de algo simples, que muitas vezes se faz alimento pela necessidade humana de se alimentar. Aliado a isso, a sofisticação na apresentação e preparo, possibilita ser equiparado a um prato de um restaurante gastronômico, a ser escolhido de forma consciente e livre. Buscou-se trazer biodiversidade para dentro das cozinhas profissionais, garantindo assim soberania alimentar e sustentabilidade. Com isso é possível fortalecer a agricultura familiar, responsável por colocar alimentos saudáveis e livres de agrotóxicos na mesa de todos nós brasileiros.

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário Academia – UniAcademia.

<sup>2</sup> Docente EPAMIG – Juiz de Fora - MG

<sup>3</sup> Docente do Curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário Academia – UniAcademia.

**Palavras-chave:** PANC. Comida afetiva. Soberania alimentar. Ora-pro-nóbis. *Pereskia aculeata* Miller. Chuchu de vento. *Cyclanthera pedata*. Gastronomia.

## 1. Introdução

“Toda planta é mato, até que vá para o prato!” Kinupp, e Lorenzi (2014).

O termo PANC é um acrônimo, criado pelo professor Valdely Kinnup (2007), “contempla todas as plantas que têm uma parte ou mais partes ou porções que pode(m) ser consumida(s) na alimentação humana, sendo elas exóticas, nativas, silvestres, espontâneas, ruderais ou cultivadas. Inclusive espécies alimentícias convencionais, mas que possuem partes, porções e/ou produtos alimentícios não convencionais também pelo meu conceito amplo são consideradas PANC”. No mesmo texto, o autor destaca a biodiversidade brasileira e a necessidade de fazer com que essa riqueza chegue aos pratos de restaurantes, resgatando a cultura regional ou mesmo inovando e diversificando preparos já existentes. Segundo o autor:

O Brasil é o país da megafitodiversidade, contudo, utiliza pouco da sua vasta riqueza botânica para o consumo corriqueiro nas nossas triviais três grandes refeições diárias. Os ingredientes diferenciados mesmo na dita Alta Gastronomia ou Alta Cozinha são utilizados de forma incipiente. Mesmo restaurantes mais refinados e com pegadas inovadoras de valorização dos ingredientes locais, regionais ou nacionais ainda deixam muito a desejar em termos de usos reais e de forma mais intensa e constante, nos cardápios fixos ou mesmo nos cardápios diários ou sazonais. E muitos dos que tem feito isso nos últimos anos, na maioria das vezes, fazem de uma forma um pouco equivocada, pois utilizam os ingredientes inusitados em quantidades muito pequenas e/ou apenas os utilizam na finalização de pratos e, muitas vezes, apenas como elemento decorativo. Kinupp, e Lorenzi (2014).

Sendo assim, as plantas alimentícias não convencionais (PANC) são uma excelente opção para diversificação do cardápio alimentar, e apresentam uma composição nutricional rica em vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos que atendem a crescente demanda por alimentos mais saudáveis (DA SILVA LIBERATO; DE LIMA; DA SILVA, 2019). Essas hortaliças faziam parte das refeições, mas foram

esquecidas em decorrência das mudanças dos hábitos alimentares (ALVES; FELICIANO; BESSA, 2018). O resgate da memória afetiva de alimentos que fazem parte da cultura regional e a adoção de políticas públicas direcionadas a propagação do conhecimento e benefícios nutricionais, pode contribuir para reintrodução das PANC na alimentação (BRASIL, 2010; DE PAULA LANA, *et al.* 2020).

Com o objetivo de fazer esse resgate e trazer nova apresentação a ingredientes tão simples do ponto de vista comercial, porém, com um potencial nutricional enorme, enriquecendo e diversificando a nossa alimentação de maneira saudável e sustentável, que este projeto foi idealizado. Inicialmente, pensamos em fazer um levantamento a respeito das plantas alimentícias não convencionais mais consumidas em Minas Gerais, em especial na Zona da Mata, e de alguma forma resgatar este costume (ALMEIDA; CORRÊA, 2012).

Após este levantamento, observamos que uma das PANC mais consumidas em Minas Gerais é o ora-pro-nóbis, tradicionalmente servido com frango, e que rendeu inclusive um festival em Sabará, que hoje se encontra na 23ª edição e é uma das principais atrações turísticas da cidade de Pompéu e fonte de renda para a população (TURRA *et al.*, 2007).

Após esse levantamento, demos início ao projeto, utilizando o ora-pro-nóbis como matéria prima do primeiro preparo, levando em consideração não só esse resgate cultural, mas também a composição química\nutricional de uma planta tão rica que deveria fazer parte da mesa dos brasileiros com muito mais frequência e abrangência (TESSARINI; PEREIRA; PEREIRA, 2021).

O ora-pro-nóbis, nome científico *Pereskia Aculeata* Miller, é uma planta (Figura 1) da família das cactáceas, muito rica em minerais como manganês, magnésio, cálcio, ferro além de vitamina C e fibras, apresenta também alto teor proteico; por isso é chamado de “carne de pobre” justamente por ter conteúdo proteico elevado como demonstrado na Tabela 1 (KINUPP; BARROS, 2008; TAKEITI *et al.*, 2009; BOYE *et al.*, 2012).

Tabela 1: Nutrientes presentes em 100 g de folhas *Pereskia aculeata* Miller

Nutriente	(mg/100g de folha seca)
Proteínas	28,99 ± 0,59
Lipídeos	5,07 ± 0,15
Carboidratos	5,07 ± 0,15
Fibra alimentar total	21,60 ± 0,82
Potássio*	1.440
Cobre*	1,4
Ferro*	15,9
Zinco*	23,8

Fonte: Adaptado de Trennepohl, 2016. \*Esses valores correspondem a 100g de folhas secas, os demais correspondem a 100 g de folhas *in natura*.



Figura 1: Planta *Pereskia Aculeata* Miller. Fonte: o autor.

O objetivo do trabalho desenvolvido foi demonstrar a potencialidade das PANC, que podem ser oferecidos como pratos diferenciados contribuindo para uma alimentação mais saudável, diversificada e nutricionalmente muito rica. Dessa forma busca-se trazer visibilidade para as PANC, e comprovar que podem fazer parte das cozinhas mais simples do dia a dia, a preparações gastronômicas trazendo novos sabores, aromas, texturas a pratos já consagrados, como a quiche. E também pratos novos, coloridos, frescos e harmônicos, como no preparo do chuchu de vento recheado com shitake, acompanhado de salada fresca de PANC e folhas tradicionais, leve e colorida, com um pesto leve e refrescante de rúcula salvática, para realçar ainda mais o sabor e frescor do preparo.

## **2. A escolha das PANC, elaboração dos pratos e resultados obtidos**

Foi escolhida as seguintes espécies para elaboração do prato: *Pereskia Aculeata* Miller, popularmente conhecida como ora-pro-nóbis e a *Cyclanthera pedata* L. Schard, ou chuchu-de-vento (maxixe do reino); ambas consumidas no Campo das Vertentes e na região norte de Minas Gerais respectivamente. A busca pelas PANC foi efetuada após visita no Sítio Matumbi localizado em Juiz de Fora –MG. Para o desenvolvimento dos pratos foi escolhido ingredientes naturais e orgânicos que corroboram para o valor nutritivo e sensorial agregados.

A preparação mais comum, empregando o ora-pro-nóbis, em Minas Gerais é uma combinação com o frango, assim um primeiro teste foi uma lasanha de ora-pro-nóbis com frango, as folhas foram substituídas pela massa convencional. O prato ficou muito saboroso, mas ainda sim muito próximo do que se vê com certa frequência, e o objetivo era apresentar o ora-pro-nóbis de uma outra forma, onde ele realmente tomasse o protagonismo no preparo, recebendo o lugar de destaque que tanto merece (GUILHOTO).

Então, uma outra preparação foi elaborada com essa planta que “de mato que cresce na cerca” (SANTOS *et al.*, 2012), para ser a protagonista de um clássico da culinária francesa, a QUICHE (prato tradicional da culinária francesa, porém de

origem alemã; é um tipo de torta aberta feita com recheio à base de ovos e creme de leite, que originalmente leva pedacinhos de toucinho defumado – bacon) como forma de provocação, foi recriada a quiche com ora-pro-nóbis e queijo Camembert acompanhada de alho poró, nessa versão o ora-pro-nóbis foi protagonista, a estrela do preparo.

Para uma segunda elaboração empregou-se o chuchu-de-vento, fruto de uma planta trepadeira de nome científico *Cyclanthera pedat* L., originária da América do Sul. Além do uso do fruto como alimento, a planta contém propriedades medicinais purgativas, anti-inflamatórias, hipoglicemiantes e redutoras do nível de colesterol (OLIVEIRA, 2019).

De cultivo ancestral de domesticação milenar, que pode ser comprovado por representações em cerâmicas antigas do povo Moche, civilização pré-incaica do Norte do Peru que teve seu auge entre os séculos I e VIII D.C. Dispersou-se pelas Américas do Sul e Central, provavelmente ainda em período pré-colombiano. Em algumas partes dos Andes, o maxixe-do-reino tem um parente selvagem, *Cyclanthera explodens*, que é consumido pelos camponeses e cresce em altitudes de até 2600 m, sendo considerada a “planta dos pobres”. Atualmente, é espécie de significativo valor comercial no Peru e na Colômbia, mas também há relatos de cultivo na Europa (Inglaterra) e na Ásia (China) (BRASIL, 2010a; FERNANDES *et al.*, 2013).

Após a colheita e separação das folhas, procedeu-se a etapa de higienização e preparo. As folhas demonstradas na Figura 2, foram refogadas rapidamente em frigideira quente com azeite e alho e reservadas como demonstrado Figura 3.



**Figura 2:** Folhas de ora-pro-nóbis. Fonte: o autor.





**Figura 3:** Ora-pro-nóbis refogado com alho e sal. Fonte: o autor.

A massa tradicional de quiche foi preparada com antecedência Figura 4 e 5, obedecendo o prazo de descaso (em torno de 30 minutos), pré-assada para posteriormente receber o recheio, que consiste em uma mistura de ovos, creme de leite fresco, noz moscada, queijo e a grande estrela, o ora-pro-nóbis.



**Figura 4:** Folhas de ora-pro-nóbis e queijo camembert. Fonte: o autor.



**Figura 5:** Massa enformada. Fonte: o autor.

Vencida a etapa de pré-produção, a massa foi assada com o recheio de ora-pro-nóbis e queijo camembert (Figura 6 e 7), em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos.



**Figura 6:** Quiche de ora-pro-nóbis e queijo camembert em porção individual, acompanhada de salada de PANC e pesto de rucúla salvática. Fonte: o autor.





**Figura 7:** quiche de ora-pro-nóbis e queijo camembert e flor de capuchinha. Fonte: o autor.

A ficha técnica da produção foi elaborada para melhor elucidação das etapas do prato proposto com ora-pro-nóbis. A sugestão de acompanhamento para o prato é salada de folhas frescas, PANC e convencionais, flor de capuchinha, temperada com azeite, sal e gotas de limão.

### Ficha técnica de produção

<b>PRATO:</b>	Quiche de ora-pro-nóbis com queijo camembert		
Categoria:	prato principal	Rendimento:	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Massa			
farinha de trigo	250	G	
manteiga	150	G	

gema de ovo	1	U	
sal	5	G	
Recheio	5	G	
ora-pro-nóbis	200	G	
alho	5	G	picado em brunoise
azeite	5	ml	
queijo camembert	200	G	
creme de leite fresco	300	ml	
ovos caipira	5	U	
noz moscada	3	G	
sal	5	G	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<p>MASSA: misturar a farinha com a manteiga cortada em cubos e gelada, a gema e o sal, utilizando a ponta dos dedos ou utilizar um processador. A massa estará pronta quando a mistura formar uma bola. Envolver a massa em plástico filme e deixar descansar por no mínimo 4 horas na geladeira. Depois que a massa estiver descansado, abrir com o rolo e forrar o fundo e lateral de uma forma com fundo removível, e levar novamente para a geladeira por aprox. 1 hora. Pré-assar em forno médio pré-aquecido a 200° por 15 min.</p> <p>RECHEIO: higienizar, secar e cortar as folhas de ora-pro-nóbis, refogar em frigideira quente com alho e azeite por 30 segundos, reservar.</p> <p>Bater os ovos com auxílio de um fuet, acrescentar o creme de leite, a noz mocada ralada, o sal, o ora-pro-nóbis refogado e o queijo cortado em cubos pequenos.</p> <p>Despejar essa mistura sobre a massa pré-assada e levar ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos ou até que a quiche esteja assada.</p> <p>Desenformar e servir ainda quente.</p>			

Dando continuidade a pesquisa sobre as PANC mais consumidas em Minas Gerais, foi realizada uma visita de campo ao Sítio Matumbi, a procura de outras plantas para a de um segundo prato.

Chegando lá, foi surpreendente a observação da variedade de espécies que são cultivadas de forma sustentável e totalmente orgânica, no sistema de agro

florestas. As culturas dividem-se entre cultivos tradicionais, como alface, couve, etc., frutas como morango, ervas medicinais, flores comestíveis e uma enorme diversidade de PANC. Foi efetuado um registro fotográfico (Figuras 8 a 12) da visita ao sítio Matumbi.



**Figura 8:** Biodiversidade do Sítio Matumbi. Fonte: o autor.



**Figura 9:** capuchinha e “Knorr” de folha\*.Fonte: o autor.



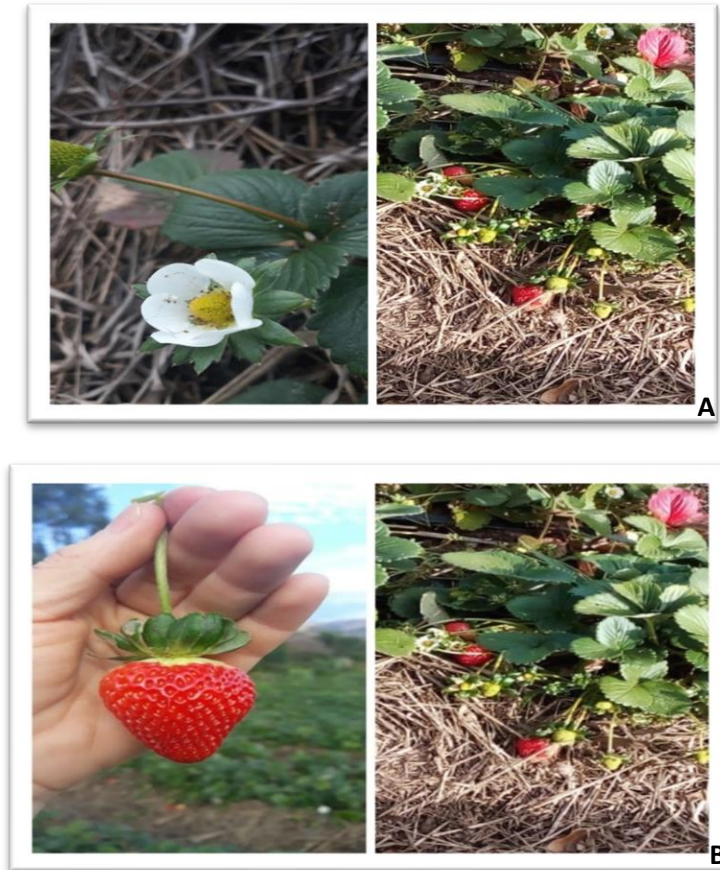


**Figura 10:** Plantação orgânica de morangos permeada por outras culturas. Fonte: o autor.

\*A capuchinha é uma PANC com folhas, flores e sementes comestíveis. As sementes se assemelham a alcaparra e as folhas e flores tem um gosto picante parecido com o agrião. Nesta imagem, temos também o “Knorr de folha”, tempero com folhas que lembram a salsinha e o sabor muito parecido com o mirepoix, mistura de cenoura, cebola e salsão muito utilizada na preparação de caldo de legumes, mas com uma potencia de sabor muito maior.



**Figura 11:** Equipe de pesquisa recepcionada pelo casal Gustavo Wunderlich e Elaina Amaral, idealizadores do projeto sítio Matumbi. Fonte: o autor.



**Figura 12:** A – Flor de morango e B - Morangos orgânicos (doces e saborosos). Fonte: o autor.

Mediante tamanha riqueza e biodiversidade optou-se pelo chuchu de vento demonstrado na Figura 13, que se trata de um fruto de sabor complexo, uma mistura de maxixe, aspargo e pepino, mais frutado e presente quando o fruto está maduro e mais suave em frutos mais jovens, que também são mais amargos e menos fibrosos (OLIVEIRA, 2019).





**Figura 13:** planta trepadeira chuchu de vento. Fonte: o autor.

A escolha por essa PANC se deu pelo fato de ser uma fruta (como o tomate, é empregada como um legume) pouco conhecida e utilizada em nossa região, Zona da Mata, mas muito consumida no Vale do Jequitinhonha e Norte de Minas (áreas que concentram os índices mais baixos de desenvolvimento humano do Estado), e desta forma as pessoas se alimentam do que tem para comer (RODRIGUES; DA CUNHA; DE AGUIAR, 2020). E nesse aspecto as PANC, por serem de fácil cultivo, espontâneas e muito resistente a pragas e doenças (PESSOA, 2019), se tornam uma fonte preciosa na alimentação dessas pessoas, já que a grande maioria dessas plantas tem uma composição nutricional muito rica, superior a plantas e hortaliças convencionais e seus nutrientes são altamente biodisponíveis (NAKAMURA; RANIERI, 2021).

Então, também trazendo uma provocação principalmente aos gastrônomos, o chuchu de vento, conhecido como “planta dos pobres” foi recheada com shitake orgânico, ingrediente nobre e bastante apreciado pelos amantes da gastronomia; e coberta com queijo parmesão para posteriormente ser gratinada; em uma composição estética e sensorialmente sofisticada. Para compor o prato e aproveitar outros elementos da biodiversidade do Sítio Matumbi, foi preparada uma salada fresca com folhas de alface americano, rúcula, rúcula salvática, azedinha, flor de capuchinha,

tomatinho silvestre e temperada com azeite extra virgem e sal; e um pesto de rúcula selvática ( extremamente aromática) foi preparado o que agregou uma “picância” suave harmonizando muito bem com todo preparo. As etapas de preparo podem ser observadas nas Figuras 14, 15 , 16, 17, e 19.



**Figura 14:** Seleção e higienização dos insumos. Fonte: o autor.



**Figura 15:** preparação da mise en place. Fonte: o autor.



**Figura 16:** preparação da mise em place. Fonte: o autor.



**Figura 17:** sequência de fotos do chuchu de vento. Fonte: o autor.





**Figura 18:** mise en place do pesto de rúcula selvática. Fonte: o autor.



**Figura 19:** prato finalizado. Fonte: o autor.

### Ficha técnica de produção do chuchu de vento e acompanhamentos

<b>PRATO:</b>	Chuchu de Vento recheado com shitake		
Categoria:	prato principal	Rendimento:	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
chuchu de vento	400	G	
shitake	250	G	
cebola	50	G	
sal	5	G	
pimenta do reino	5	G	
cheiro verde	1	Maço	
queijo parmesão	150	G	em pedaço
azeite	15	ml	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<p>Modo de preparo: cortar ao meio o chuchu de vento retirando as sementes. Regar com azeite, temperar com al e pimenta e pré-assar até ficar levemente macio. O tempo vai depender se o fruto é mais ou menos verde, já que quanto mais maduro, mais fibroso e maior o tempo de cozimento. Reservar. Higienizar os cogumelos com um pano limpo e seco ou papel toalha, cortar em tiras e refogar no azeite com cebola, pimenta do reino e finalizar com tempero verde picado. Reservar. Ralar o queijo em ralo grosso e após rechear o chuchu de vento, colocar por cima e gratinar. Servir acompanhado de salada fresca e pesto de rúcula salvática.</p>			

<b>PRATO:</b>	Pesto de Rúcula Salvática		
Categoria:	acompanhamento	Rendimento:	
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
rúcula salvática	1	maço	
castanha do brasil	10	G	
Alho	3	G	
pimenta do reino	3	G	



limão taiti	10	ml	
sal	3	G	
azeite	100	ml	

<b>MODO DE PREPARO:</b>
<p>higienizar e secar as folhas de rúcula, em um mixer de mão colocar as folhas cortadas grosseiramente com as mãos, o alho, as castanhas, e aos poucos o azeite. Depois de emulsionar temperar com sal, limão e pimenta do reino.</p> <p>Para a salada as folhas foram higienizadas e temperadas com azeite extra virgem e sal.</p>

Os resultados foram muito satisfatórios, as duas propostas ficaram muito saborosas, agradando aos mais exigentes paladares, bem como aquelas pessoas que por desconhecimento ou resistência, não tem o hábito de consumir PANC em seu dia a dia.

A apresentação também ficou muito bonita, e valendo da máxima de que primeiro comemos com os olhos, o primeiro dos sentidos já foi conquistado com a beleza e o frescor dos preparos.

### **3 Conclusão:**

As PANC tem muitas potencialidades a serem descobertas, seu uso ainda é pouco difundido no meio gastronômico, ficando mais restrito a pessoas do interior que já trazem esse costume de longa data e, mesmo assim, restrito a um determinado número de plantas mais comumente utilizada na região.

Tanta riqueza e biodiversidade a serem descobertas ou redescobertas, prontas para fazerem parte de qualquer preparo gastronômico, não devem ser desprezados. Para isso, é preciso estar apto a experimentar novos sabores e aprender novos

saberes, adquiridos com estudo, pesquisa sobre esses novos ingredientes que fazem do Brasil, detentor do título de maior diversidade de espécies do mundo (FIORAVANTI, 2021).

As PANC compõe a biodiversidade brasileira, é riqueza alimentar e nutricional, é soberania e autonomia alimentar, com grande potencial a ser explorado, principalmente por estudantes de nutrição e gastronomia que, como formadores de opinião e hábitos alimentares, tem um papel de fundamental importância na discussão e introdução desses alimentos no dia a dia da população, corroborando para o crescimento e fortalecimento da agricultura familiar que é responsável por colocar alimentos saudáveis e livres de agrotóxico no prato do povo brasileiro.

A forma como comemos impacta no mundo, escolhas assertivas e sustentáveis podem contribuir para o equilíbrio sócio ambiental do Planeta, e assim assegurar qualidade de vida para as futuras gerações.

## Unconventional Food Plants: Rescuing Affective FOOD AND CONTRIBUTING TO NUTRIENT-RICH FOOD

### **ABSTRACT**

This article seeks to rescue affective food, contributing to a nutrient-rich diet, using unconventional food plants as protagonists in the preparations. The initial line of research was to survey the most consumed unconventional food plants found in Minas Gerais, especially in Zona da Mata and Vertentes. Based on this survey, we created an ora-pro-nobis quiche with Camembert cheese, as a form of provocation, in which a classic of French cuisine receives as protagonist a PANC, which, despite being nutritionally rich, is still little used or even unknown within of a professional kitchen.

The second preparation was the wind chuchu stuffed with organic shitake, which we had the opportunity to discover after a field visit to the Matumbi site. Chuchu de Vento is a fruit that is well known and consumed by the residents of Vale do Jequitinhonha, in Minas Gerais, which despite having enormous natural and cultural exuberance, is

one of the Minas Gerais regions with the lowest social indicators. So, also as a way to demonstrate and provoke, especially gastronomy students, that this dish was designed, bringing the preparation of something so simple, which is often made food by the most absolute human need to eat, the sophistication in the presentation and preparation, which can be likened to a dish in a gastronomic restaurant, making food by conscious, free choice, seeking to bring all our biodiversity into professional kitchens, thus ensuring our food sovereignty and sustainability and thereby strengthening family farming, responsible for putting healthy and pesticide-free food on the table of all of us Brazilians.

**Keywords:** PANC. Affective food. Food sovereignty Ora-pro-nobis. *Pereskia aculeata* miller. Wind chuchu. *Cyclanthera pedata*. Gastronomy.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Martha Elisa Ferreira de; CORRÊA, Angelita Duarte. Utilização de cactáceas do gênero *Pereskia* na alimentação humana em um município de Minas Gerais. *Ciência Rural*, v. 42, p. 751-756, 2012.

ALMEIDA, Martha Elisa Ferreira de. JUNQUEIRA, Allana Maria Bernardes. SIMÃO, Anderson Assaid. CORRÊA, Angelita Duarte. Caracterização química das hortaliças não-convencionais conhecidas como Ora-Pro-Nobis. Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Viçosa - UFV. Uberlândia - MG. 2014.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de hortaliças não convencionais/Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: Mapa/ACS, 2010. 92 p.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Hortaliças não-convencionais : (tradicionais) / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. – Brasília : MAPA/ACS, 2010. 52 p. <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/857646/manual-de-hortaliças-nao-convencionais> acesso em 20\11\2021.

BOYE, J.; WIJESINHA-BETTONI, R.; BURLINGAME, B. Protein quality evaluation twenty years after the introduction of the protein digestibility corrected amino acid score method. v. 108, p. 183-211. British Journal of Nutrition. 2012. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/protein-quality-ev%20aluation-twenty-years-after-the-introduction-of-the-protein-digestibility-corrected-amino-acid%20-score-method/51E5092761DA6004F1B081B204AAAB99> Acesso em: 20 nov. 2021.

DA SILVA LIBERATO, Pricila; DE LIMA, Danielly Vasconcelos Travassos; DA SILVA, Geuba Maria Bernardo. PANCs-Plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. Environmental Smoke, v. 2, n. 2, p. 102-111, 2019.

DE PAULA LANA, Maria Júlia Miranda et al. Mercado de hortaliças não convencionais em feiras de São Cristóvão–SE. Cadernos de Agroecologia, v. 15, n. 2, 2020.

FERNANDES, Luiz A. et al. Fontes de potássio na produtividade, nutrição mineral e bromatologia do maxixe do reino. Horticultura Brasileira, v. 31, p. 607-612, 2013.

FIORAVANTI, C. A maior diversidade de plantas do mundo. n. 241, p. 42-47. FAPESP, São Paulo, 2016. Disponível em: [https://revistapesquisa.fapesp.br/wp-content/uploads/2016/03/042-047\\_Botanica\\_241.pdf](https://revistapesquisa.fapesp.br/wp-content/uploads/2016/03/042-047_Botanica_241.pdf) Acesso em: 20 Nov. 2021

FONSECA, C.; LOVATTO, P.; SCHIEDECK, G.; HELLWIG, L.; GUEDES, A. F. A importância das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) para a sustentabilidade dos sistemas de produção de base ecológica. Cadernos de Agroecologia, v.13, n.1, 2017.

GUILHOTO, Joaquim et al. A importância da agricultura familiar no Brasil e em seus estados (Family agriculture's gdp in Brazil and in it's states). V Encontro Nacional da Associação Brasileira de Estudos Regionais e Urbanos, 2007.

KINUPP, Valdely Ferreira. Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS. 2007.

KINUPP, Valdely Ferreira; BARROS, Ingrid Bergman Inchausti de. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas. Food Science and Technology, v. 28, p. 846-857, 2008..

KINUPP, V. F., & LORENZI, H. (2014). Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia prático de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 768p.

DA SILVA LIBERATO, Pricila; DE LIMA, Danielly Vasconcelos Travassos; DA SILVA, Geuba Maria Bernardo. PANCs-Plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. Environmental Smoke, v. 2, n. 2, p. 102-111, 2019.

NAKAMURA, Angélica Campos; RANIERI, Guilherme Reis. Agricultura Urbana: agroecologia, alimentação, saúde e bem-estar. SciELO-Editora FIOCRUZ, 2021.

NODA, Hiroshi; DO NASCIMENTO NODA, Sandra. Agricultura familiar tradicional e conservação da sócio-biodiversidade amazônica. Interações (Campo Grande), 2003.

O USO DE PANC NA GASTRONOMIA: produção de linguiça de ora-pro-nóbis ALVES, Luciana Santos<sup>1</sup>; FELICIANO, Yury Tom Keith Ferreira<sup>2</sup>; BESSA, Martha Eunice de 3.

<https://seer.cesjf.br/index.php/revistadegastronomia/article/viewFile/1878/1218>

OLIVEIRA, Adriana Caires. Avaliação da composição mineral e investigação nutricional do fruto de *Cyclanthera pedata* L. Schard (Maxixe-do-reino). Tese apresentada ao Programa de PósGraduação em Química para a obtenção do título de Doutor em Química da Universidade Federal da Bahia. SALVADOR – BAHIA Setembro / 2019.

PESSOA, Ketlen Batista. Levantamento e caracterização das plantas alimentícias não convencionais (PANC) utilizados por moradores da comunidade Boa Esperança Itacoatiara-AM. 2019.

RODRIGUES, Lucas Pazolini Dias; DA CUNHA, Fábio Simão; DE AGUIAR, Cristina Caetano. Evolução do Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) no estado de Minas Gerais. CIÊNCIA DINÂMICA, v. 18, n. 2, p. 41-65, 2020.

SANTOS, I. C.; PEDROSA, M. W.; CARVALHO, O.C.; GUIMARÃES, C. D. C.; SILVA, L. S. Ora-pro-nóbis: da cerca à mesa. Circular Técnica, n.177, 2012. Disponível em: <http://www.epamig.br/download/circular-tecnica-177/?wpdmdl=2265&refresh=60b66c6c8daa%2081622568044> Acesso em: 20 Nov. 2021.

TAKEITI, Cristina Y. et al. Nutritive evaluation of a non-conventional leafy vegetable (*Pereskia aculeata* Miller). International Journal of Food Sciences and Nutrition, v. 60, n. sup1, p. 148-160, 2009.

TESSARINI, Shirlei; PEREIRA, Jeferson Eduardo; PEREIRA, Regina Mara Silva. Ora-Pro-Nóbis: Ampliando os Conhecimentos de sua Utilização na Alimentação a Partir da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas, v. 22, n. 3, p. 317-324, 2021.

TRENNEPOHL, Bruna Isadora. 2016. Caracterização físico-química, atividade antioxidante e atividades biológicas da espécie *Pereskia aculeata* Mill . Curitiba. Acesso em 06 de novembro dezembro de 2021 Disponível em < <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/47922>>.



TURRA, Andersson Franklin et al. Avaliação das propriedades antioxidantes e susceptibilidade antimicrobiana de *Pereskia grandifolia* Haworth (Cactaceae). Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 11, n. 1, 2007.