



PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC):

**GUIA DE RECONHECIMENTO
PARA AGRICULTORES E
CONSUMIDORES**





Consórcio de azedinha e milho em Angelina, SC.

 Ana Clara Farias



PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC): GUIA DE RECONHECIMENTO PARA AGRICULTORES E CONSUMIDORES

**Larisse Maria de Azevedo Cavalcante
Jefferson Pietroski Mota
Ana Clara Alves Farias
Hannah Wittman
Ilyas Siddique**

1ª edição

Florianópolis/SC, 2023

Autores:

Larisse Maria de Azevedo Cavalcante

Jefferson Pietroski Mota

Ana Clara Alves Farias

Hannah Wittman

Ilyas Siddique



Você tem o direito de compartilhar e adaptar qualquer parte deste material, desde que citada a fonte e indicado se mudanças foram feitas. (detalhes da [licença CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/))

Projeto gráfico:

Fernanda do Canto

Venda proibida.

Foto de capa:

Ana Clara Farias

Como citar: CAVALCANTE, L. M. A.; MOTA, J. P.; FARIAS, A. C. A.; WITTMAN, H.; SIDDIQUE, I. *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC): guia de reconhecimento para agricultores e consumidores*. 1a edição. Florianópolis, SC: Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). 2023.

Revisão:

Isabela Tsutiya Andrade

Financiamento:

Social Sciences and Humanities Research Council of Canada

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Plantas alimentícias não convencionais (PANC) [livro eletrônico] : guia de reconhecimento para agricultores e consumidores / Larisse Maria de Azevedo Cavalcante...[et al.]. -- 1. ed. -- Florianópolis, SC : Ed. dos Autores, 2023.
PDF

Outros autores: Jefferson Pietroski Mota, Ana Clara Alves Farias, Hannah Wittman, Ilyas Siddique.
ISBN 978-65-00-80514-7

1. Alimentos naturais - Brasil 2. Culinária (Alimentos naturais) 3. PANCs - Plantas Alimentícias Não Convencionais 4. Plantas alimentícias 5. Plantas comestíveis 6. Receitas (Culinária) 7. Segurança alimentar I. Cavalcante, Larisse Maria de Azevedo. II. Mota, Jefferson Pietroski. III. Farias, Ana Clara Alves. IV. Wittman, Hannah. V. Siddique, Ilyas.

23-172294

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação : Plantas Alimentícias Não Convencionais : Nutrição funcional : Promoção da saúde 613.2
Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



SSHRC / CRSH

LITE FARM



Acesse esta cartilha em PDF e a base de dados online das PANC com detalhes botânicos, receitas e muito mais: <https://leap.ufsc.br/panc>

SUMÁRIO

Apresentação	7
Introdução	9
Guia de plantas	11
Alfavaca-anisada	12
Aipo-chimarrão	12
Alfavaca-cravo	13
Alho-social	13
Almeirão-roxo	14
Almeirão	14
Amendoeira	15
Amora-branca	15
Amora-de-árvore	16
Amora-cultivada-sem-espinho. 16	
Amora-preta	17
Amora-rosa	17
Amora-verde	18
Amora-silvestre	18
Ananá	19
Andorinha-tagetes	19
Araçá-boi	20
Araçá	20
Araruta	21
Araticum	21
Araucária	22
Aroeira	22
Assa-peixe	23
Azedinha	23
Babosa	24
Bacupari	24
Baga-de-macaco	25
Baleeira	25
Bambu-chinês-grande	26
Bambu-gigante	26
Bambuí	27
Bardana	27
Beldroega	28
Batata-colombiana-mashua.. 28	
Beldroegão	29
Biribá	29
Boca-de-leão	30
Bertalha	30
Borboleteira	31
Brinco-de-princesa	31
Bucha	32
Bromélia-chup-chup	32
Butiá-da-praia	33
Cabeludinha	33
Cacto-pé-de-mamão	34
Cacto-macarrão	34
Cajá-manga	35
Calabura	35
Cambucá	36
Calêndula	36
Cambuci	37
Campari	37
Cana-do-brejo	38
Cana-do-brejo-biri	38
Capuchinha	39
Capim-cidreira	39



Cará-moela	40	Guabiroba-da-praia	57
Cará-da-terra	40	Guabiroba-lisa	57
Caraguatá	41	Guamirim	58
Caruru	41	Hibisco	58
Cereja-da-mata-atlântica	42	Hibisco	59
Castanha-do-maranhão	42	Hidrocotiles	59
Cereja-de-joinville	43	Ingá-feijão	60
Chal-chal	43	Ingá-de-metro	60
Cidra	44	Ingá-ferradura	61
Chaya	44	Inhame-de-porco.....	61
Clitória.....	45	Ipê-amarelo.....	62
Coentrão	45	Inhame-taro.....	62
Costela-de-adão	46	Ipê-rosa	63
Cosmos	46	Iresine	63
Cravínea-comum	47	Jaborandi	64
Crepe-do-japão	47	Jambolão	64
Dama-da-noite	48	Jambu-miúdo	65
Dália.....	48	Jambu	65
Dente-de-leão.....	49	Jaracatiá	66
Erva-de-jabuticá	49	Jasmim-manga	66
Ervilha-forrageira.....	50	Jerivá	67
Espinafre-amazônico	50	Juçara	67
Estévia-asteca	51	Lab-lab	68
Feijão-caupi.....	51	Lágrima-de-nossa-senhora ..	68
Figueira-da-pedra	52	Lanterninha-chinesa.....	69
Feijão-guandu	52	Língua-de-vaca	69
Fruta-do-sabiá	53	Lulo	70
Funcho	53	Lírio-do-brejo	70
Gervão-roxo	54	Malvaisco.....	71
Gerânio.....	54	Maracujá-do-mato	71
Goiaba-serrana	55	Maracujá-doce	72
Grumixama	55	Maracujzinho	72
Guabiju	56	Maracujina.....	73
Guabiroba-crespa	56	Maria-sem-vergonha	73



Mastruz	74	Sabugueiro	87
Melão-andino	74	Saião	87
Melissa	75	Salicornia	88
Mil-folhas	75	Serralha-de-espinho	88
Moringa	76	Serralha	89
Morango-ornamental	76	Taboa	89
Nabo-forrageiro	77	Tagetes	90
Nirá	77	Taioba-roxa	90
Nogueira	78	Taioba	91
Ora-pro-nobis	78	Tamarilho	91
Ora-pro-nobis-rosa	79	Tansagem	92
Pariparoba-lisa	79	Tomate-de-árvore-verde	92
Peixinho	80	Trevinho-batateiro	93
Pega-pinto	80	Trevinho-falso	93
Pepinículo	81	Tucum	94
Pepino-doce	81	Tumbérgia	94
Pêra-asiática	82	Tupinambor	95
Perpétua	82	Urtiga-de-jardim	95
Picão-branco	83	Urtiga	96
Picão-preto	83	Urtiga-europeia	96
Pimenta-de-galinha	84	Urtigão	97
Pimenta-de-passarinho	84	Uva-do-japão	97
Pitanga	85	Vinagreira	98
Pixirica	85	Uvaia	98
Pixirica	86	Yacon	99
Porongo	86	Zedoária	99
<hr/>			
Referências	101		
Agradecimentos	104		
Índice por nome científico	105		



APRESENTAÇÃO


Inspirado no livro “Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas” do Valdely Ferreira Kinupp e Harri Lorenzi¹, este guia tem por objetivo ajudar agricultores e consumidores a reconhecerem plantas alimentícias que são normalmente desconhecidas ou pouco utilizadas no campo ou nas feiras, porém são de extrema relevância para a soberania alimentar, conservação da biodiversidade e geração de renda¹.

A publicação é fruto de uma colaboração entre o Laboratório de Ecologia Aplicada da Universidade Federal de Santa Catarina ([LEAp-UFSC](#)), o Centro de Estudos e Promoção da Agricultura de Grupo ([CEPAGRO](#)), a Universidade da Colúmbia Britânica ([UBC](#)) e o [LiteFarm](#), aplicativo de código aberto de gestão de estabelecimentos agrícolas.

A cartilha é um dos produtos de pesquisa de mestrado em Agroecossistemas da Larisse Cavalcante, orientada pelo professor Ilyas Siddique e co-orientada pela professora Hannah Wittman. Além do intuito de alcançar agricultores e consumidores em geral, este guia é também um retorno às famílias agricultoras de Santa Catarina que participaram da pesquisa. Agradecemos profundamente o valioso tempo que dedicaram à troca de conhecimentos, bem como por compartilharem suas experiências e co-construírem o conhecimento com a equipe envolvida no trabalho de campo, a qual foi composta também pelo Jefferson Mota e Ana Clara Farias.



Ananá (*Ananas bracteatus*)

 Larisse Cavalcante

INTRODUÇÃO

Plantas alimentícias não convencionais (PANC) são plantas ou partes de plantas que possuem potencial alimentício e nutricional, sendo fonte de vitaminas e minerais. No entanto, não são consumidas amplamente pela população de uma região. Portanto, uma planta pode ser definida como PANC em um local, e ser amplamente consumida e comercializada em outra. Essas plantas podem crescer de forma espontânea na natureza ou serem cultivadas intencionalmente, podendo ser nativas ou exóticas. Quando espontâneas, muitas vezes são rotuladas de “plantas do mato” ou “ervas daninhas”. Já quando cultivadas, podem ter seu potencial alimentício desconhecido, como é o caso de muitas ervas medicinais¹.

A agricultura industrial e os eventos climáticos extremos têm resultado na migração de populações tradicionais, incluindo agricultores familiares, causando a perda da diversidade biocultural e, conseqüentemente, da transmissão do conhecimento sobre o uso e manejo das plantas^{2,3}. As práticas de manejo nos estabelecimentos agrícolas são essenciais para a conservação de espécies e variedades de plantas, incluindo espécies nativas ameaçadas, pois a conservação por meio do uso sustentável pode mitigar as ameaças climáticas à biodiversidade^{2,4,5}.

Parte do conhecimento apresentado nessa cartilha foi obtido diretamente com o consentimento de quem o conservou ao longo de muitas gerações nas suas comunidades. A outra parcela do conhecimento tem sido trocada e adaptada, integrada com a literatura técnica e científica e documentada por praticantes, pesquisadores, educadores durante vários anos sem origens rastreáveis às comunidades tradicionais, embora muito provavelmente tenha tido origem no patrimônio biocultural.

Neste guia você encontrará **176 plantas alimentícias** comumente presentes nos subtrópicos úmidos. Entretanto, várias dessas espécies também ocorrem em climas mais secos, quentes e frios. Para cada espécie, está indicado se a mesma é nativa do Brasil ou exótica. As plantas são apresentadas com fotos, nomes populares, partes comestíveis e se é necessário algum preparo culinário para que possam ser consumidas com



segurança. Caso não seja indicado um método de preparo para a parte comestível destacada, essa pode ser consumida in natura, ou seja, crua. Branquear consiste em submeter o alimento em água fervente por um curto período de tempo, seguindo de um resfriamento imediato em água gelada¹. Os demais métodos utilizados são amplamente conhecidos na culinária.

É fundamental enfatizar que o consumo de grandes quantidades não é recomendado, pois é essencial manter uma dieta diversificada. É crucial destacar a importância da identificação correta; portanto, se você não tem certeza sobre a espécie encontrada, não a consuma!

Os ícones a seguir aparecem ao longo do guia para indicar algumas especificidades:

PARTES COMESTÍVEIS:



raiz, folha,
bulbilho, fruto...

MÉTODOS DE PREPARO:



cozinhar, torrar,
condimentar,
branquear, assar...



**ATENÇÃO! CONSUMIR EM
PEQUENAS QUANTIDADES**

Exemplo:

MARIA-SEM-VERGONHA

Nome científico: *Impatiens walleriana*

Outros nomes populares: Beijinho;
beijo-turco.

Família botânica: Balsaminaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



ref: ¹

semente in natura

broto* cozinhar

* trocar a água do cozimento



consumir com moderação

Referências enumeradas no final do livro:

¹ KINUPP, V. F. et al. *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas*. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos de Flora, 2014.



Paulo Schwirkowski



AIPO-CHIMARRÃO

Nome científico: *Cyclospermum leptophyllum*

Outros nomes populares: Gertrudes; aipo-silvestre; mastruço; salsa-do-brejo.

Família botânica: Apiaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Herbácea



ref: 1

folha

condimento

flor

condimento

ALFAVACA-ANISADA

Nome científico: *Ocimum carnosum*

Outros nomes populares: Anis; elixir-paregórico.

Família botânica: Lamiaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Herbácea; Subarbustiva.



ref: 6

folha

in natura



Paulo Schwirkowski



Dinesh Valke Rison Thumboor (detalhe)

ALFAVACA-CRAVO

Nome científico: *[Ocimum gratissimum](#)*

Outros nomes populares: Alfavação;
alfavaca.

Família botânica: Lamiaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Arbustiva;
Subarbustiva.



folha



ref: 1

cozinhar/
infusionar/
empanar/
fritar

semente in natura

ALHO-SOCIAL

Nome científico: *[Tulbaghia violacea](#)*

Outros nomes populares: Tulbagia

Família botânica: Amaryllidaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



ref: 7

caule in natura

folha in natura


flor in natura



Krzysztof Ziarnek

Manuel Martin Vicente



 Ana Clara Farias

ALMEIRÃO-ROXO

Nome científico: *Lactuca indica*

Outros nomes populares: Almeirão-do-mato; alface-do-mato; almeirão-do-mato-grosso.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



caule

folha



cozinhar

in natura

ref: ⁷

ALMEIRÃO

Nome científico: *Cichorium intybus*

Outros nomes populares: Chicória-amarga; almeirão-verdadeiro.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea; Subarbustiva.



raiz

folha

flor



cozinhar

in natura

in natura

ref: ⁷



 Manfred Heyde

 Harry Rose



AMENDOEIRA

Nome científico: *Terminalia catappa*

Outros nomes populares: Sete-copas; chapéu-de-sol; sombreiro; castanhola; chapéu-de-praia.

Família botânica: Combretaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Arbórea



fruto



in natura

ref: 1

semente

in natura

⚠️ consumir com moderação



📷 Ricardo Dagnino

📷 Ana Clara Farias



📷 João Augusto Bagatini

AMORA-BRANCA

Nome científico: *Rubus brasiliensis*

Outros nomes populares:

Amorinha-do-mato; amora-do-mato.

Família botânica: Rosaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Trepadeira



fruto



in natura

ref: 8



📷 Ana Clara Farias

📷 Jonathan Billinger

AMORA-CULTIVADA-SEM-ESPINHO

Nome científico: *Rubus fruticosus*

Outros nomes populares: Amora-preta; amora-silvestre.

Família botânica: Rosaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Trepadeira



ref: 7

raiz	cozinhar
folha*	infusionar
fruto	in natura
broto	in natura

*** folhas mais novas são melhores**



📷 wikimedia.org

AMORA-DE-ÁRVORE

Nome científico: *Morus nigra*

Outros nomes populares: Amora-preta; amora-negra.

Família botânica: Moraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Arbustiva; Arbórea.



ref: 7

fruto	in natura
-------	-----------

AMORA-PRETA

Nome científico: *Rubus niveus*

Outros nomes populares: Amora-preta-do-himalaia; framboesa-negra.

Família botânica: Rosaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Subarbusto



fruto



in natura

ref: 7



Forest Starr e Kim Starr

Dinesh Valke



João Augusto Bagatini

Paulo Schwirkowski

AMORA-ROSA

Nome científico: *Rubus imperialis*

Outros nomes populares: Amora-do-mato; framboesa-de-cipó-verde.

Família botânica: Rosaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Trepadeira



fruto



in natura

ref: 6



AMORA-SILVESTRE

Nome científico: *Rubus rosifolius*

Outros nomes populares:

Amora-vermelha; moranguinho-do-mato.

Família botânica: Rosaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Herbácea; Subarbusto.



fruto




in natura

ref: 6

 Ana Clara Farias



 Mauro Halpern

 Andre Abrahami

AMORA-VERDE

Nome científico: *Morus alba*

Outros nomes populares: Amora-branca; amoreira-branca.

Família botânica: Moraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Arbustiva



folha

fruto

broto



cozinhar

in natura

cozinhar

ref: 7





📷 Larisse Cavalcante

📷 Luciano Rodrigues Soares

ANANÁ

Nome científico: *Ananas bracteatus*

Outros nomes populares: Naná; ananás; abacaxi-do-mato; gravatá; ananás-de-cerca-vermelho.

Família botânica: Bromeliaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Herbácea



fruto



in natura

ref: ¹

ANDORINHA-TAGETES

Nome científico: *Tagetes minuta*

Outros nomes populares: Cravo-do-mato; cravo-de-defunto.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



folha



in natura

ref: ⁹



📷 Luciano Rodrigues Soares



Dick Culbert

ARAÇÁ-BOI

Nome científico: *Eugenia stipitata*

Outros nomes populares: Arazá;
guayaba-brasileira; arazá buey.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Arborea.



fruto



in natura

ref: 1



Ana Clara Farias

ARAÇÁ

Nome científico: *Psidium cattleianum*

Outros nomes populares: Araçá-de-coroa

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbustiva; Arbórea.



flor

fruto



in natura

in natura

ref: 6



📷 François Delonny



📷 Obed Palagot Echavarría

ARARUTA

Nome científico: *Maranta arundinacea*

Outros nomes populares: Raruta; maranta.

Família botânica:
Marantaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:
Herbácea



ref: 1

rizoma* secar e triturar

* para fazer polvilho

ARATICUM

Nome científico: *Annona sylvatica*

Outros nomes populares: Cortiça; biribá.

Família botânica:

Annonaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:
Árborea



ref: 6

fruto

in natura



📷 Alex Popovkin



📷 Sérgio Campestrini



📷 João Paulo de Maçaneiro



📷 Anita Stival dos Santos

ARAUCÁRIA

Nome científico: *Araucaria angustifolia*

Outros nomes populares: Pinheiro; pinheiro-do-paraná; pinheiro-brasileiro; pinho; curi; cuiúva.

Família botânica: Araucariaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbórea



semente

broto



ref: 1

cozinhar

branquear



📷 Mauro Halpern

AROEIRA

Nome científico: *Schinus terebinthifolia*

Outros nomes populares: Pimenta-rosa; aroeira-pimenteira; aroeira-mansa; aroeira-vermelha; aguaráiba.

Família botânica: Anacardiaceae

Origem: Nativa

Hábito de

crescimento: Arbustiva;

Arbórea.



fruto

semente



ref: 1

condimento

condimento



Forest Starr e Kim Starr

ASSA-PEIXE

Nome científico: [*Vernonanthura polyanthes*](#)

Outros nomes populares: Assa-peixe-branco; cambará-guaçu; chamarrita; cambará-açú.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva



ref: ¹

folha

fritar

Ana Clara Farias

AZEDINHA

Nome científico: [*Rumex acetosa*](#)

Outros nomes populares: Acetosa; acedera.

Família botânica: Polygonaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



ref: ¹

folha

in natura

flor

in natura

semente*

triturar

* usada como farinha



BABOSA

Nome científico: *Aloe vera*

Outros nomes populares:

Erva-babosa; babosa-
medicinal.

Família botânica:

Asparagaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



ref: 7

folha

cozinhar

! consumir com moderação



📷 Ana Clara Farias



📷 João Paulo de Maçaneiro



📷 Ana Clara Farias

BACUPARI

Nome científico: *Garcinia gardneriana*

Outros nomes populares: Achacha

Família botânica: Clusiaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbustiva; Arbórea.



ref: 10

fruto

in natura

BAGA-DE-MACACO

Nome científico: *Posoqueria acutifolia*

Outros nomes populares:

Fruto-de-macaco

Família botânica: Rubiaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Arbórea.



fruto



in natura

ref: 6

semente*

torrar

* consumida como café



Jefferson Mota



Ana Clara Farias



Sérgio Bordignon

BALEEIRA

Nome científico: *Varronia curassavica*

Outros nomes populares: Erva-baleeira

Família botânica: Cordiaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbustiva



folha



in natura

flor

in natura

fruto

in natura

semente

triturar

ref: 6

BAMBU-CHINÊS-GRANDE

Nome científico: *Dendrocalamus latiflorus*

Família botânica: Poaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Bambu



ref: 7

broto* cozinhar

* cozinhar 3 vezes



Cheng-Tao Lin



Cheng-Tao Lin

Ana Clara Farias

BAMBU-GIGANTE

Nome científico: *Dendrocalamus asper*

Outros nomes populares: Bambu-áspero

Família botânica: Poaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Bambu



ref: 11

broto* cozinhar

* cozinhar 3 vezes





📷 Matt Lavin



📷 Tomás Royo

BAMBUÍ

Nome científico: *Phyllostachys aurea*

Outros nomes populares: Bambu-de-vara-de-pesca; bambu-de-jardim; bambuzinho-amarelo.

Família botânica: Poaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Bambu



semente



ref: 7

in natura

broto*

cozinhar

* cozinhar 3 vezes

BARDANA

Nome científico: *Arctium lappa*

Outros nomes populares: Carrapicho-grande; labaga; orelha-de-gigante; pega-pega; gobó.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



raiz*



ref: 1

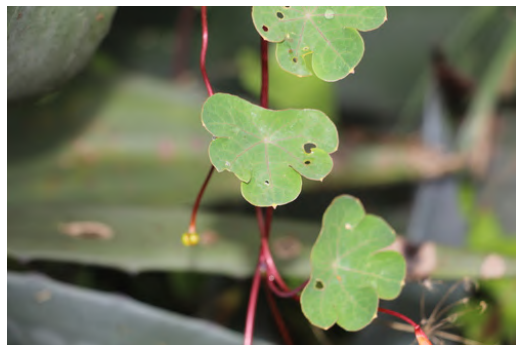
cozinhar/
refogar/
fritar

*deixadas de molho na água com sal e limão para minimizar oxidação



📷 Larisse Cavalcante





📷 Andrés Ramírez Barrera

BATATA-COLOMBIANA-MASHUA

Nome científico: *Tropaeolum tuberosum*

Família botânica:

Tropaeolaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



📷 Michael Hermann



raiz*



cozinhar

ref: 7

folha

in natura

flor

in natura

* congelar depois de cozida para gosto mais agradável



📷 Paulo Schwirkowski

BELDROEGA

Nome científico: *Portulaca oleracea*

Outros nomes populares: Caaponga; verdolaga; porcelana; beldroega-da-horta.

Família botânica: Portulacaceae

Origem: Exótica

Hábito de

crescimento: Herbácea



folha



in natura

ref: 1

broto

in natura

BELDROEGÃO

📷 Ana Clara Farias

Nome científico: *Talinum paniculatum*

Outros nomes populares: Major-gomes; maria-gorda; maria gomes; bredo; língua de vaca; João Gomes.

Família botânica: Talinaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Herbácea



folha*



cozinhar/refogar

ref: 1

semente*

torrar

broto

in natura

* preferencialmente, mas pode consumir crua.

* utilizada como papoula: em saladas, para empanar pratos diversos, assar sobre pães.



BIRIBÁ

📷 Ong Jyh Seng

Nome científico:

Annona mucosa

Outros nomes

populares: Araticum; fruta-do-conde; fruta-da-condessa.

Família botânica:

Annonaceae

Origem: Nativa

Hábito de

crescimento: Arbórea



fruto



in natura


ref: 1



📷 Paulo Fernando dos Santos Machado





 Harry Rose

BERTALHA

Nome científico: [Anredera cordifolia](#)

Outros nomes populares:

Bertalha-coração; basela; cipó-babão; folha-santa; trepadeira-mimososa.

Família botânica:

Basellaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Trepadeira



folha



cozinhar

ref: 1

rizoma

cozinhar/cozinhar+fritar/
cozinhar+refogar

bulbilho

cozinhar/cozinhar+fritar/
cozinhar+refogar

BOCA-DE-LEÃO

Nome científico: [Antirrhinum majus](#)

Outros nomes populares:

Bocas-de-lobo

Família botânica:

Plantaginaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



flor




in natura

ref: 12



 Dinesh Valke



 Ana Clara Farias

BORBOLETEIRA

Nome científico: *Rotheca myricoides*

Outros nomes populares: Flor-borboleta;
borboleta-azul.

Família botânica: Lamiaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Arbustiva



flor



in natura

ref: 9

BRINCO-DE-PRINCESA

Nome científico: *Fuchsia hybrida*

Outros nomes populares:
Lágrima; fucsia.

Família botânica:
Onagraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:
Arbustiva



flor

fruto



in natura

in natura

ref: 9



 Ana Clara Farias



BROMÉLIA-CHUP-CHUP

Nome científico: *Aechmea nudicaulis*

Outros nomes populares: Gravatá-de-pedra; caraguata-de-pedra.

Família botânica:

Bromeliaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Herbácea



ref: 13

fruto

in natura

João Paulo de Maçaneiro

Jose Lugo Acarigua

BUCHA

Nome científico: *Luffa cylindrica*

Outros nomes populares: Bucha-lisa; esponja; bucha-dos-paulista; quingombô-grande.

Família botânica: Cucurbitaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Trepadeira



ref: 1

folha

cozinhar

flor

cozinhar/fritar

fruto*

cozinhar/fritar/
refogar/assar

semente extrair óleo

* fruto verde





Jefferson Mota

BUTIÁ-DA-PRAIA

Nome científico: *Butia catarinensis*

Família botânica: Arecaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Palmeira



fruto



in natura

ref: 1



Jefferson Mota

CABELUDINHA

Nome científico: *Myrciaria glazioviana*

Outros nomes populares:

Vassourinha-da-praia; peludinha; guapirijuba.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbórea



fruto



in natura

ref: 14

Diogo Luiz



Jefferson Mota



CACTO-MACARRÃO

Nome científico: *Rhipsalis teres*

Outros nomes populares:

Ripsális; cacto-corrente.

Família botânica: Cactaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Herbácea; Subarborescente.



fruto



in natura

ref: 6

Larisse Cavalcante



CACTO-PÉ-DE-MAMÃO

Nome científico: *Brasiliopuntia brasiliensis*

Outros nomes populares: Palmatória; jurubeba; ambeba.

Família botânica: Cactaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbustiva;

Arbórea.



fruto*



in natura

ref: 9



* jogar água quente para remover espinhos



📷 Forest Starr e Kim Starr



📷 Larisse Cavalcante



📷 Larisse Cavalcante

CAJÁ-MANGA

Nome científico: [*Spondias dulcis*](#)

Outros nomes populares: Cajarana; taperebá-do-sertão; ambarella.

Família botânica: Anacardiaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Arbórea



ref: 1

fruto

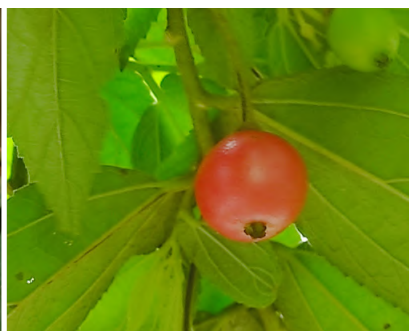
in natura

broto

in natura



📷 Dinesh Valke



📷 Aris Riyanto

CALABURA

Nome científico: [*Muntingia calabura*](#)

Outros nomes populares: Tamauã

Família botânica: Muntingiaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbórea

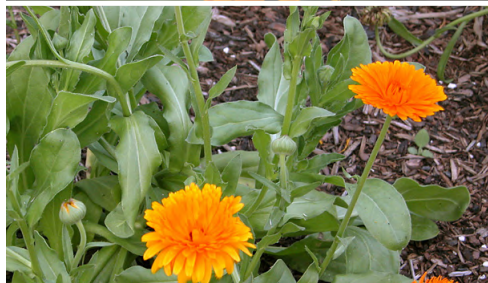


ref: 9

fruto

in natura





📷 Carl Lewis

CALÊNDULA

Nome científico: *Calendula officinalis*

Outros nomes populares:
Bem-me-quer; mal-me-quer;
maravilha; margarida.

Família botânica:

Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



folha

flor



in natura

in natura

ref: 15

📷 Diogo Luiz

📷 Ana Clara Farias



CAMBUCÁ

Nome científico: *Plinia edulis*

Outros nomes populares:
Cambucazeiro; cambucá-verdadeiro.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbórea



fruto



in natura

ref: 16



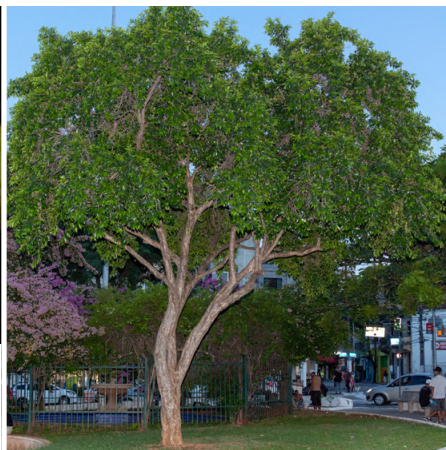
CAMBUCCI


Nome científico: *Campomanesia phaea*

Outros nomes populares:
Cambucizeiro; ubucambuci; camuci;
camoti; camocim.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa



 Webysther Nunes

Hábito de crescimento:

Arbórea



fruto



in natura

ref: 1

CAMPARI

Nome científico: *Dovyalis hebecarpa*

Outros nomes populares:
Groselha-do-Ceilão; abricó-
da-Flórida.

Família botânica: Salicaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Arbórea.

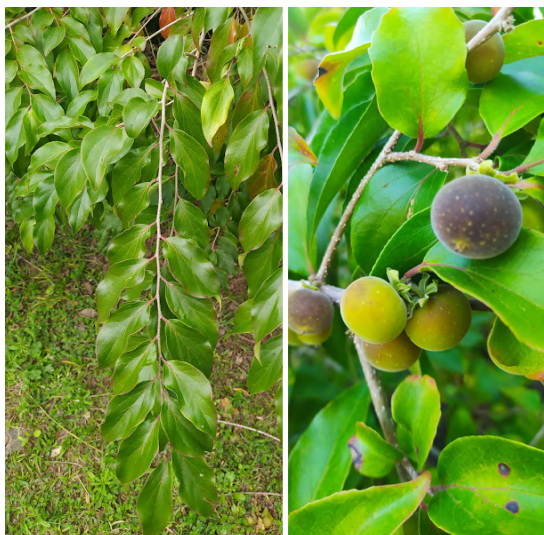


fruto

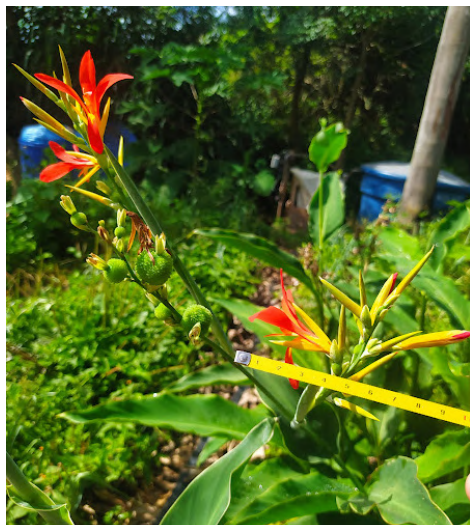


in natura

ref: 1



 Ana Clara Farias



 Ana Clara Farias

CANA-DO-BREJO-BIRI

Nome científico: *Canna indica*

Outros nomes populares:

Ararutão; aquira; cana comestível; achira.

Família botânica: Cannaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Herbácea



rizoma



cozinhar/fritar/
assar/triturar

ref: ¹



 Ana Clara Farias

CANA-DO-BREJO

Nome científico: *Costus spiralis*

Outros nomes populares: Cana-de-macaco; cana-do-mato.

Família botânica: Costaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



folha*

flor




in natura

in natura

ref: ¹⁵

* retirar nervura central

 consumir com moderação



Horto HU UFSC

CAPIM-CIDREIRA

Nome científico: *Elionurus muticus*

Outros nomes populares:

Capinzinho-cidreira; capim-cidreira-fino; capim-limão-fino; capim-carona.

Família botânica: Poaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Herbácea



raiz



ref: 17

cozinhar/
infusionar

folha

condimento/
infusionar



Ana Clara Farias

CAPUCHINHA

Nome científico: *Tropaeolum majus*

Outros nomes populares:

Chaguinha; capuchinha-grande; mastruço-do-peru; nastúrcio.

Família botânica: Tropaeolaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



caule



ref: 1

cozinhar

folha

in natura

flor

in natura

fruto

conserva

semente

condimento



Jefferson Mota



CARÁ-DA-TERRA

Nome científico: *Dioscorea alata*

Outros nomes populares: Cará-roxo; cará-de-asa; cará-roxo-do-ar.

Família botânica: Dioscoreaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Trepadeira



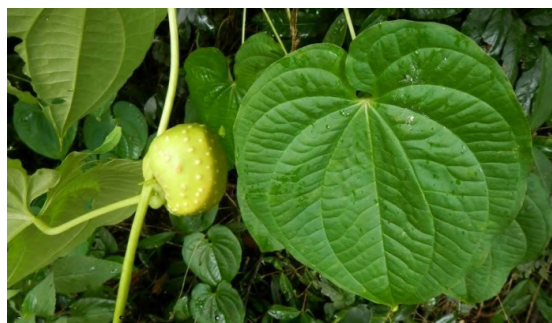
rizoma




cozinhar/
fritar/
assar

ref: 1

 Dinesh Valke



 João Augusto Bagatini

CARÁ-MOELA

Nome científico: *Dioscorea bulbifera*


Outros nomes populares: Cará-do-ar; batata-do-ar.

Família botânica: Dioscoreaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Trepadeira



 Ana Clara Farias



rizoma



cozinhar/fritar/assar
bulbilho cozinhar/fritar/assar

ref: 1



📷 Jefferson Mota

CARAGUATÁ

Nome científico: *Bromelia antiacantha*

Outros nomes populares: Gravatá-da-praia; naná-de-raposa; bananinha-do-mato; gravatá.

Família botânica: Bromeliaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Herbácea



fruto



in natura

ref: 1

CARURU

Nome científico: *Amaranthus viridis*

Outros nomes populares: Caruru-de-mancha; caruru-verde.

Família botânica: Amaranthaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



folha

semente



cozinhar

cozinhar

ref: 9



📷 Harry Rose





CASTANHA-DO-MARANHÃO

Nome científico: *Pachira glabra*

Outros nomes populares: Cacau-do-Maranhão; castanha-da-praia.

Família botânica: Malvaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbórea



semente



cozinhar

ref: 7

João Paulo de Maçaneiro

Paulo Fernando dos Santos Machado

Sérgio Bordignon



CEREJA-DA-MATA-ATLÂNTICA

Nome científico: *Eugenia involucrata*

Outros nomes populares: Cerejeira; cereja-do-rio-grande.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbórea; Arbustiva; Subarbusativa.




fruto



in natura

ref: 6



 Jorge Stolfi

CEREJA-DE-JOINVILLE

Nome científico: *Eugenia candolleana*

Outros nomes populares: Ameixa-do-Pará; Maria-preta.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Arbórea.



fruto



in natura

ref: ¹⁸

CHAL-CHAL

Nome científico: *Allophylus edulis*

Outros nomes populares: Fruta-de-paraó; vacum; quebra-queixo; chala-chala; fruta-de-pombo.

Família botânica: Sapindaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbustiva; Arbórea.



fruto

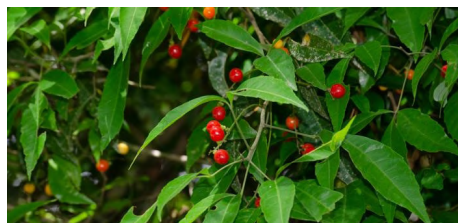
semente



in natura


torrar

ref: ¹



 Eduardo Luís Hettwer Giehl



 Óscar M. Chaves





📷 Ana Clara Farias

CHAYA

Nome científico: *Cnidoscolus aconitifolius*

Outros nomes populares:

Chayamansa; espinafre-arbóreo; espinafre-selvagem; urtiga-branca.

Família botânica: Euphorbiaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Arbórea.



folha

brot



refogar

cozinhar

ref: 1

📷 Aleksandrs Balodis



CIDRA

Nome científico: *Citrus medica*

Outros nomes populares: Lima-vermelha; limão-doce; lima-doce; lima-de-umbigo; lima-de-bico.

Família botânica: Rutaceae

Origem: Exótica

📷 Dinesh Valke



Hábito de crescimento: Arbórea

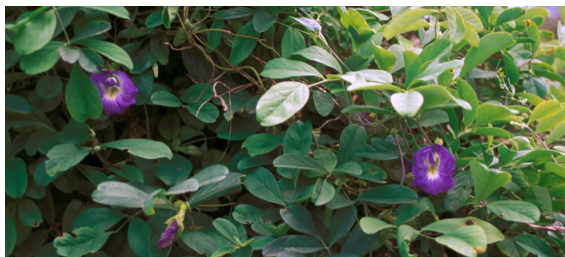


fruto



in natura

ref: 1



Forest Starr e Kim Starr

CLITÓRIA

Nome científico: *Clitoria ternatea*

Outros nomes populares: Cunhã; feijão-borboleta; ervilha-borboleta; ismênia; palheteira.

Família botânica: Fabaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Trepadeira



Mohammed Tawsif Salam



folha

flor



cozinhar

condimento

ref: 1



Diogo Luiz

COENTRÃO

Nome científico: *Eryngium coronatum*

Outros nomes populares: Coentro-de-espinho; lingua-de-tucano.

Família botânica: Apiaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



Patricio Cowper Coles



raiz

folha

flor



cozinhar/refogar

empanar/fritar

in natura

ref: 1



Ana Clara Farias

COSMOS

Nome científico: *Cosmos sulphureus*

Outros nomes populares:

Áster-do-méxico; picão-grande.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



folha



branquear

ref: 9

flor

in natura

broto

branquear

⚠️ consumir com moderação



Ana Clara Farias



Ana Clara Farias



Cyril Nelson

COSTELA-DE-ADÃO

Nome científico: *Monstera deliciosa*

Outros nomes populares: Abacaxi-do-reino; banana-do-mato; banana-de-índio.

Família botânica: Araceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



fruto*



in natura

ref: 7

* deve estar maduro
aconselha-se cozinhar

⚠️ consumir com moderação



Michael Gaylard



George E. Koronaios

CRAVÍNEA-COMUM

Nome científico: *Dianthus caryophyllus*

Outros nomes populares: Cravo-branco;
cravo.

Família botânica: Caryophyllaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



ref: 7

flor*

in natura

* apenas as pétalas

Larisse Cavalcante

CREPE-DO-JAPÃO

Nome científico:

Youngia japonica

Outros nomes populares: Barba-de-falcão

Família botânica:

Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



ref: 7

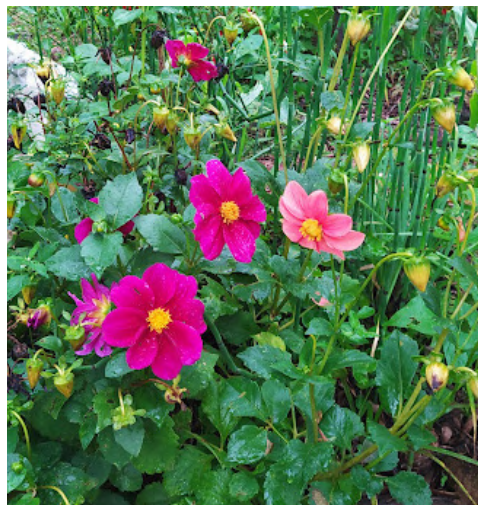
folha

in natura



Carlos Pontalti





 Ana Clara Fariás

DÁLIA

Nome científico: *Dahlia pinnata*

Outros nomes populares:

Dalia-de-jardim; adália.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea; Subarbusciva.



raiz

flor



cozinhar

in natura

ref: ¹



 Juliano de Oliveira Nunes

DAMA-DA-NOITE

Nome científico: *Epiphyllum oxypetalum*

Outros nomes populares: Cacto-orquídea; pitainha.

Família botânica: Cactaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



flor

fruto



in natura

in natura

ref: ⁹





 Ana Clara Farias

DENTE-DE-LEÃO

Nome científico: *Taraxacum officinale*

Outros nomes populares: Chicória-silvestre; taraxaco; amargosa.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



folha

flor




in natura

fritar

ref: 1



 Paulo Fernando dos Santos Machado

ERVA-DE-JABUTICÁ

Nome científico: *Drymaria cordata*

Outros nomes populares: Drimaria; cordão-de-sapo; erva-coração.

Família botânica: Caryophyllaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



folha

broto



in natura

in natura

ref: 7





Harry Rose



Peter O_Connor

ERVILHA-FORRAGEIRA

Nome científico: *Vicia sativa*

Outros nomes populares: Ervilhaca-comum; ervilhaca.

Família botânica: Fabaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Trepadeira



folha



cozinhar

ref: 7

semente cozinhar

broto cozinhar



consumir com moderação

Jefferson Mota



ESPINAFRE-AMAZÔNICO

Nome científico:

Alternanthera sessilis

Outros nomes populares:

Orelha-de-macaco;
espinafre-da-amazônia.

Família botânica:

Amaranthaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Subarbustiva



folha



cozinhar/
refogar

ref: 1

broto cozinhar/
refogar





📷 Neptalí Ramírez Marcial



📷 Annika Lindqvist

ESTÉVIA-ASTECA

Nome científico: *Lippia dulcis*

Outros nomes populares:

Hortelã-doce; erva-doce-asteca.

Família botânica: Verbenaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



ref: 1

raiz

in natura

folha

in natura



📷 Dinesh Valke



📷 Franz Xaver

FEIJÃO-CAUPI

Nome científico: *Vigna unguiculata*

Outros nomes populares: Feijão-de-metro;

feijão-de-praia; feijão-guaí; feijão-fradinho;

feijão-de-corda.

Família botânica: Fabaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Trepadeira



ref: 1

fruto

cozinhar

semente

cozinhar





Dinesh Valke

FEIJÃO-GUANDU

Nome científico: [Cajanus cajan](#)

Outros nomes populares:

Ervilha-de-Angola; guando.

Família botânica: Fabaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Arbustiva



ref: ⁷

folha cozinhar

fruto cozinhar

semente cozinhar

broto cozinhar



Ji-Elle



FIGUEIRA-DA-PEDRA

coleccionandofrutas.com.br/ficusenormilus.htm

Nome científico: [Ficus enormis](#)

Família botânica: Moraceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbórea



ref: ⁶

fruto

cozinhar



📷 Greta Aline Dettke



📷 Martin Molz

FRUTA-DO-SABIÁ

Nome científico: [*Vassobia breviflora*](#)

Outros nomes populares: Grão-de-galo; esporão-de-galo; baga-de-jacu; espinho-de-pomba.

Família botânica: Solanaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva



ref: 1

fruto

in natura

FUNCHO

Nome científico: [*Foeniculum vulgare*](#)

Outros nomes populares: Erva-doce; falsa-erva-doce; falso-anis; fiolho; funcho-italiano.

Família botânica: Apiaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea

📷 Harry Rose



📷 Franco Folini



ref: 1

caule

in natura

folha

in natura

fruto

in natura

semente

in natura

broto

in natura





 Dick Culbert

GERÂNIO

Nome científico: [Pelargonium graveolens](#)

Outros nomes populares: Malva; pelargônio.

Família botânica: Geraniaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:
Herbácea



folha



ref: ⁷

condimento/
infusionar


flor

in natura



 Dinesh Valke



 Samuel Brown

GERVÃO-ROXO

Nome científico: [Stachytarpheta cayennensis](#)

Outros nomes populares: Gervão-azul; rincão.

Família botânica: Verbenaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Herbácea;
Subarbusto.



folha



ref: ⁶

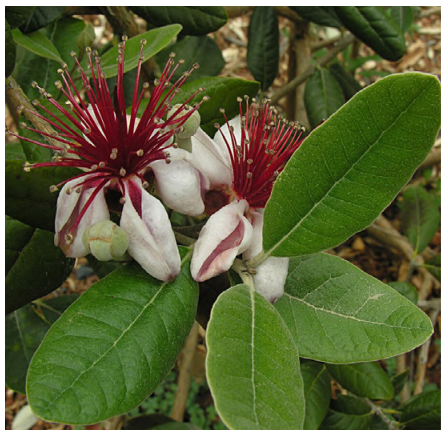
infusionar

flor

in natura

broto

condimento/
infusionar



Dick Culbert



Didier Descouens

GOIABA-SERRANA

Nome científico: [*Feijoa sellowiana*](#)

Outros nomes populares: Goiabeira-do-mato; feijoa; quirina.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbustiva; Arbórea.



flor

fruto



in natura

in natura

ref: 6

Sérgio Bordignon

Paulo Fernando dos Santos Machado

GRUMIXAMA

Nome científico: [*Eugenia brasiliensis*](#)

Outros nomes populares: Cumbixaba; Grumixaba.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbórea



fruto



in natura

ref: 7





 Martin Grings



 Martin Molz

GUABIJU

Nome científico: *Myrcianthes pungens*

Outros nomes populares: Guabiropa-açu, guajaraí-da-várzea, guabiju-açu.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de

crescimento: Arbórea



fruto



in natura

ref: ⁶

 Ana Clara Farias



GUABIROBA-CRESPA

Nome científico: *Campomanesia reitziana*

Outros nomes populares:

Guabirobeira; guabiropa-de-reitz; guabiropa-morango.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbórea



fruto



in natura

ref: ¹⁸



 Renato Wada

GUABIROBA-DA-PRAIA

Nome científico: [*Campomanesia littoralis*](#)

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbórea;
Arbustiva; Subarbustiva.



fruto



in natura

ref: 18

GUABIROBA-LISA

Nome científico:

[*Campomanesia xanthocarpa*](#)

Outros nomes populares:

Guaviroveira; gabiroba;
guabiroba-da-mata.

Família botânica:

Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:
Arbórea



fruto




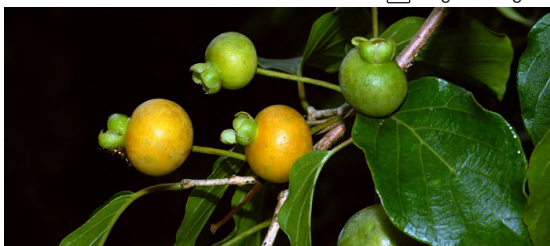
in natura

ref: 6

 Martin Molz



 Sérgio Bordignon





GUAMIRIM

João Paulo de Maçaneiro

César Sá Bartenz

Nome científico: *Eugenia catharinensis*

Outros nomes populares: Cabeludinha-de-Santa-Catarina; guamirim-da-folha-miúda.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbórea



fruto



in natura

ref: 19



HIBISCO

Forest Starr e Kim Starr

Bruno Navez

Nome científico: *Hibiscus rosa-sinensis*

Outros nomes populares: Mimo-de-Vênus; hibisco-da-China; graxa-de-estudante; papoula.

Família botânica: Malvaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Arbustiva



folha



in natura

ref: 1

flor

in natura





HIBISCO

Eileen Kane

Dinesh Valke

Nome científico: *Hibiscus sabdariffa*

Outros nomes populares: Vinagreira; rosela; groselha; groselheira; caruru azedo; quiabo azedo.

Família botânica: Malvaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Arbustiva



folha

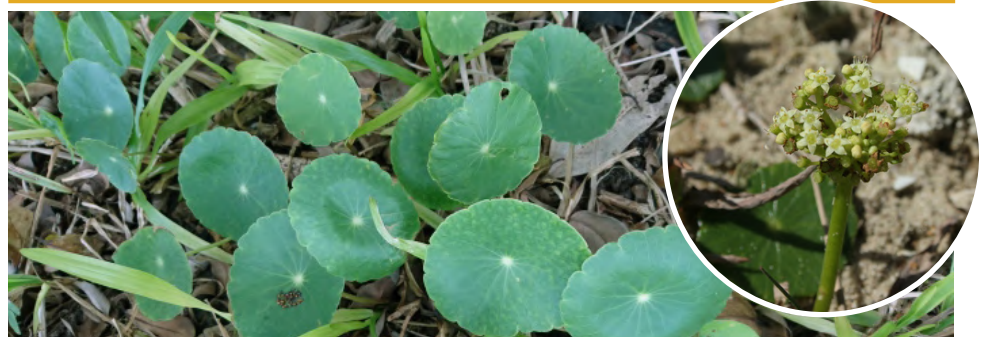
flor



in natura

in natura

ref: ¹



Eduardo Luís Hettwer Giehl

Douglas Dias Paim

HIDROCOTILES

Nome científico: *Hydrocotyle bonariensis*

Outros nomes populares: Erva-do-capitão; chapéu-de-cobra.

Família botânica: Araliaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Herbácea



folha



cozinhar

ref: ⁶



consumir com moderação





📷 João Paulo de Maçaneiro

INGÁ-DE-METRO

Nome científico: *Inga edulis*

Outros nomes populares: Ingá-cipó; ingá-macarrão; ingá-doce; ingá-rabo-de-mico.

Família botânica: Fabaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbórea



fruto

semente



in natura

torrar/triturar

ref: 1



📷 Paulo Fernando dos Santos Machado

INGÁ-FEIJÃO

Nome científico: *Inga marginata*

Outros nomes populares: Ingá-mirim; ingá-beira-de-rio.

Família botânica: Fabaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbórea



fruto

semente



in natura

cozinhar

ref: 6



📷 Marcio Verdi



📷 João Paulo de Maçaneiro

INGÁ-FERRADURA

Nome científico: [Inga sessilis](#)

Outros nomes populares: Inga;
ingá-macaco.

Família botânica: Fabaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbórea



fruto



in natura

ref: 6



📷 Ana Clara Farias



INHAME-DE-PORCO

Nome científico: [Colocasia esculenta v antiquorum](#)

Outros nomes populares: Inhamé-do-brejo;
inhame-rosa; inhame-brabo.

Família botânica: Araceae

Origem: Exótica

Hábito de

crescimento: Herbácea



rizoma



cozinhar

ref: 1



 Brigitte Couvignou

INHAME-TARO

Nome científico: *Colocasia esculenta*

Outros nomes populares:

Inhame-chinês; inhame-japonês; inhame; taiá; taro; inhame-roxo.

Família botânica: Araceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



rizoma



cozinhar

ref: 1



 Eduardo Luís Hettwer Giehl



 Paulo Fernando dos Santos Machado

IPÊ-AMARELO

Nome científico: *Handroanthus albus*

Outros nomes populares: Ipê-branco; ipê-da-serra.

Família botânica: Bignoniaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbórea



flor



in natura

ref: 9



📷 Sabrina Arend

📷 Paulo Fernando dos Santos Machado

IPÊ-ROSA

Nome científico: *Handroanthus heptaphyllus*

Outros nomes populares: Ipê-roxo; ipê-preto.

Família botânica: Bignoniaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:
Arbórea



flor



in natura

ref: 9

📷 Tony Rodd

📷 Stan Shebs



IREFINE

Nome científico: *Iresine diffusa*

Outros nomes populares:

Coração-magoado; coração-de-Maria.

Família botânica: Amaranthaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:
Herbácea



folha



cozinhar/
infusionar

ref: 9





JABORANDI

João Paulo de Maçaneiro

Nome científico: *Piper gaudichaudianum*

Outros nomes populares: Pimenteira-do-mato; aperta-ruão.

Família botânica: Piperaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva



fruto



condimento

ref: ⁶



Dinesh Valke

JAMBOLÃO

Nome científico: *Syzygium cumini*

Outros nomes populares: Jamelão; jalão.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Exótica



Ton Rulkens

Hábito de crescimento:

Arbórea



fruto



in natura

ref: ⁷





JAMBU-MIÚDO

Nome científico: *Acmella ciliata*

Outros nomes populares: Agrião-miúdo; jambuzinho.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Herbácea



 Dinesh Valke



folha

flor



ref: 9

in natura

in natura

 Ana Clara Farias



JAMBU

Nome científico: *Acmella oleracea*

Outros nomes populares: Agrião-do-Pará; agrião-do-norte; agrião-do-Brasil; abecedária.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



folha

flor



ref: 1

in natura

in natura





Eduardo Luís Hettwer Giehl



Rosângela Gonçalves Rolim



caule

fruto



cozinhar

cozinhar

ref: 1

Jefferson Mota

JARACATIÁ

Nome científico: *Vasconcellea quercifolia*

Outros nomes populares:

Mamão-do-mato; mamoeiro-do-mato; mamãozinho-do-mato.

Família botânica: Caricaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Arbórea.

Jefferson Mota



JASMIM-MANGA

Nome científico: *Plumeria rubra*

Outros nomes populares:

Pluméria; árvore-pagode.

Família botânica:

Apocynaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Arbusto



flor



cozinhar/refogar

ref: 1



📷 João Paulo de Maçaneiro



📷 Juliano de Oliveira Nunes

JERIVÁ

Nome científico: *Syagrus romanzoffiana*

Outros nomes populares: Geriva; jarobá.

Família botânica: Arecaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Palmeira



caule

fruto

semente



refogado/
conserva

in natura

in natura

ref: 1

📷 Ana Clara Farias



JUÇARA

Nome científico: *Euterpe edulis*

Outros nomes populares:

Palmito-juçara; içara; palmito-doce; ensarova; ripeira; palmitreiro.

Família botânica: Arecaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Palmeira



caule

fruto



conserva

in natura

ref: 1

📷 Larisse Cavalcante



📷 Udo Schröter



📷 Harry Rose

LAB-LAB

Nome científico: *Lablab purpureus*

Outros nomes populares: Feijão-lab-lab; feijão-pedra.

Família botânica: Fabaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Trepadeira



folha

flor

fruto*

semente

broto

* vagem



refogar

in natura

cozinhar

cozinhar

in natura

ref: 1



📷 Mateus Beise

LÁGRIMA-DE-NOSSA-SENHORA

Nome científico: *Coix lacryma-jobi*

Outros nomes populares: Capim-rosário; capiá.

Família botânica: Poaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



semente



cozinhar

ref: 7



Ana Clara Farias

LANTERNINHA-CHINESA

Nome científico: *Callianthe striata*

Outros nomes populares:
Abutilom; sininho; campainha.

Família botânica: Malvaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbustiva



folha*



cozinhar/refogar

ref: 9

flor

in natura

broto

cozinhar/refogar

* folha jovem



biodiversity4all.org



Ana Clara Farias



Ana Clara Farias

LÍNGUA-DE-VACA

Nome científico: *Rumex obtusifolius*

Outros nomes populares:
Paciência; labaga.

Família botânica: Polygonaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



folha*



cozinhar

ref: 9

semente

secar+triturar

* folha jovem

antes da planta florescer





📷 Ana Clara Farias

📷 Jefferson Mota

LÍRIO-DO-BREJO

Nome científico: *Hedychium coronarium*

Outros nomes populares:

Gengibre-do-brejo; açucena; jasmim-borboleta; colônia.

Família botânica:

Zingiberaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



flor



cozinhar/refogar

ref: 1

rizoma

cozinhar/fritar



LULO

Nome científico: *Solanum quitoense*

Outros nomes populares: Naranjilla; guinde.

Família botânica: Solanaceae

Origem: Exótica



📷 Ana Clara Farias

Hábito de crescimento:

Herbácea; Arbustiva.



fruto



in natura

ref: 7



Ana Clara Farias



Ana Clara Farias



Larisse Cavalcante

MALVAISCO

Nome científico: [Malvaviscus arboreus](#)

Família botânica: Malvaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Arbustiva



flor



in natura

ref: ¹²

Eduardo Luís Hettwer Giehl



João Augusto Bagatini

MARACUJÁ-DO-MATO

Nome científico: [Passiflora caerulea](#)

Outros nomes populares:

Maracujá-da-polpa-vermelha;
maracujá-de-cobra.

Família botânica: Passifloraceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Trepadeira



flor*

fruto



cozinhar


cozinhar

ref: ⁶

*fazer calda





 Marcio Verdi

MARACUJÁ-DOCE

Nome científico: *Passiflora alata*

Outros nomes populares: Flor-da-paixão; maracujá-açú.

Família botânica: Passifloraceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Trepadeira



fruto



in natura

ref: 6



 Ana Clara Farias

MARACUJAZINHO

Nome científico: *Passiflora suberosa*

Outros nomes populares: Maracujá-rabo-de-baleia; maracujá-mirim.

Família botânica: Passifloraceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Trepadeira

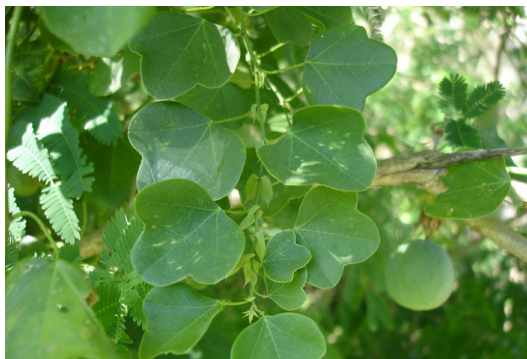


fruto



in natura

ref: 6



Rosângela Gonçalves Rolim



Sérgio Bordignon

MARACUJINA

Nome científico: [*Passiflora elegans*](#)

Outros nomes populares: Maracujá-de-estalo

Família botânica: Passifloraceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Trepadeira



fruto



in natura

ref: **6**



Ana Clara Farias

MARIA-SEM-VERGONHA

Nome científico: [*Impatiens walleriana*](#)

Outros nomes populares: Beijinho; beijo-turco.

Família botânica: Balsaminaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



semente



in natura

ref: **1**

flor

in natura



consumir com moderação



MASTRUZ

Nome científico: *Coronopus didymus*

Outros nomes populares:

Mentruz; mastruço; mentruz-rasteiro; mestruz; mastruz miúdo; mentrusto.

Família botânica:

Brassicaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



folha



in natura

ref: 1



 Paulo Schwirkowski



 Michael Wolf

MELÃO-ANDINO

Nome científico: *Solanum muricatum*

Outros nomes populares: Melão-peruano; pepino-doce.

Família botânica: Solanaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Arbustiva



fruto



in natura

ref: 7



Diana K. Cury

MELISSA

Nome científico: *Lippia alba*

Outros nomes populares: Melissa-da-mata-Atlântica; melissa-do-mato.

Família botânica: Verbenaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva



folha



condimento/
infusionar

ref: **6**



Petar Milošević

Olivier Pichard

MIL-FOLHAS

Nome científico: *Achillea millefolium*

Outros nomes populares: Mil-em-rama; nariz-sangrento.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea;
Subarbustiva.



folha



in natura

ref: **7**





Paulo Schwirkowski

MORANGO-ORNAMENTAL

Nome científico: *Potentilla indica*

Outros nomes populares:

Morango-indiano

Família botânica: Rosaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



fruto



in natura

ref:



Dinesh Valke



Ana Clara Farias

MORINGA

Nome científico: *Moringa oleifera*

Outros nomes populares: Quiabo-de-quina; cedro.

Família botânica: Moringaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Arbustiva;
Arbórea.



raiz

folha

flor

fruto

semente



condimento

in natura

in natura

cozinhar

extrair óleo

ref:

NABO-FORRAGEIRO

Nome científico: [*Raphanus sativus*](#)

Outros nomes populares:

Rabanete-silvestre, rábano, nabo chinês, nabiça-selvagem.

Família botânica: Brassicaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



ref: 7

raiz

cozinhar

folha

in natura

flor

in natura

fruto

in natura

semente

in natura



Ana Clara Farias

NIRÁ

Nome científico: [*Allium tuberosum*](#)

Outros nomes populares:

Cebolinha-achatada; cebolinha-chata; alho-de-folha; alho-oriental.

Família botânica: Amaryllidaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



ref: 1

folha

in natura

flor

in natura

semente

extrair óleo

Michael Hermann

Wikimedia commons





📷 Kevin Faccenda



📷 Shyamal

NOGUEIRA

Nome científico: *Aleurites moluccanus*

Outros nomes populares: Nogueira-de-guape; noz-da-india; noz-das-molucas.

Família botânica: Euphorbiaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Arbórea



semente*



cozinhar+torrar

ref: 1

* nunca deve ser consumida crua



consumir com moderação



📷 Óscar M. Chaves



📷 Ana Clara Farias

ORA-PRO-NOBIS

Nome científico: *Pereskia aculeata*

Outros nomes populares: Ora-pro-nobis-flor-branca; lobrobo; carne-de-pobre; mata-velha; guaiapá.

Família botânica: Cactaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Trepadeira



folha



in natura

ref: 1

flor


in natura

fruto

cozinhar





 Ana Clara Farias

ORA-PRO-NOBIS-ROSA

Nome científico: *Pereskia grandifolia*

Outros nomes populares: Ora-pro-nobis-de-árvore; rosa-madeira; rosa-mole; groselha-da-América.

Família botânica: Cactaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Arbórea.



folha



branquear+refogar

ref: ¹

flor

cozinhar/refogar



consumir com moderação

 Larisse Cavalcante

PARIPAROBA-LISA

Nome científico: *Piper regnellii*

Outros nomes populares: Caapeba-de-folha-redonda; pariparoba-mansa.

Família botânica: Piperaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva



folha



condimento

ref: ⁹

fruto

condimento





📷 Dinesh Valke

PEGA-PINTO

Nome científico: *Stellaria media*

Outros nomes populares: Erva-de-galinha; morugem; morrião-de-passarinho; centochio; esparguta.

Família botânica:

Caryophyllaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



📷 Harry Rose



folha



in natura

ref: 1

broto

in natura

PEIXINHO

Nome científico: *Stachys byzantina*

Outros nomes populares: Orelha-de-lebre; orelha-de-cordeiro; pulmonária.

Família botânica: Lamiaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



folha



fritar

ref: 1



📷 Ana Clara Farias



📷 Martin Molz



📷 Daniel Grasel

PEPINÍCULO

Nome científico: *Melothria pendula*

Outros nomes populares: Pepininho; pepino-bravo; pepino-silvestre; taiuiá-miúdo.

Família botânica: Cucurbitaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Trepadeira

ref: 1



fruto*

in natura

* imaturo



📷 Dinesh Valke



📷 Forest Starr e Kim Starr

PEPINO-DOCE

Nome científico: *Coccinia grandis*

Outros nomes populares: Pepino-vermelho; mini-pepino.

Família botânica: Curcubitaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Trepadeira



ref: 1

folha

cozinhar/refogar

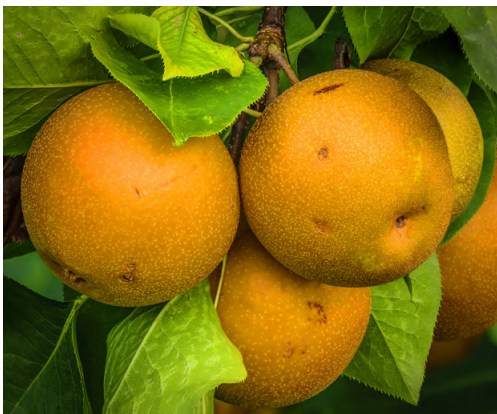
fruto

in natura

broto

cozinhar/refogar





Puddin Tain

PÊRA-ASIÁTICA

Nome científico: *Pyrus pyrifolia*

Outros nomes populares:

Pera-nashi; nashi.

Família botânica: Rosaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Arbórea

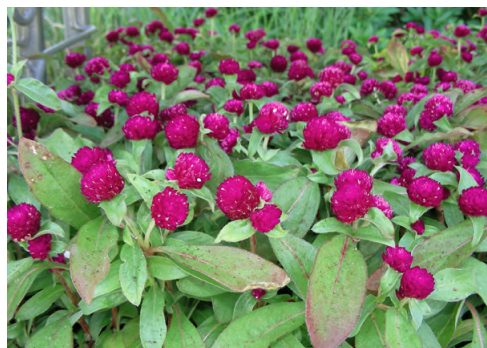


fruto



in natura

ref: 7



Carl Lewis

PERPÉTUA

Nome científico: *Gomphrena globosa*

Outros nomes populares: Gonfrena;
amaranto-globoso.

Família botânica: Amaranthaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Subarbustiva



folha

flor



cozinhar

infusionar

ref: 9

consumir com moderação



 Ana Clara Farias

PICÃO-BRANCO

Nome científico: *Galinsoga parviflora*

Outros nomes populares: Guasca; fazendeiro; botão-de-ouro; brinco-de-princesa.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



caule

folha

flor



in natura

in natura

in natura

ref: 1

PICÃO-PRETO

 Dinesh Valke

Nome científico: *Bidens pilosa*

Outros nomes populares: Pico-pico; amor-seco; carrapicho-de-agulha; coambi; fura-capa.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



folha



in natura

ref: 1



PIMENTA-DE-GALINHA

Nome científico: *Solanum americanum*

Outros nomes populares: Erva-moura; maria-pretinha; caraxixá; guaraquinha.

Família botânica: Solanaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Herbácea



ref: 1

caule

cozinhar

folha

cozinhar

fruto

in natura



David Eickhoff



Ana Clara Farias

PIMENTA-DE-PASSARINHO

Nome científico: *Capsicum praetermissum*

Outros nomes populares: Cumari; pimentinha.

Família botânica: Solanaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva



ref: 20

fruto

in natura



Paulo Fernando dos Santos Machado



Sérgio Bordignon

PITANGA

Nome científico: *Eugenia uniflora*

Outros nomes populares: Pitangueira; cerejeira-brasileira.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Arbórea.



folha

fruto



infusionar

in natura

ref: 7

PIXIRICA

Nome científico: *Leandra australis*

Outros nomes populares: Cabeludinha-do-cerrado; tinge-língua.

Família botânica: Melastomataceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Subarbustiva.



fruto



in natura

ref: 6

Ana Clara Farias



PIXIRICA

Nome científico: *Leandra regnellii*

Outros nomes populares:

Mexerico

Família botânica:

Melastomataceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Arbórea.



fruto

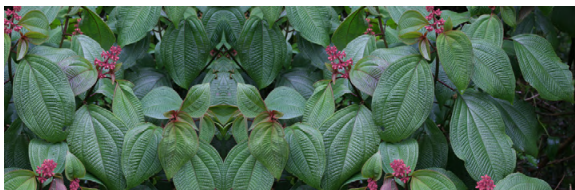


in natura

ref: 9



João Augusto Bagatini



Eduardo Luís Hettwer Giehl

Hyunjung Kim



Dinesh Valke



Jefferson Mota



PORONGO

Nome científico: *Lagenaria siceraria*

Outros nomes populares: Abóbora-d'água; caxi; cabaça; porongo-chuchu; maxixe-de-metro.

Família botânica: Cucurbitaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Trepadeira



folha*

fruto*

broto



cozinhar

cozinhar/
refogar/assar

cozinhar

ref: 1

* folha jovem

* fruto verde



SABUGUEIRO

Paulo Fernando dos Santos Machado

Nome científico: *Sambucus australis*

Outros nomes populares: Acapora;

Sabugueiro-do-Brasil.

Família botânica: Adoxaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbustiva; Arbórea.



flor



ref: ⁶

cozinhar/
fritar/
infusionar

.....
fruto

.....
in natura

SAIÃO

Nome científico: *Kalanchoe pinnata*

Outros nomes populares: Folha-da-fortuna; corama; courama; coirama; folha-de-pirarucu; pirarucu.

Família botânica: Crassulaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



folha



in natura

ref: ¹



Forest Starr e Kim Starr

Krzysztof Ziarnek

SALICORNIA

Nome científico: *Salicornia fruticosa*

Outros nomes populares: Planta-do-sal; aspargos-do-mar.

Família botânica:

Amaranthaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



caule



in natura

ref: 1



Sérgio Bordignon



Daniel Dutra Saraiva



Harry Rose



Peter O_Connor

SERRALHA-DE-ESPINHO

Nome científico: *Sonchus asper*

Outros nomes populares: Serralha-espinhenta; serralha-áspera.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



folha



in natura

ref: 7





João Augusto Bagatini



Paulo Fernando dos Santos Machado

SERRALHA

Nome científico: *Sonchus oleraceus*

Outros nomes populares: Chicoria-brava; serralha-branca; serralheira; serralha-lisa; ciumo.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Herbácea



caule

folha

flor



cozinhar/conserva

in natura

empanar

ref: ¹



Jim Morefield

TABOA

Nome científico: *Typha domingensis*

Outros nomes populares: Paina-de-flexa; espadana; landim; capim-de-esteira; totora.

Família botânica: Typhaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Herbácea

⚠ não coletar de áreas com água contaminada



caule*

flor*

rizoma

* palmito

* pólen



refogar

in natura

assar

ref: ¹

TAGETES

Nome científico: *Tagetes erecta*

Outros nomes populares:

Cravo-de-defunto; cravo-africano.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



flor



condimento

ref: 7



Ana Clara Farias

TAIOBA-ROXA

Nome científico: *Xanthosoma*

violaceum

Outros nomes populares: Taiá-açu; taiarana; taiá-uva; mangará; malanga; taioba-verdadeira.

Família botânica: Araceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



folha



branquear+cozinhar

ref: 1

cozinhar/

cozinhar+fritar/

cozinhar+assar/

branquear+fritar



Larisse Cavalcante



TAIOBA

Nome científico: *Xanthosoma taio*

Outros nomes populares: Taia; taioba-verde; inhame-de-folha; macabo; mangará.

Família botânica: Araceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Herbácea



folha



branquear+cozinhar

ref: 1

rizoma

cozinhar/
cozinhar+fritar/
cozinhar+assar/
branquear+fritar



Ana Clara Farias

TAMARILHO

Nome científico: *Solanum betaceum*

Outros nomes populares: Tomate-de-árvore; tomate-francês; tomate-da-Índia.

Família botânica: Solanaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Arbórea



fruto



in natura

ref: 1



Ana Clara Farias

TANSAGEM

Nome científico: *Plantago major*

Outros nomes populares:

Tanchagem; platagem.

Família botânica: Plantaginaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



ref: 1

folha

cozinhar/branquear
fritar/refogar

semente in natura

broto

cozinhar/branquear
fritar/refogar



Rasbak



Sérgio Bordignon

TOMATE-DE-ÁRVORE-VERDE

Nome científico: *Solanum corymbiflorum*

Outros nomes populares: Baga-de-veado

Família botânica: Solanaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Arbórea.



ref: 6

fruto

in natura



📷 Frank Vincentz



📷 Dick Culbert

TREVINHO-BATATEIRO

Nome científico: *Oxalis tuberosa*

Outros nomes populares: Oca; azedinha.

Família botânica: Oxalidaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Herbácea



raiz



in natura

ref: 7

folha

in natura

flor

in natura



consumir com moderação

TREVINHO-FALSO

Nome científico: *Oxalis latifolia*

Outros nomes populares:

Trevinho; trevo-azedo; azedinha; azedinha-de-folha-cortada.

Família botânica: Oxalidaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



ref: 1

caule

in natura

folha

in natura

flor

in natura



consumir com moderação

📷 Larisse Cavalcante



TUCUM

Nome científico: *Bactris setosa*

Outros nomes populares:

Tucunzeiro; ticum.

Família botânica:

Arecaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Palmeira



fruto



in natura

ref: 6

semente

in natura



Larisse Cavalcante

Paulo Fernando dos Santos Machado

TUMBÉRGIA

Nome científico: *Thunbergia grandiflora*

Outros nomes populares:

Azulzinha; tumbérgia-azul.

Família botânica:

Acanthaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Trepadeira



flor



in natura

ref: 9



Ana Clara Farias

consumir com moderação



Troye Owens

Huerta Orgázmika

TUPINAMBOR

Nome científico: *Helianthus tuberosus*

Outros nomes populares:
Tupinambo; girassol-batateiro;
alcachofra-de-Jerusalém.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



rizoma*



desidratat+secar

ref: 1

* para farinha

Ana Clara Farias

URTIGA-DE-JARDIM

Nome científico: *Laportea aestuans*

Outros nomes populares:
Urtiga; urtiga-vermelha.

Família botânica:

Urticaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Herbácea.



folha



cozinhar

ref: 9





URTIGA-EUROPEIA

Nome científico: *Urtica dioica*

Outros nomes populares:

Urtiguinha; urtiga-brava.

Família botânica: Urticaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Trepadeira; Subarbastiva.



fruto



in natura

ref: 1

 Brewbooks



 Ana Clara Farias



 Martin Molz

URTIGA

Nome científico: *Boehmeria caudata*

Outros nomes populares: Urtiga-mansa; assa-peixe; lixa-da-folha-larga; folha-de-santana.

Família botânica: Urticaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbastiva; Subarbastiva.

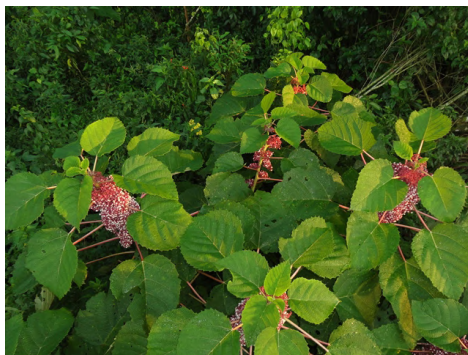


folha



cozinhar

ref: 1



 Daniel Grasel



 Paulo Fernando dos Santos Machado

URTIGÃO

Nome científico: *Urera baccifera*

Outros nomes populares: Urtiga-roxa;
urtiga-brava.

Família botânica: Urticaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento:

Arbustiva; Arbórea.



folha



cozinhar

ref: 



 Ana Clara Farias



UVA-DO-JAPÃO

Nome científico: *Hovenia dulcis*

Outros nomes populares: Uva-japonesa; uva-chinesa; mata-fome.

Família botânica: Rhamnaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Arbórea.



fruto



in natura

ref: 



Jeison Da Costa Cardoso



Sergio Bordignon

UVAIA

Nome científico: *Eugenia pyriformis*

Outros nomes populares: Uvalha; uvalha-do-campo.

Família botânica: Myrtaceae

Origem: Nativa

Hábito de crescimento: Arbórea; Arbustiva; Subarbusativa.



folha

fruto



cozinhar

in natura

ref: 6

VINAGREIRA

Nome científico: *Hibiscus acetosella*

Outros nomes populares:

Groselheira; quiabo-roxo.

Família botânica: Malvaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento: Arbustiva



folha

flor

fruto



in natura

in natura

in natura

ref: 1



Jefferson Mota

Ana Clara Farias





YACON

Franz Xaver

Nicolás Baresch Uribe

Nome científico: *Smallanthus sonchifolius*

Outros nomes populares: Batata-yacon;
batata-do-diabético.

Família botânica: Asteraceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:
Subarbutiva



raiz



in natura

ref: 1

ZEDOÁRIA

Nome científico: *Curcuma zedoaria*

Outros nomes populares: Falso-
açafraão; açafraão-da-mancha.

Família botânica: Zingiberaceae

Origem: Exótica

Hábito de crescimento:

Herbácea



folha*



condimento

ref: 1

rizoma

condimento

* eliminar a nervura central



Edward Steven

Norio Nomura



Prato elaborado com diversas PANC

 Larisse Cavalcante

REFERÊNCIAS

- ¹ KINUPP, V. F. et al. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos de Flora, 2014.
- ² BARBIERI, R. et al. Agricultural Biodiversity in Southern Brazil: integrating efforts for conservation and use of neglected and underutilized species. *Sustainability*. v.6(2), p. 741–757. 2014.
- ³ PADULOSI, S. et al. Fighting Poverty, Hunger and Malnutrition With Neglected and Underutilized Species (NUS): needs, challenges and the way forward. Rome: Bioversity International. 2013.
- ⁴ ASSOGBADJO, A. E. et al. Biodiversity and socioeconomic factors supporting farmers' choice of wild edible trees in the agroforestry systems of Benin (West Africa). *Forest Policy and Economics*. v.14, p.41-49. 2012.
- ⁵ LIMA, V. P. et al. Climate Change Threatens Native Potential Agroforestry Plant Species in Brazil. *Scientific Reports*. v.12. 2022.
- ⁶ KINUPP, V. F. Plantas Alimentícias Não-Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS. 2007. 590 f. Tese (Doutorado) - Curso de Agronomia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.
- ⁷ PFAF. Plants For A Future Database. Disponível em: <<https://pfaf.org/user/Default.aspx>>. Acesso em: 24 ago. 2023.
- ⁸ REITZ, R. Flora Ilustrada Catarinense: rosáceas. Itajaí: Herbário Barbosa Rodrigues, 1996.
- ⁹ RANIERI, G. Matos de Comer: identificação de plantas comestíveis. São Paulo: Ed. do Autor, 2021
- ¹⁰ LORENZI, H. Manual de Identificação e Cultivo de Plantas Arbóreas Nativas do Brasil: árvores brasileiras. Nova Odessa: Plantarum, 2000.
- ¹¹ WESTPHAL, E. Plant Resources of South-East Asia. [S.l]: Washington: Pudoc, 1989.

- ¹² EPAMIG. Flores comestíveis. Disponível em: <https://www.epamig.br/blog/wp-content/uploads/2020/02/flores-comestc3adveis.pdf>. Acesso em: 07 ago. 2023.
- ¹³ REITZ, R. Flora Ilustrada Catarinense: bromeliáceas. Itajaí: Herbário Barbosa Rodrigues, 1983.
- ¹⁴ REITZ, R. Flora Ilustrada Catarinense: mirtáceas. Itajaí: Herbário Barbosa Rodrigues, 1978.
- ¹⁵ SARTORI, V. C. Plantas Alimentícias Não Convencionais-PANC: resgatando a soberania alimentar e nutricional. Caxias do Sul: Editora da Universidade de Caxias do Sul, 2020. Disponível em: <https://www.ucs.br/site/midia/arquivos/ebook-plantas-alimenticias.pdf>. Acesso em: 02 ago. 2023.
- ¹⁶ MANSFELD'S DATABASE OF AGRICULTURAL AND HORTICULTURAL PLANTS. *Myrciaria edulis* (Vell.) Skeels. Disponível em: https://mansfeld.ipk-gatersleben.de/apex/f?p=185:46:17367163214495::NO::module,mf_use,source,taxid,akzname:mf,,volksnam,12244,Myrciaria%20edulis. Acesso em: 04 ago. 2023.
- ¹⁷ HORTO HU (Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS). Capim-cidreira-fino. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/capim-cidreira-fino/>. Acesso em: 04 ago. 2023.
- ¹⁸ REITZ, R. Flora Ilustrada Catarinense: mirtáceas. Itajaí: Herbário Barbosa Rodrigues, 1969.
- ¹⁹ REITZ, R. Flora Ilustrada Catarinense: mirtáceas. Itajaí: Herbário Barbosa Rodrigues, 1997.
- ²⁰ DA SILVA, V. M. B. Pimentas do Gênero *Capsicum*: constituintes químicos e potencial antioxidante. 2017. 75 f. Tese (Doutorado) - Curso de Engenharia de Alimentos, Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/12737>. Acesso em: 02 ago. 2023.



Agricultora e Jefferson Mota durante trabalho de campo em Angelina, SC

 Ana Clara Farias

Dedicamos esta cartilha a todas as famílias agricultoras que possibilitaram a construção deste guia, e que são verdadeiras guardiãs da agrosociobiodiversidade.

AGRADECIMENTOS

Este guia é fruto de um esforço coletivo que recebeu suporte de diversas pessoas e instituições. Gostaríamos de agradecer ao Herbário FLOR (<https://herbarioflor.ccb.ufsc.br/>) da UFSC, em especial aos professores Daniel de Barcellos Falkenberg e Mayara Krasinski Caddah, e aos técnicos e pós-graduandos pelo auxílio na identificação de várias espécies.

Desejamos também estender nossos agradecimentos ao Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS (<https://hortodidatico.ufsc.br/>) pela parceria e pelo suporte na elaboração da base de dados online de plantas alimentícias.

As fotos utilizadas nesta cartilha foram capturadas pelos autores ou obtidas no Flora Digital UFSC (<https://floradigital.ufsc.br/>), o qual também gostaríamos de prestar agradecimentos. As demais foram obtidas no âmbito da licença Creative Commons.

INDICE POR NOME CIENTÍFICO


<i>Achillea millefolium</i>	75	<i>Campomanesia xanthocarpa</i>	57
<i>Acmella oleracea</i>	65	<i>Canna indica</i>	38
<i>Acmella ciliata</i>	65	<i>Capsicum praetermissum</i>	84
<i>Aechmea nudicaulis</i>	32	<i>Cichorium intybus</i>	14
<i>Aleurites moluccanus</i>	78	<i>Citrus medica</i>	44
<i>Allium tuberosum</i>	77	<i>Clitoria ternatea</i>	45
<i>Allophylus edulis</i>	43	<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>	44
<i>Aloe vera</i>	24	<i>Coccinia grandis</i>	81
<i>Alternanthera sessilis</i>	50	<i>Coix lacryma-jobi</i>	68
<i>Amaranthus viridis</i>	41	<i>Colocasia esculenta</i>	62
<i>Ananas bracteatus</i>	19	<i>Colocasia esculenta v</i>	
<i>Annona mucosa</i>	29	<i>antiquorum</i>	61
<i>Annona sylvatica</i>	21	<i>Coronopus didymus</i>	74
<i>Anredera cordifolia</i>	30	<i>Cosmos sulphureus</i>	46
<i>Antirrhinum majus</i>	30	<i>Costus spiralis</i>	38
<i>Araucaria angustifolia</i>	22	<i>Curcuma zedoaria</i>	99
<i>Arctium lappa</i>	27	<i>Cyclospermum leptophyllum</i>	12
<i>Bactris setosa</i>	94	<i>Dahlia pinnata</i>	48
<i>Bidens pilosa</i>	83	<i>Dendrocalamus asper</i>	26
<i>Boehmeria caudata</i>	96	<i>Dendrocalamus latiflorus</i>	26
<i>Brasiliopuntia brasiliensis</i>	34	<i>Dianthus caryophyllus</i>	47
<i>Bromelia antiacantha</i>	41	<i>Dioscorea alata</i>	40
<i>Butia catarinensis</i>	33	<i>Dioscorea bulbifera</i>	40
<i>Cajanus cajan</i>	52	<i>Dovyalis hebecarpa</i>	37
<i>Calendula officinalis</i>	36	<i>Drymaria cordata</i>	49
<i>Callianthe striata</i>	69	<i>Elionurus muticus</i>	39
<i>Campomanesia littoralis</i>	57	<i>Epiphyllum oxypetalum</i>	48
<i>Campomanesia phaea</i>	37	<i>Eryngium coronatum</i>	45
<i>Campomanesia reitziana</i>	56	<i>Eugenia brasiliensis</i>	55

<i>Eugenia candolleana</i>	43	<i>Lactuca indica</i>	14
<i>Eugenia catharinensis</i>	58	<i>Lagenaria siceraria</i>	86
<i>Eugenia involucrata</i>	42	<i>Laportea aestuans</i>	95
<i>Eugenia pyriformis</i>	98	<i>Leandra australis</i>	85
<i>Eugenia stipitata</i>	20	<i>Leandra regnellii</i>	86
<i>Eugenia uniflora</i>	85	<i>Lippia alba</i>	75
<i>Euterpe edulis</i>	67	<i>Lippia dulcis</i>	51
<i>Feijoa sellowiana</i>	55	<i>Luffa cylindrica</i>	32
<i>Ficus enormis</i>	52	<i>Malvaviscus arboreus</i>	71
<i>Foeniculum vulgare</i>	53	<i>Maranta arundinacea</i>	21
<i>Fuchsia hybrida</i>	31	<i>Melothria pendula</i>	81
<i>Galinsoga parviflora</i>	83	<i>Monstera deliciosa</i>	46
<i>Garcinia gardneriana</i>	24	<i>Moringa oleifera</i>	76
<i>Gomphrena globosa</i>	82	<i>Morus alba</i>	18
<i>Handroanthus albus</i>	62	<i>Morus nigra</i>	16
<i>Handroanthus heptaphyllus</i> ..	63	<i>Muntingia calabura</i>	35
<i>Hedychium coronarium</i>	70	<i>Myrcianthes pungens</i>	56
<i>Helianthus tuberosus</i>	95	<i>Myrciaria glazioviana</i>	33
<i>Hibiscus acetosella</i>	98	<i>Ocimum carnosum</i>	12
<i>Hibiscus rosa-sinensis</i>	58	<i>Ocimum gratissimum</i>	13
<i>Hibiscus sabdariffa</i>	59	<i>Oxalis latifolia</i>	93
<i>Hovenia dulcis</i>	97	<i>Oxalis tuberosa</i>	93
<i>Hydrocotyle bonariensis</i>	59	<i>Pachira glabra</i>	42
<i>Impatiens walleriana</i>	73	<i>Passiflora alata</i>	72
<i>Inga edulis</i>	60	<i>Passiflora caerulea</i>	71
<i>Inga marginata</i>	60	<i>Passiflora elegans</i>	73
<i>Inga sessilis</i>	61	<i>Passiflora suberosa</i>	72
<i>Iresine diffusa</i>	63	<i>Pelargonium graveolens</i>	54
<i>Kalanchoe pinnata</i>	87	<i>Pereskia aculeata</i>	78
<i>Lablab purpureus</i>	68	<i>Pereskia grandifolia</i>	79

<i>Phyllostachys aurea</i>	27	<i>Sonchus asper</i>	88
<i>Piper gaudichaudianum</i>	64	<i>Sonchus oleraceus</i>	89
<i>Piper regnellii</i>	79	<i>Spondias dulcis</i>	35
<i>Plantago major</i>	92	<i>Stachys byzantina</i>	80
<i>Plinia edulis</i>	36	<i>Stachytarpheta cayennensis</i>	54
<i>Plumeria rubra</i>	66	<i>Stellaria media</i>	80
<i>Portulaca oleracea</i>	28	<i>Syagrus romanzoffiana</i>	67
<i>Posoqueria acutifolia</i>	25	<i>Syzygium cumini</i>	64
<i>Potentilla indica</i>	76	<i>Tagetes erecta</i>	90
<i>Psidium cattleianum</i>	20	<i>Tagetes minuta</i>	19
<i>Pyrus pyrifolia</i>	82	<i>Talinum paniculatum</i>	29
<i>Raphanus sativus</i>	77	<i>Taraxacum officinale</i>	49
<i>Rhipsalis teres</i>	34	<i>Terminalia catappa</i>	15
<i>Rothea myricoides</i>	31	<i>Thunbergia grandiflora</i>	94
<i>Rubus brasiliensis</i>	15	<i>Tropaeolum majus</i>	39
<i>Rubus fruticosus</i>	16	<i>Tropaeolum tuberosum</i>	28
<i>Rubus imperialis</i>	17	<i>Tulbaghia violacea</i>	13
<i>Rubus niveus</i>	17	<i>Typha domingensis</i>	89
<i>Rubus rosifolius</i>	18	<i>Urera baccifera</i>	97
<i>Rumex acetosa</i>	23	<i>Urtica dioica</i>	96
<i>Rumex obtusifolius</i>	69	<i>Varronia curassavica</i>	25
<i>Salicornia fruticosa</i>	88	<i>Vasconcellea quercifolia</i>	66
<i>Sambucus australis</i>	87	<i>Vassobia breviflora</i>	53
<i>Schinus terebinthifolia</i>	22	<i>Vernonanthura polyanthes</i>	23
<i>Smallanthus sonchifolius</i>	99	<i>Vicia sativa</i>	50
<i>Solanum americanum</i>	84	<i>Vigna unguiculata</i>	51
<i>Solanum betaceum</i>	91	<i>Xanthosoma taioba</i>	91
<i>Solanum corymbiflorum</i>	92	<i>Xanthosoma violaceum</i>	90
<i>Solanum muricatum</i>	74	<i>Youngia japonica</i>	47
<i>Solanum quitoense</i>	70		



Agricultor em sistema
agroflorestal em Paulo Lopes, SC

 Ana Clara Farias





Venda proibida.

Acesse esta cartilha em PDF e a base de dados online das PANC com detalhes botânicos, receitas e muito mais: <https://leap.ufsc.br/panc>