

## Biodiversidade na alimentação

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Fôlder / 2012

Cód. Acervo: 49781

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/49781>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:49

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

## PLANTAS QUE NUTREM

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

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

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

Para a manutenção da boa qualidade dessas plantas, é importante cultivá-las adotando as práticas de agricultura de base ecológica.

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

Para maiores informações sobre Biodiversidade na Alimentação, procure a Emater/RS-Ascar de seu município ou acesse o nosso site:

[www.emater.tche.br](http://www.emater.tche.br)



# Biodiversidade na alimentação

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

Valdely Kinupp



Convênio:  
Secretaria de Desenvolvimento  
Rural, Pesca e Cooperativismo



**UFGRS**  
UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL  
Faculdade de Agronomia  
Depto. Horticultura e Silvicultura

# PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS)



## Cará-aéreo

*Dioscorea bulbifera* L.

Partes usadas: bulbo aéreo e caule.  
Utilização: molho, salada, purê, sopas e pães.  
Propagação: bulbos aéreos.



## Jaracatiá

*Vasconcellea quercifolia* A St.-Hil

Partes usadas: fruto e caule.  
Utilização: fruto - *in natura* como fruta, em sucos e doces; tronco - substituído do coco.  
Propagação: estaquia e sementes.



## Capuchinha

*Tropaeolum majus* L.

Partes usadas: flores, folhas e frutos.  
Utilização: conservas, pães, pastas, queijos frescos e saladas.  
Propagação: estaquia e sementes.



## Inhame ou Taro

*Colocasia esculenta* (L.) Schott

Parte usada: tubérculos (batatas).  
Utilização: em molhos, pães, purê, saladas e sopas.  
Propagação: tubérculos, de setembro a fevereiro.



## Bertalha

*Anredera cordifolia* (Tem.) Steenis

Partes usadas: rizomas (raízes), folhas e tubérculos aéreos.  
Utilização: folhas - saladas, refogados, pães, bolos e sulfés; bulbos aéreos e rizomas - cozidos.  
Propagação: tubérculos aéreos e subterrâneos.



## Batata Yacon

*Polymnia sonchifolia* Poepp. & Endl.

Parte usada: rizomas (raízes).  
Utilização: *in natura* e saladas.  
Propagação: rizomas, na primavera.



## Dente de Leão

*Taraxacum officinale* Weber ex F.H. Wigg

Parte usada: planta inteira.  
Utilização: cremes, panquecas, saladas e sopas.  
Propagação: sementes.



## Pelinho-da-horta

*Stachys byzantina* C. Koch

Parte usada: folhas.  
Utilização: petisco, saladas, erva medicinal para xaropes e uso tópico como cicatrizante.  
Propagação: mudas.



## Cará

*Dioscorea alata* L.

Parte usada: tubérculos (batatas).  
Utilização: bolos, nhoque, pães, purê e sopas.  
Propagação: tubérculos, de agosto a outubro.



## Hibisco

*Hibiscus sabdariffa* L.

Partes usadas: folhas, frutos, rizomas (raízes) e sementes.  
Utilização: arroz, bebidas, bolos, gelatinas e geleias.  
Propagação: sementes, de agosto a outubro.

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