

## Biodiversidade na alimentação

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Folder / 2015

Cód. Acervo: 52994

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52994>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:54

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 agroecológicas.

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

Produzido e impresso na Emater/RS-Ascar - Mar 2015 - 1000 exemplares

# Biodiversidade na alimentação

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

Valdely Kinupp

Informações:  
Escritórios Municipais  
Emater/RS-Ascar  
www.emater.rs.br

 @EmaterRS  
 www.fb.com/EmaterRS  
 www.youtube.com/EmaterRS

2015

Ano Internacional  
da Soja



**EMATER/RS**  
*é social*

Cooperativa

  
GOVERNO DO ESTADO  
RIO GRANDE DO SUL  
GOVERNADOR  
JACARETTE

  
UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL  
Faculdade de Agronomia  
Dept. Horticultura e Silvicultura

## PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs)



### Cará-aéreo

*Dioscorea bulbifera* L.

Partes usadas: bulbo aéreo e caule.

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

Propagação: bulbos aéreos.



### Jaracatiá

*Vasconcellea quercifolia* A. St.-Hil

Partes usadas: fruto e caule.

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

Propagação: estaquia e sementes.



### Capuchinha

*Tropaeolum majus* L.

Partes usadas: flores, folhas e frutos.

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

Propagação: estaquia e sementes.



### Inhame ou Taro

*Colocasia esculenta* (L.) Schott

Parte usada: tubérculos (batatas).

Utilização: 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 sulfês; bulbos aéreos e rizomas - cozidos.

Propagação: tubérculos aéreos e subterrâneos.



### Batata Yacon

*Polymnia sonchifolia* Poepp. Ende.

Parte usada: rizomas (raízes).

Utilização: *in natura* e saladas.

Propagação: rizomas, na primavera.



### Dente de Leão

*Taraxacum officinale* Weber ex F.H. Wigg

Parte usada: planta inteira.

Utilização: cremes, panquecas, saladas e sopas.

Propagação: sementes.



### Peixinho-da-horta

*Stachys byzantina* C. Koch

Parte usada: folhas.

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

Propagação: mudas.



### Cará

*Dioscorea alata* L.

Parte usada: tubérculos (batatas).

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

Propagação: tubérculos, de agosto a outubro.



### Hibisco

*Hibiscus sabdariffa* L.

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

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

Propagação: sementes, de agosto a outubro.

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

Colaboração: Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Faculdade de Agronomia - Dept. Horticultura e Silvicultura