



Banco de Hortaliças PANC da EPAMIG

São João del-Rei - MG



INTRODUÇÃO

As hortaliças PANC (Plantas alimentícias não convencionais), também conhecidas por “hortaliças tradicionais” ou “hortaliças não convencionais”, já foram muito utilizadas na culinária brasileira. Passaram a ser cada vez menos utilizadas, especialmente nas áreas urbanas, pela facilidade de acesso às hortaliças convencionais e a produtos industrializados. Com isto os produtores rurais deixaram de cultivá-las pela diminuição da demanda. Mas, algumas fazem parte da cultura gastronômica de determinadas regiões e compõem pratos tradicionais, como o arroz de cuxá no Maranhão e o frango com ora-pro-nóbis em Minas Gerais.

Nos últimos anos, o aumento do interesse da população por alimentos mais nutritivos e com compostos funcionais e nutracêuticos importantes para o metabolismo, aliado à super exposição das hortaliças PANC na mídia, elevou a demanda por informações acerca dessas plantas.

Para a correta utilização das hortaliças PANC na alimentação é necessário identificar bem a planta, quais partes são comestíveis e sua forma adequada de preparo. Visando facilitar o reconhecimento das espécies, incentivar o cultivo e o consumo, a EPAMIG mantém, desde 2009, Bancos de Hortaliças PANC para ações de transferência e difusão de tecnologias. Espera-se, assim, contribuir para manter vivo esse patrimônio genético e o conhecimento tradicional a ele associado.

Para as espécies de hortaliças PANC que estão em processo de multiplicação no Banco de Hortaliças PANC da EPAMIG, no Campo Experimental Risoleta Neves, em São João del-Rei, MG, são descritas nesta cartilha: nomes populares, principais características da planta e da parte consumida, característica nutricional mais relevante, propagação, época de semeadura e espaçamento para cultivo em Minas Gerais.

ALMEIRÃO-DE-ÁRVORE e ALMEIRÃO-ROXO

Lactuca canadensis L. – Família: Asteraceae

O almeirão-de-árvore e o almeirão-roxo são variedades da espécie *Lactuca canadensis*. As plantas do almeirão-de-árvore, também chamado de almeirão-do-mato e almeirão-do-governo, têm folhas alongadas, verde-claras, com nervuras verdes e bordas inteiras ou repicadas. O almeirão-roxo tem folhas verde-acinzentadas, alongadas, margem inteira ou recortada, com nervuras roxas; sabor menos amargo que o almeirão comum.

Nas duas variedades as folhas são colhidas individualmente durante a fase vegetativa da planta. Geralmente as folhas são consumidas cozidas, mas as folhas jovens do almeirão-roxo ficam ótimas em saladas.



Nesses dois tipos de almeirão, quando a planta entra na fase reprodutiva, o caule se alonga, podendo atingir 2 m de altura. As flores são amarelas e as sementes devem ser colhidas assim que o “pom-pom” branco apareça, senão serão dispersas pelo vento.

Propagação	Por sementes
Época de semeadura em MG	Ano todo em clima ameno, mar - out em clima quente
Espaçamento de plantio	30 a 40 cm entre as linhas e entre as plantas
Colheita	60 a 70 dias após o transplântio
Valor nutricional	Fonte de minerais, principalmente cálcio e potássio; 18% proteína, 30% fibra base seca



ARARUTA

araruta-palmeira, embiri

Maranta arundinacea L. – Família: Marantaceae

Planta herbácea com folhas simples, lanceoladas (30 - 50 cm), de coloração verde-clara. Em seu sistema radicular formam-se pequenos caules rizomatosos fusiformes, dos quais é extraído o amido (fécula), que não apresenta glúten em sua constituição e tem alta digestibilidade. Esse amido pode ser utilizado na produção de biscoitos, mingaus e para engrossar caldos e cremes. Como resíduo tem-se a farinha, que pode ser usada como a farinha de mandioca, e a fibra, usada em jardinagem ou como cobertura morta.

Propagação	Por meio dos rizomas menores
Época de plantio em MG	Início da estação chuvosa
Espaçamento de plantio	80 a 100 cm entre leiras e 30 a 50 cm entre plantas
Colheita	6 a 10 meses após o plantio (quando as folhas secam)
Valor nutricional	Fonte de energia; contém fibra alimentar, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas B1 e C



AZEDINHA

azedeira, azedinha-da-horta

Rumex acetosa L. – Família: Polygonaceae

Planta herbácea perene que forma touceiras que devem ser desmembradas quando ficarem muito adensadas. Em Minas Gerais são cultivados dois materiais: “Tipo 1” (folha verde-clara, textura tenra, muito sensível ao calor e ao déficit hídrico); “Tipo 2” (folha verde, um pouco mais escura que o Tipo 1, mais ereta, textura de papel, mais resistente ao déficit hídrico e ao calor). A folha tem sabor parecido com o do vinagre; é consumida crua em saladas ou em ensopados e refogados.

Propagação	Por divisão da touceira
Época de plantio em MG	Ano todo em clima ameno
Espaçamento de plantio	20 a 25 cm entre as linhas e entre as plantas
Colheita	50 a 70 dias após o plantio, folhas maiores que 10 cm
Valor nutricional	Fonte de fibras, vitaminas e minerais (cálcio, ferro, potássio, magnésio e ferro)



Azedinha “Tipo 1”



Azedinha “Tipo 2”



Touceira de azedinha



Mudas de azedinha

BELDROEGA

verdolaga, caaponga, porcelana

Portulaca oleracea L. – Família: Portulacaceae

A beldroega é uma planta anual, herbácea, prostrada, muito ramificada. Possui folhas de cor verde-brilhante, espessas, com sabor levemente ácido e textura tenra e succulenta. Flores pequenas, amarelas; frutos pequenos e sementes pretas muito pequenas. As folhas jovens podem ser consumidas cruas em saladas e sucos, e as maiores em ensopados e recheios. É muito utilizada na culinária portuguesa.

Propagação	Por sementes
Época de cultivo em MG	Ano todo em clima ameno
Espaçamento de plantio	30 cm entre as linhas e 30 cm entre as plantas
Colheita	75 a 80 dias após a semeadura
Valor nutricional	Fonte de potássio, magnésio, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas A, C e do Complexo B; fonte de ômega 3 (cinco vezes mais que no espinafre)



BERTALHA (verdadeira)

bertalia, folha-tartaruga, espinafre tropical, espinafre indiano, espinafre do Ceilão, espinafre de Malabar

***Basella alba* L. – Família: Basellaceae**

A bertalha é uma planta trepadeira, de folha verde-escura, espessa e enrugada, com sabor semelhante ao do espinafre, podendo substituí-lo em vários pratos. Colhe-se as folhas ou os ramos jovens. Para produção de sementes a planta deve ser tutorada. Desenvolve melhor em clima quente e úmido, ao sol.

Propagação	Por sementes e enraizamento de pedaços do caule
Época de cultivo em MG	Meses mais quentes do ano
Espaçamento de plantio	80 cm entre as linhas e 40 a 50 cm entre as plantas
Colheita	60 a 90 dias após o transplântio
Valor nutricional	Boa fonte de fibra; contém vitaminas A, C e minerais (principalmente cálcio, magnésio, zinco e cobre)



BERTALHA-CORAÇÃO

caruru-de-seda, caruru-do-reino, quiabinho-da-cerca, cipó-manteiga, folha-gorda, folha-santa, espinafre gaúcho

Anredera cordifolia – Família: **Basellaceae**

Planta perene de hábito trepador; apresenta folhas verde-escuras, espessas, mucilaginosas, em forma de coração, que podem ser consumidas cruas ou cozidas (refogados, ensopados, suflês e recheios). Produz bulbilhos aéreos e caule subterrâneo (tubérculo), ambos comestíveis. Na Região Sudeste é chamada “ora-pro-nóbis sem espinho”, pelo sabor semelhante ao das folhas do ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*).

Propagação	Por meio dos bulbilhos aéreos e dos tubérculos subterrâneos
Época de plantio em MG	Ano todo; desenvolve melhor em clima ameno
Espaçamento de plantio	80 a 100 cm entre as linhas e 50 a 80 cm entre as plantas
Colheita	Início: 4 a 5 meses após o plantio. Como é perene, produz folhas o ano todo se as condições forem favoráveis
Valor nutricional	Folhas são boa fonte de proteína (22%) e fibras (27%) em base seca; ricas em minerais, principalmente zinco, ferro, magnésio e cálcio



CAPUCHINHA

flor-de-chagas, chaguinha, flor-de-sangue, papagaios, agrião-do-méxico, espora-de-galo, agrião-grande-do-peru, nastúrcio

Tropaeolum majus L. – Família: Tropaeoleceae

A capuchinha é uma planta anual, com caule longo, carnoso e retorcido. As folhas são arredondadas, de cor variando entre o verde-claro e o verde-azulado. A cor das flores varia do amarelo-pálido ao vermelho-escuro. O fruto é constituído por três pequenos aquênios de coloração verde-clara. Folhas, flores e caules podem ser consumidos e apresentam sabor levemente picante, semelhante ao do agrião, podendo assim ser utilizados na composição de saladas. Já os frutos verdes, em conserva, apresentam sabor semelhante ao das alcaparras.

Propagação	Por meio de sementes e estacas
Época de cultivo em MG	Ano todo, sol pleno ou meia sombra
Espaçamento de plantio	60 cm entrelinhas e 50 cm entre plantas
Colheita	50 dias após o plantio
Valor nutricional	Folhas e flores são fonte de zinco, vitamina C, carotenóides (principalmente luteína e zeaxantina). Contém também β -criptoxantina e β -caroteno (pró-vitamina A)



CARÁ-DO-AR

cará-moela, cará-de-sapateiro, cará voador, cará taramela, batata-do-ar, batata-de-rama

***Dioscorea bulbifera* L. – Família: Dioscoreaceae**

O cará-do-ar é uma planta trepadeira com folhas verde-clara a escura, em forma de coração. Produz tubérculos comestíveis que se desenvolvem nas axilas das folhas e apresentam diversas formas, tamanhos e cor da polpa (branca, amarelada, roxa). Produz também um tubérculo subterrâneo comestível. Pode substituir a batata em várias preparações.

Propagação	Por meio dos tubérculos aéreos
Época de plantio em MG	Primavera em clima ameno; ano todo em clima quente
Espaçamento de plantio	1,2 a 1,5 m entre as linhas e 1,0 m entre as plantas
Colheita	7 a 9 meses após plantio
Valor nutricional	Boa fonte de carboidratos; baixo conteúdo de lipídios; alto teor de magnésio; fonte de fibras e vitamina C; 6% a 8% de proteína na matéria seca



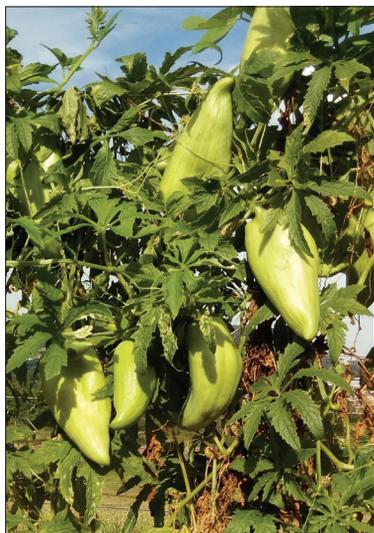
CHUCHU-DE-VENTO

chuchu-paulista, chuchu-do-reino, maxixe-do-reino, maxixe-peruano, maxixe-do-norte, boga-boga, cayo, taiuá-de-comer, pepino-do-ar

Cyclanthera pedata (L) Schrad – Família: Cucurbitaceae

O chuchu-de-vento é uma planta de hábito trepador. Produz frutos verde-claros, ocos, de sabor semelhante ao do pepino e do maxixe, às vezes levemente amargo. Os frutos pequenos, de textura crocante, podem ser consumidos na forma de salada ou em conservas, enquanto os frutos grandes (de textura fofa) podem ser recheados ou usados em refogados e ensopados. As pontas tenras das hastes também podem ser consumidas como verdura.

Propagação	Por meio de sementes
Época de semeadura em MG	Ano todo em regiões quentes; primavera-verão em climas amenos
Espaçamento de plantio	1,0 a 1,5 m entre as linhas e 1,5 a 2,0 m entre as plantas em espaldeira ou parreiras
Colheita	100 a 150 dias após o transplântio
Valor nutricional	Fonte de fibras, potássio, cálcio e magnésio; contém carotenoides, antocianinas e vitamina C; baixo teor calórico; considerado alimento nutraceutico



ESPINAFRE AFRICANO

espinafre-rajado, celosia, crista-de-galo-plumosa

***Celosia argentea* L. – Família: Amaranthaceae**

Planta rústica, de ciclo anual; tem as folhas verdes com manchas vermelho-escuras a roxas, que podem substituir o espinafre e a couve em várias preparações, sempre cozida. No florescimento pode atingir mais de 1 m. As inflorescências são rosadas e duram muitos dias. As sementes, negras, minúsculas, são comestíveis. Deve ser cultivada ao sol.

Propagação	Sementes
Época de semeadura em MG	Ano todo em clima quente; primavera-verão em clima ameno
Espaçamento de plantio	15 x 15 cm para colher planta inteira; 40 x 40 cm para colher folhas
Colheita	Plantas bem conduzidas e vigorosas permitem 4 a 5 cortes de ramos; o primeiro, quando a planta atingir cerca de 30 cm, deixando 10 a 15 cm para a rebrota.
Valor nutricional	Folhas contêm proteína, cálcio, fósforo, ferro e vitaminas



FEIJÃO-MANGALÔ

mangalô-amargo, orelha-de-padre, orelha-de-turco, ervilha-de-pobre

Lablab purpureus (L.) Sweet – Família: Fabaceae

Planta herbácea de crescimento indeterminado, trepadeira, o que requer tutoramento. Flores brancas, vagens verde-claras, com sabor levemente amargo, que podem ser consumidas ainda imaturas, inteiras ou picadas; as sementes verdes podem ser consumidas da mesma forma que a ervilha. E os grãos secos podem ser consumidos como feijão, depois de descartar a água de fervura três vezes. Este grão é mais apropriado para farofa e tropeiro.

Propagação	Por meio de sementes plantadas diretamente no sulco ou cova
Época de semeadura em MG	Ano todo em regiões quentes; primavera-verão em climas amenos
Espaçamento de plantio	1,5 m entre as linhas e 2,0 m entre as plantas
Colheita	40 a 70 dias após plantio
Valor nutricional	Vagens verdes e grãos secos são boa fonte de carboidratos, proteína, fibra, minerais e vitaminas



Fotos: Cristiene Aparecida Martins

INHAME (verdadeiro)

cará, cará-barbado

Dioscorea spp. – Família: Araceae

Planta de hábito trepador, o que requer tutoramento. As folhas são verdes e o seu formato depende da espécie. Não tolera frio e geadas. Produz tubérculos de tamanho e formato variáveis, que podem ter muitos quilos. A polpa pode ter cor branca ou roxa, podendo ser consumida cozida, frita, assada ou usada no preparo de pães.

Propagação	Por meio das túberas menores ou de pedaços de túberas, plantados em leiras de 20 a 30 cm de altura
Época de plantio em MG	Início do período chuvoso
Espaçamento de plantio	1,0 a 2,0 m entre as leiras e 0,40 m a 0,80 m entre as plantas
Colheita	6 a 7 meses após o plantio ou 3 a 4 semanas após o secamento das folhas
Valor nutricional	Altamente energético; rico em vitaminas do Complexo B, carboidratos, proteínas, fósforo e cálcio



MARIA-GORDA

major gomes, maria gomes, beldroega grande, beldroegão, gondó, bredo, mata-compadre, bênhção-de-deus, cabangu, fura-tacho, cariru

Talinum paniculatum (Jaq) Gaertn – Família: Portulacaceae

A maria-gorda, nativa no Brasil, é uma planta perene, rústica, adaptada a solos de baixa fertilidade. Cresce espontaneamente em áreas cultivadas. Pode perder as folhas na época seca, mas rebrota no início do período chuvoso devido a uma estrutura de reserva subterrânea. As folhas têm textura suculenta e sabor parecido com o do ora-pro-nóbis; são comidas cruas em saladas ou cozidas. As flores, também comestíveis, são pequenas e de cor rosa. As sementes, muito pequenas, são pretas, e podem ser consumidas.

Propagação	Por sementes ou pelo transplântio do órgão de reserva
Época de sementeira em MG	Ano todo
Espaçamento de plantio	25 m a 30 cm entre as linhas e 20 cm entre as plantas
Colheita	Início: 60 dias após sementeira; duração: 3 a 4 meses
Valor nutricional	22% de proteína na matéria seca; elevado teor de potássio e zinco. Fonte de cálcio, ferro, magnésio



MORINGA

Acácia-branca, quiabo-de-quina

***Moringa oleifera* Lam.**

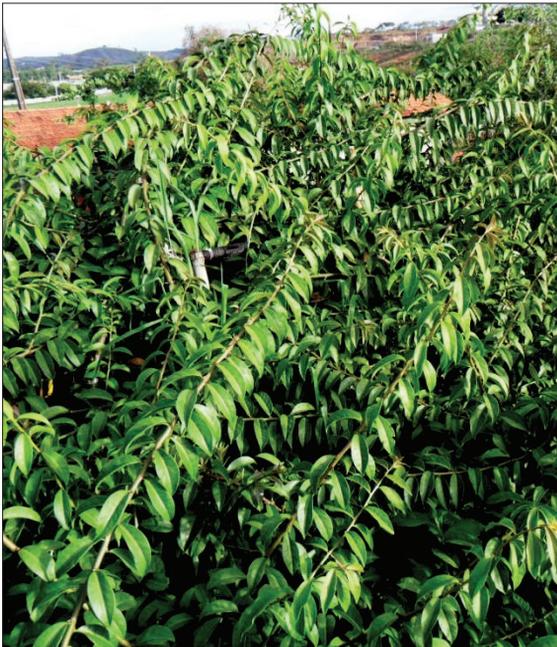
Planta arbórea, com boa tolerância à seca; as folhas frescas são usadas como hortaliça folhosa (crua, cozida) ou tempero; folhas desidratadas e trituradas (farinha) podem ser usadas em diversas preparações, sendo considerada um suplemento alimentar para combater desnutrição. As flores, pequenas, perfumadas, de cor branco-creme, são comestíveis. A vagem (25 a 90 cm), de cor verde a marrom esverdeado, é consumida cozida, em saladas ou ensopados. As sementes torradas e trituradas são usadas como suplemento alimentar.

Propagação	Sementes ou estacas
Época de plantio	Início da estação chuvosa
Espaçamento de plantio	5 m entre as linhas e 3 m entre as plantas
Colheita	Produz folhas e flores o ano todo
Valor nutricional	20-35% de proteína na matéria seca; fonte de fibra, vitaminas (A, B, C, D, E), β -caroteno, xantina, ferro, zinco, cálcio, potássio



Planta perene; sobrevive a longos períodos de seca; suporta chuvas contínuas e geadas brandas. As folhas são lanceoladas, verde-escuras, de textura suculenta e sabor agradável, consumidas cruas ou cozidas. As flores são branco-creme com miolo laranja ou amarelo; os frutos são redondos e amarelos quando maduros. As pétalas das flores e os frutos são comestíveis. Muito conhecido e utilizado no interior de Minas Gerais em pratos típicos, como o frango com ora-pro-nóbis.

Propagação	Por sementes e por estacas
Época de plantio	Início do período chuvoso
Espaçamento de plantio	1,3 a 1,5 m entre as linhas e 1,0 m entre plantas
Colheita	2 a 3 meses após o plantio
Valor nutricional	Folha seca moída: 28,99% de proteína; 21,60% de fibra alimentar total; 29,53% de carboidratos. Contém potássio, cálcio, magnésio, enxofre, fósforo, manganês, ferro, cobre, zinco, vitamina A, C, niacina



ORA-PRO-NÓBIS

cacto-rosa, rosa-madeira, rosa-mole, groselha-da-américa

Pereskia grandifolia Haw – Família: Cactaceae

Planta perene de hábito arbustivo; pode alcançar mais de 2 m de altura. Folhas verde-escuras, espessas, maiores que de *P. aculeata*. Flores de cor rosa agrupadas nas pontas dos ramos. As folhas devem ser consumidas somente após branqueamento ou cozimento. Pétalas das flores são comestíveis.

Propagação	Por estacas
Época de plantio	Início do período chuvoso
Espaçamento de plantio	2,0 m entre as linhas e 1,0 a 1,5 m entre plantas
Colheita	2 a 3 meses após o plantio
Valor nutricional	Folha seca moída: 32,02% de proteína, 18,82% de fibra alimentar total, 29,86% de carboidratos. Contém potássio, cálcio, magnésio, enxofre, fósforo, manganês, ferro, zinco e cobre



lambari da horta, pulmonária, orelha-de-coelho,
peixe-de-pobre

Stachys byzantina K. Koch – Família: Lamiaceae

Planta herbácea que forma touceira de até 20 cm de altura. As folhas são espessas e de coloração esbranquiçada, por causa do grande número de pelos; são consumidas empanadas e fritas, ou em recheios.

Propagação	Por meio da divisão de touceiras
Época de plantio em MG	Ano todo, desde que irrigado
Espaçamento de plantio	25 cm entre as linhas e 20 a 25 cm entre as plantas
Colheita	60 a 70 dias após o plantio
Valor nutricional	Teor relevante de fibra alimentar (13,21g/100g). Fonte de cálcio e ferro. Mais proteína, fibra alimentar e cinzas, e maior valor calórico que alface e couve



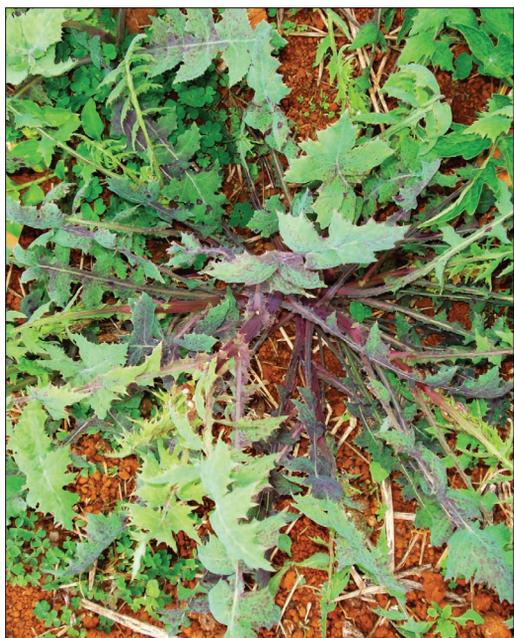
SERRALHA

serraia, ciúmo, serralha-lisa, chicória-brava

***Sonchus oleraceus* L. – Família: Asteraceae**

Planta anual, ereta, rústica, adaptada a todo o território brasileiro. Folhas irregularmente recortadas ou serrilhadas na borda, de cor verde-claro, sabor amargo, consumidas cruas ou refogadas. A inflorescência, com centenas de minúsculas flores amarelas, também é comestível. As sementes formam um “pom-pom” branco e são facilmente levadas pelo vento. Cresce espontaneamente em hortas e jardins.

Propagação	Por sementes
Época de semeadura em MG	Ano todo em clima ameno, março a junho em clima quente
Espaçamento de plantio	30 cm entre as linhas e entre as plantas
Colheita	50 a 60 dias após a semeadura
Valor nutricional	Contém proteína, fibra alimentar, carotenoides, potássio, cálcio, fósforo, magnésio, ferro, zinco, vitaminas A e B3



Xanthosoma sagittifolium (L.) Schott e
Xanthosoma taioba E.G.Gonç. – Família: Araceae

Planta perene com folhas grandes e vistosas, de cor verde escuro, recortadas até o ponto de encontro com o pecíolo. A folha só pode ser consumida cozida por causa da presença de cristais de oxalato de cálcio, que causam irritação na mucosa da garganta e sensação de asfixia. Fornece poucas calorias e é fonte de vitaminas e minerais.

Propagação	Por meio de rizomas
Época de plantio em MG	Ano todo em regiões quentes e úmidas; meses mais quentes em regiões de clima ameno
Espaçamento de plantio	80 a 100 cm entrelinhas e 4 a 50 cm entre plantas
Colheita	60 a 75 dias após o plantio
Valor nutricional	Mais proteína, lipídeos, fibra alimentar e valor calórico que alface e couve. Contém fósforo, potássio, magnésio, cálcio, ferro, manganês, boro, cobre e vitamina A e C.



TOMATE-DE-ÁRVORE

tamarillo, tamarilho, tomate-cajá, tomate-japonês, tomate-maracujá, tomate-arbóreo

***Solanum betaceum* Cav – Família: Solanaceae**

Planta arbustiva que pode passar dos 3 m de altura. As folhas são grandes e têm odor característico quando esmagadas. Pequenas flores brancas com as pontas róseo-arroxeadas. O fruto lembra o formato do jiló, mas pode apresentar discretas estrias longitudinais; quando maduro, pode ter cor amarelada, avermelhada ou roxa. A casca do fruto, amarga, deve ser descartada; a polpa tem sabor neutro a levemente amargo, e a mucilagem que envolve as sementes é doce. Os frutos podem ser consumidos crus como fruta ou em saladas, ou podem ser usados para fazer suco, geleia, doces etc.

Propagação	Por sementes e por estacas
Época de plantio em MG	Início do período chuvoso
Espaçamento de plantio	1,5 a 2,0 m entrelinhas e 1,0 a 1,5 m entre plantas
Colheita	Frutificação inicia dois anos após o plantio
Valor nutricional	Excelente fonte de pró-vitamina A; fonte de vitaminas B6, C e E, ferro, potássio, magnésio, cálcio e fósforo



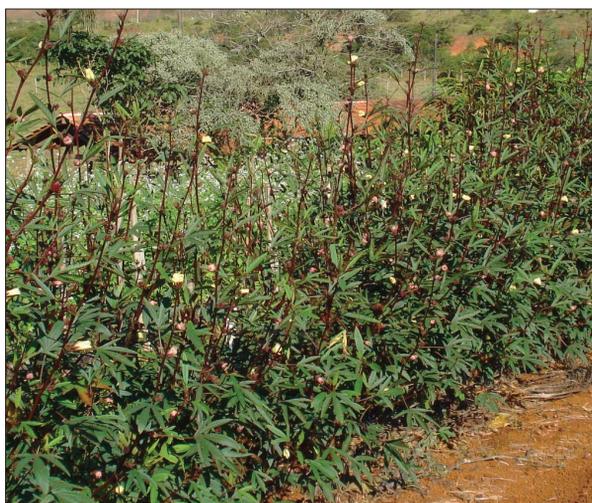
VINAGREIRA DE FOLHAS VERDES

rosela, grosela, groselheira, caruru-azedo e quiabo-azedo

Hibiscus sabdariffa L. – Família Malvaceae

Planta subarborescente (1,0 a 2,5 m de altura); caule arroxeado, folhas de coloração verde, quando jovens, e arroxeadas, quando velhas; flores de corola branco-amarelada com miolo de cor vinho; cálices carnosos, vermelho-vináceos quando imaturos. Folhas jovens e cálices imaturos são usados na culinária e apresentam sabor ácido característico desta espécie. As folhas jovens são consumidas cruas em saladas ou sucos, ou refogadas (cuxá). Já os cálices podem ser utilizados na fabricação de geleias, sucos, xaropes, pastas, conservas, picles e vinhos. Os cálices secos são comercializados como “chá de hibisco”.

Propagação	Por sementes e por estacas
Época de plantio em MG	Início do período chuvoso
Espaçamento de plantio	1,0 a 1,5 m entre as linhas entre as plantas
Colheita de folhas	60 a 90 dias após o transplântio
Colheita de frutos imaturos	150 a 180 dias após transplântio
Valor nutricional	Folhas e cálices contém fibras, carboidratos, β -caroteno, polifenóis, antocianinas, polissacarídeos, flavonoides, luteína, vitaminas A, C, B1, B2, B3, além de cálcio, fósforo, potássio, magnésio, ferro e cobre



VINAGREIRA DE FOLHAS ROXAS

hibisco-roxo, azedinha, groselheira, rosela, rosélia, quiabo-azedo, quiabo-roxo, quiabo-de-angola, caruru-da-guiné

***Hibiscus acetosella* – Família: Malvaceae**

A vinagreira-roxa é um arbusto semilenhoso; pode atingir 1,5 a 3 m de altura; caule avermelhado, folhas e cálices de cor púrpura, flores rosa-púrpura. Os cálices são menores e menos carnosos que de *H. sabdariffa*. As folhas jovens e cálices da vinagreira-roxa apresentam sabor ácido característico. As folhas jovens são consumidas cruas na forma de saladas ou refogadas, ou no preparo de chá quente ou gelado. Os cálices e frutos podem ser utilizados da mesma forma que os de *H. sabdariffa*, mas têm muitos pelos e o rendimento de geleia é menor.

Propagação	Por sementes e por estacas
Época de plantio em MG	Início do período chuvoso
Espaçamento de plantio	1,5 m entrelinhas e 1,0 m entre plantas
Colheita de folhas	60 a 90 dias após o transplântio
Colheita de frutos imaturos	150 a 180 dias após transplântio
Valor nutricional	As folhas contêm taninos, flavonoides, cumarinas, heterosósídeos cardiotônicos, alcaloides, sais minerais e vitamina A. Flores são ricas em compostos bioativos



PROJETO

Manutenção do banco de plantas alimentícias não convencionais da
EPAMIG - São João del-Rei

Cartilha Banco de Hortaliças PANC da EPAMIG - São João del-Rei, 2023

EQUIPE TÉCNICA

Izabel Cristina dos Santos
Cláudio Egon Faccion
Lívia Mendes de Carvalho
EPAMIG Sul

Marinalva Woods Pedrosa
EPAMIG Centro-Oeste
Maria Regina de Miranda Souza
EPAMIG Sudeste

Andréia Fonseca Silva
Herbário PAMG/EPAMIG

Antônio Fernando Bastos Nunes
Gerente Campo Experimental Risoleta Neves
EPAMIG Sul

PRODUÇÃO

Departamento de Informação Tecnológica
Vânia Lúcia Alves Lacerda
Divisão de Produção Editorial
Fabriciano Chaves Amaral

REVISÃO

Rosely A. Ribeiro Battista Pereira
Maria Luiza Almeida Dias Trotta

PROJETO GRÁFICO

Gabriela Tristão Todeschi P. de Oliveira
Adaptado por *Débora Silva Nigri*

FOTOS

Izabel Cristina dos Santos

APOIO



Prefeitura de
Alfredo Vasconcelos



Prefeitura de
Barbacena



Prefeitura de
Barroso



Prefeitura de
Belo Vale



Prefeitura de
Carandaí



AGRICULTURA,
PECUÁRIA E
ABASTECIMENTO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

EPAMIG Sul

Campo Experimental Risoleta Neves - CERN
Av. Visconde do Rio Preto, s/nº - Vila São Paulo - Campus da UFSJ (CTAN)
36301-360 - São João del-Rei - MG - Tel.: (32) 3379-4983 - cern@epamig.br