

## Hortalças Não Convencionais Hortalças PANC

As plantas, hoje conhecidas pelo acrônimo PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais), já fizeram parte da alimentação dos povos originários do Brasil (espécies nativas) ou foram trazidas pelos povos que aqui vieram trabalhar, desde a época da colonização (portugueses, escravizados, imigrantes europeus e asiáticos). Até a década de 1970 as hortalças PANC ainda eram muito utilizadas no interior do País, mas com a expansão dos cultivos das espécies europeias, produzidas em grande escala, foram, aos poucos, sendo abandonadas. Algumas dessas espécies continuam fazendo parte de pratos tradicionais da culinária do interior do Brasil.

Mundialmente, há um movimento de resgate dos alimentos ancestrais, de identificação de plantas com maior potencial nutricional e maior resiliência às emergências climáticas, e as PANC encaixam-se perfeitamente nesse perfil.

Neste folder são apresentadas as partes consumidas e o modo de reprodução de algumas hortalças PANC. Mais detalhes são encontrados em publicações da EPAMIG, que podem ser baixadas gratuitamente, no site [www.livrariaepamig.com.br](http://www.livrariaepamig.com.br) na categoria Difusão de Tecnologia.



**Azedinha** (*Rumex acetosa*): folhas comestíveis, com moderação (muito ricas em cálcio). Reprodução por meio da divisão da touceira.



**Alho-de-folha, nirá** (*Allium tuberosum*): folhas e bulbos são usados como condimentos; flores comestíveis. Reprodução por sementes e mudas.



**Almeirão-de-árvore** (*Lactuca canadensis*): folhas comestíveis, vários níveis de amargor. Reprodução por sementes.



**Pepino-doce, pepino-vermelho, minipepino** (*Coccinia grandis*): frutos comestíveis (verdes ou maduros); apropriados para conservas. Reprodução somente por estaca.



**Taioba** (*Xanthosoma taioba*): folhas, talos e rizomas comestíveis, somente após cozimento prolongado. Reprodução por rizomas.



**Tomate-de-árvore** (*Solanum betaceum*): frutos maduros comestíveis frescos, em sucos ou geleias. Reprodução por sementes e estacas.

Folder. Hortalças PANC, 2025

### Autores

Izabel Cristina dos Santos  
Cláudio Egon Faccion  
Vinícius Tadeu da Veiga Correia

### Produção

Departamento de Informação Tecnológica  
Fabriciano Chaves Amaral

Divisão de Produção Editorial  
Ângela Batista P. Carvalho

### Revisão

Rosely A. Ribeiro Battista Pereira  
Maria Luiza Almeida Dias Trotta

Projeto gráfico e diagramação  
Débora Silva Nigri

### Fotos

Izabel Cristina dos Santos



**Alho-silvestre, cebolinha-de-tropeiro** (*Nothoscordum gracile*): nativo. Folhas e bulbos são usados como condimentos; flores comestíveis. Reprodução por sementes e mudas.



**Araruta** (*Maranta arundinacea*): rizomas são usados para extração de fécula, de ótima qualidade culinária, sem glúten. Reprodução por meio dos rizomas.



**Beldroega** (*Portulaca oleracea*): folhas e flores comestíveis. Reprodução por sementes.



**Bertalha-verdadeira** (*Basella alba*): folhas e flores comestíveis. Reprodução por sementes.



**Bertalha-coração** (*Anredera cordifolia*): nativa. Folhas e bulbilhos comestíveis. Reprodução por meio dos bulbilhos.



**Biri, araruta-crioula, ararutão** (*Canna indica*): rizomas são usados para extração de fécula. Reprodução por rizomas.



**Capuchinha, chaguinha** (*Tropaeolum majus*): folhas, flores e sementes comestíveis. Reprodução por estacas e sementes.



**Cará-do-ar, cará-moela** (*Dioscorea bulbifera*): planta perene. Os tubérculos aéreos e o subterrâneo são comestíveis quando cozidos. Reprodução por meio dos tubérculos aéreos.



**Cará-do-chão** (*Dioscorea alata*): túberas subterrâneas são comestíveis quando cozidas; polpa branca ou roxa. Reprodução por pedaços das túberas.



**Caruru-de-porco, bredo** (*Amaranthus* spp.): folhas jovens são comestíveis após escaldadas. Reprodução por sementes.



**Chuchu-de-vento** (*Cyclanthera pedata*): frutos e brotos jovens são comestíveis. Reprodução por sementes.



**Espinafre-africano, celósia** (*Celosia argentea*): folhas comestíveis quando cozidas. Reprodução por sementes.



**Feijão-guandu, andu** (*Cajanus cajan*): grãos podem ser consumidos verdes ou secos. Reprodução por sementes.



**Feijão-mangalô, bangalô, orelha-de-padre** (*Lablab purpureus*): as vagens imaturas podem ser consumidas (como a ervilha torta), e os grãos secos usados para fazer farofa ou tropeiro. Reprodução por sementes.



**Fisális** (*Physalis peruviana*): frutos maduros comestíveis. Reprodução por sementes.



**Inhame-do-brejo, inhame-de-porco** (*Colocasia esculenta* var. *antiquorum*): rizomas são comestíveis, somente cozidos. Reprodução por pedaços dos rizomas.



**Maria-gorda, major-gomes** (*Talinum paniculatum*): nativa, perene. Folhas comestíveis. Reprodução por sementes.



**Ora-pro-nóbis** (*Pereskia aculeata*): folhas e frutos comestíveis. Reprodução por estacas ou sementes.