

20 PANCs para Plantar na Horta Orgânica



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
PANCS – PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS	7
1. Araruta (<i>Maranta arundinacea</i>)	8
2. Araçá-boi (<i>Eugenia stipitata</i>)	9
3. Astromélia (<i>Alstroemeria caryophyllaea</i>)	9
4. Azedinha (<i>Rumex acetosa</i>).....	10
5. Beldroega (<i>Portulaca Oleracea</i> L.).....	11
6. Bertalha (<i>Basella alba</i>).....	12
7. Cará-do-ar (<i>Dioscorea bulbifera</i>).....	13
8. Caruru (<i>Amaranthus cruentus</i> , <i>Amaranthus vriridis</i>).....	13
9. Clitória (<i>Clitoria ternatea</i>)	14
10. Fruta-pão (<i>Artocarpus camansi</i>).....	15
11. Góia (<i>Momordica charantia</i>)	16
12. Jambu (<i>Spilanthus oleracea</i>).....	17
13. Jurubeba (<i>Solanum asperolanatum</i>)	17
14. Major Gomes (<i>Talinum paniculatum</i> Gaert.)	18
15. Malvavisco (<i>Malvaviscus arboreus</i>)	19
16. Ora-pro-nóbis (<i>Pereskia aculeata</i>) / (<i>Pereskia grandifolia</i>)	20
17. Peixinho (<i>Stachys lanata</i>)	21
18. Serralha (<i>Sonchus oleraceus</i>).....	22
19. Taioba (<i>Xanthosoma sagittifolium</i> .)	22
20. Vinagreira (<i>Hibiscus sabdariffa</i>).....	23



INTRODUÇÃO

Olá,

Me chamo Thiago Tadeu Campos, sou Engenheiro Agrônomo, Consultor Master, Especialista em Agricultura Orgânica e em Cultivo Protegido. Tenho uma **experiência prática de mais de 10 anos** produzindo e ensinando mais de 1000 produtores (urbano e rural) a produzirem orgânico em casa ou na propriedade rural.

Nessa caminhada pude perceber que as principais dificuldades que pessoas comuns enfrentam ao tentar produzir sua Horta Orgânica em casa **está relacionado a um desses 2 problemas:** falta de conhecimento prático e de qualidade, ou falta de planejamento da horta orgânica.

Infelizmente, com a falta de um desses 2 pilares, é **certo que essa pessoa:**

1. ***Gastará muito mais tempo e dinheiro do que precisaria para ter uma horta orgânica sustentável;***
2. ***Não irá produzir, pois não tem espaço suficiente;***
3. ***Terá sua horta orgânica destruída por: pragas, doenças ou ervas daninhas;***
4. ***Não irá produzir, pois acha que dá muito trabalho;***
5. ***Desperdiçará boa parte do que produz, ou não produzirá o suficiente com a qualidade e constância desejadas.***

Quantas vezes, já ouvi essas mesmas pessoas me **dizendo:**

“Tenho que GASTAR MUITO DINHEIRO para ter uma horta orgânica. ”

“Cuidar da horta exige muito TEMPO, o que eu não tenho. ”



“Não vou produzir, pois tenho MUITO POUCO ESPAÇO.”

“Desisti de produzir, pois já cansei de ter minha Horta Orgânica ou grande parte dela destruída por PRAGAS, DOENÇAS OU ERVAS DANINHAS. ”

“ Não tenho luz ou água suficiente para ter uma Horta Orgânica aqui em casa.”

“ Não tenho uma Horta Orgânica, pois tenho criança e animais de estimação em casa.”

Foi para acabar de vez com estes **problemas e dificuldades**, enfrentados pela maioria das pessoas que sonham em ter uma **Horta Orgânica**, que resolvi dar cursos pela internet, pois dessa forma, posso fornecer a orientação correta e passar toda a minha experiência prática para um número ilimitado de pessoas.

Como você já deve ter imaginado, **não poderia ter começado por outro assunto senão como ter uma Horta Orgânica Financeiramente Autossustentável**, por isso, meu segundo curso online foi o [Horta Já](#). Nele, juntei todas as melhores informações para que você possa consiga ter sua horta orgânica da forma correta, aprendendo tudo o que precisa saber para poder consumir o seu próprio alimento orgânico e fresco produzido em casa e **possa viver o sonho, junto com quem ama, de:**



- 1.** Ter mais qualidade de vida;
- 2.** Estar conectado com a natureza;
- 3.** Ter um hobby para você e sua família;
- 4.** Consumir alimentos mais saborosos e de origem garantida;
- 5.** Ter um espaço particular longe do estresse, da ansiedade e da agitação da "loucura" do dia a dia.



1. Fique por dentro das novidades...

Para acessar os meus conteúdos novos:

1. [Se inscreva no meu canal do youtube:](#)



2. [Curta e siga minha página no Facebook \(clique aqui\);](#)



3. [Me siga no Instagram \(clique aqui\);](#)



4. [Fique de olho nas novidades do blog thiagoorganico.com.](#)



Neste e-book iremos tratar de **20 plantas alimentícias não convencionais**, mais conhecidas como **PANCs**, que podem ser produzidas em sua horta orgânica. Abordaremos suas propriedades nutritivas, modo de cultivo e consumo e também como identifica-las.

Veremos a seguir, tudo o que é necessário para produzir esses 20 diferentes alimentos saudáveis, e o melhor, direto da sua Horta Orgânica!

*"Você sabe que tomou as decisões certas, quando a sua vida é ainda melhor que os seus sonhos."
- Viktor Flagenhein*



PANCS – PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS



As plantas alimentícias não convencionais fazem parte de um conjunto de hortaliças que, como o próprio nome diz, não são cultivadas tradicionalmente, mas que ainda assim surgem em diversos cultivos de forma natural, brotando junto com ervas daninhas e gramíneas. As plantas PANCs, contudo, possuem valor nutritivo e são comestíveis, podendo ser utilizadas no dia a dia e estando presente até mesmo em algumas hortas medicinais.

Em geral, são plantas acessíveis e que não fazem parte da gama de plantas consumidas no mercado tradicional. Seu surgimento espontâneo demonstra a alta resistência e a grande variedade de cada uma das espécies em questão.



A seguir, aprenda mais sobre cada umas das 20 PANCS que você pode cultivar em sua horta orgânica:

1. Araruta (*Maranta arundinacea*)



Também conhecida como agutingue-pé, araruta-caixulta, araruta-comum, araruta-palmeira e embiri, é uma planta que fornece rizomas para o consumo humano. Na culinária, é considerada como um alimento de fácil digestão, sendo a fécula da araruta usada no preparo de mingaus, bolos e biscoitos, recomendada, principalmente, para pessoas com restrições alimentares ao glúten (doença celíaca). Além disso, oferece diversos usos medicinais, sendo indicado para convalescença, febre, problemas pulmonares e urinários, dentre outros.

Seu plantio é realizado por meio de propágulos (porções do caule rizomatoso) diretamente no local definitivo, podendo ser cultivada durante o ano inteiro em locais de clima quente e úmido. A colheita é feita a partir de 6 a 7 meses após o plantio, com auxílio de enxada.



2. Araçá-boi (*Eugenia stipitata*)

Também conhecida como araguassuba, araçá manga e araçá-açu, a araçá-boi é um arbusto originário da região amazônica. Seus frutos são acidulados e ótimos para se fazer sucos, iogurte e sorvetes. Além disso, o araçá-boi é bastante ornamental e produz flores com grande potencial para criar abelhas silvestres. Seu cultivo não necessita de cuidados especiais, além dos cuidados indicados para qualquer cultivo orgânico, como luminosidade, solo fértil e irrigação. Sua frutificação inicia-se após os 2 anos de vida.

Para quem cultiva seus alimentos em hortas de vasos, o cultivo de araçá-boi pode ser realizado com sucesso em vasos de 35 cm de boca e 40 ou 50 cm de altura.



3. Astromélia (*Alstroemeria caryophyllaea*)

A Astromélia é uma planta nativa comumente usada como planta ornamental em jardins, podendo também ser utilizada como alimento: o uso de suas raízes tuberosas em purês, fritos e mesmo salteados com ervas finas



é muito apreciado, além de suas flores, que compõem pratos sofisticados de diferentes tipos de saladas.

Seu cultivo exige locais ensolarados, mas com sombra parcial ao final do dia. A propagação pode ser feita por meio de suas raízes tuberosas que devem ser plantadas no local definitivo. Se o cultivo for em vaso, dê preferência aos vasos de cerâmica, com altura até 0,40 cm e de boca larga.



4. Azedinha (*Rumex acetosa*)

A azedinha tem esse nome devido ao seu sabor, por ser rica em ácido oxálico, tem sabor incrivelmente ácido e parece já vir temperada. Dela podem ser feitas saladas, sucos, cremes, sopas e até geleias. No entanto, seu consumo não é indicado para pessoas com problemas renais, por possuir teor de oxalato de cálcio relativamente alto.

É considerada uma planta rústica, com baixas exigências para o cultivo, no entanto, a azedinha não tolera altas temperaturas, não devendo ser plantada em locais de exposição solar intensa. Sua propagação deve ser feita por meio de touceiras, que produzirão de 2 a 3 maços por semana (por m² de

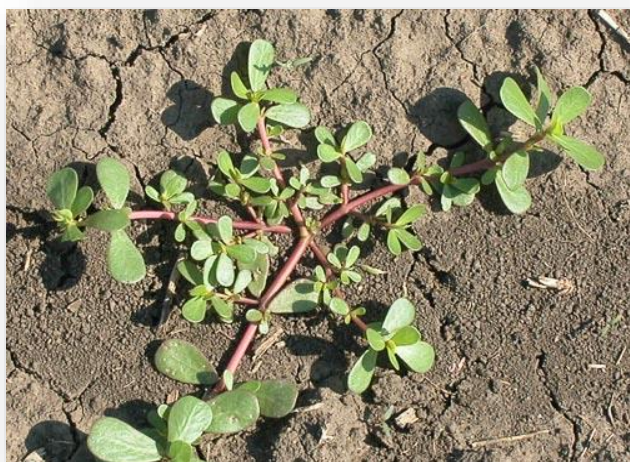


canteiro) até os 6 meses de plantio, quando os canteiros devem ser renovados.



5. Beldroega (*Portulaca Oleracea* L.)

Também conhecida como caaponga, bredo-de-porco, verdolaga e onze-horas, a beldroega talvez seja uma das PANCs mais conhecidas no Brasil, se não pelo seu consumo, pela sua distribuição em todo o território nacional. A beldroega é bastante conhecida pelo seu alto teor de ômega-3, incomum para plantas herbáceas, mas além disso, tem ótimos valores de potássio, magnésio, cobre e vitamina A. Pode ser consumida em saladas, sucos, sopas e refogados.



Seu cultivo e manutenção é extremamente fácil, pois a planta tem alto índice de proliferação, sendo que uma única planta pode produzir até 10.000 sementes, que podem permanecer dormentes por 19 anos. Seu sistema metabólico é do tipo CAM, característicos de plantas “suculentas”, o que a torna bastante resistente a períodos de seca. O plantio pode ser realizado durante todo o ano e sua colheita inicia-se após os 75 dias da sementeira.

6. Bertalha (*Basella alba*)

Também chamada de espinafre tropical, espinafre indiano, bertalia, folha tartaruga, a bertalha é originária do sudeste da Ásia. Seu consumo é comum em países tropicais, no entanto, no Brasil ainda é pouco difundida como alimento. Pode ser consumida in-natura em saladas e pratos frios.

Em regiões que apresentam clima mais quente pode ser cultivada o ano todo, já em locais de temperaturas mais baixas, seu plantio deve ser programado para períodos mais quentes. Podem ser propagadas por meio de mudas e sementes, indica-se o tutoramento das mudas, já que a bertalha pode apresentar crescimento indeterminado, na forma de trepadeira.



7. Cará-do-ar (*Dioscorea bulbifera*)

Também conhecido como cará-moela, cará borboleta, cará de corda e cará voador, diferencia-se dos demais tipos de “carás” por produzir seus tubérculos no ar e não debaixo do solo. As propriedades nutricionais são similares ao do cará e seu sabor lembra uma mistura de batata (pela crocância, coloração e notas de sabor) e o cará (cremosidade, notas de sabor e benefícios nutricionais). Seu plantio exige solos adubados para desenvolvimento de frutos maiores, e deve ser realizado por meio de mudas ou basta enterrar um cará-do-ar que esteja em brotação. Costuma frutificar de setembro a novembro e há relatos de produção de até 17kg de fruto em um canteiro com três parreiras.



8. Caruru (*Amaranthus cruentus*, *Amaranthus viridis*)

Caruru é nome comum para diversas plantas do gênero *Amaranthus*, a maioria delas consideradas como erva-daninhas em plantações, por ser de caráter espontâneo e altamente adaptada as condições brasileiras. A variedade comestível mais comum é também conhecida como bredo e é usada para diversas receitas e, inclusive, um dos pratos típicos do estado recebe o



nome Caruru. É rica em ferro, potássio, cálcio e vitaminas A, B1, B2 e C, todas as suas partes podem ser consumidas. Além de suas muitas propriedades nutricionais, o caruru também pode ser usado como uma erva medicinal no tratamento de infecções e problemas hepáticos.

Por ser considerada invasora, não há necessidade de tratamento de cultivo e manutenção específicos, até mesmo seu plantio pode ser descartado, ou seja, uma hora o caruru aparecerá em sua horta, basta não cortá-lo!

IMPORTANTE: Extremo cuidado com os carurus bravos, em que as folhas são venenosas quando verdes e consumidas cruas. Só as folhas novas, com dupla fervura, tornam-se comestíveis. A raiz é fortemente purgativa, mas não deve ser utilizada caseiramente, pois em dose alta é tóxica.



9. Clitória (*Clitoria ternatea*)

Também conhecida como clitória-azul e feijão-borboleta, é uma trepadeira de origem asiática que pode atingir até 4m de altura. Seu uso na culinária brasileira ainda é pouco explorado, sendo muito mais comum na alimentação animal, como forrageira, e como planta ornamental em jardins.

Da clitória, podem ser consumidas folhas e flores, que tem sabor neutro, mas

Copyright© ImGrower – Todos os Direitos Reservados – www.ImGrower.com



coloração inconfundível. Além disso, a planta oferece propriedade fitoterápicas: a infusão das flores é hepatoprotetora e antidiabética e o suco é usado tradicionalmente na medicina ayurvédica para curar picadas de insetos e doenças de pele.

Deve ser cultivada, preferencialmente, em regiões de clima quente e úmido. A clitória é pouco exigente à qualidade do solo, e pode ser propagada por meio de sementes, facilmente encontradas para compra no mercado.



10. Fruta-pão (*Artocarpus camansi*)

Também conhecida como fruta-pão-de-massa ou de caroço, é uma árvore que produz um fruto bastante parecido com a Jaca. Existem duas variedades, como o próprio nome sugere, uma com sementes e outra somente em polpa. Seu consumo é recomendado na forma de fruta seca, mel, melaço, assados ou até mesmo frito. Além de saborosa, seu uso culinário é visto com interesse pela fruta ser rica em carboidratos, água, vitamina B1, B2, C, cálcio, fósforo, ferro, e possuir baixo teor de gorduras.



Sua propagação é realizada por meio de mudas, e seu cultivo exige espaço, já que a árvore pode alcançar até 30 metros de altura.



11. Góia (*Momordica charantia*)

A góia é uma planta típica da região amazônica, ásia, leste africano e caribe, onde é amplamente utilizada como comida e também como fitoterápico. Quando verde, o fruto tem sabor amargo, que irá se tornar mais suave a medida de seu amadurecimento. Na medicina tradicional, são usadas suas sementes, folhas, raízes e caule, para o tratamento da diabetes, de infecções microbianas, cicatrização de feridas, hipertensão e também como laxativo.



12. Jambu (*Spilanthes oleracea*)

O jambu é uma planta típica da região de Belém, onde é consumido, não só no preparo de pratos típicos, mas também na culinária cotidiana da região.

O sabor picante é apreciado devido à amida presente, chamada de espilantrol, uma substância que provoca grande salivação quando mastigadas as folhas e o caule, dando uma sensação anestésica na boca. Seu potencial nutritivo inclui altos valores de cálcio e vitamina C, além de baixo teor calórico.

A propagação deve ser realizada por meio de sementes, que germinarão cerca de 4 dias após a semeadura e a colheita inicia-se cerca de 60 dias após a semeadura. O jambu é exigente em luminosidade e água, por isso deve receber cuidados adequados.



13. Jurubeba (*Solanum asperolanatum*)

Também conhecida como jubebe, jurubeba-verdadeira, jupeba, juribeba e jurupeba, a jurubeba é mais conhecida por seus usos medicinais do que culinários. Na medicina tradicional se destaca por suas propriedades anti-inflamatórias, descongestionantes, digestivas, diuréticas, protetora do fígado e tônico vascular. Suas raízes e frutos são ricos em propriedades estimulantes,



laxantes e tônicas, eficazes contra diabetes além de purificar o sangue e desobstruir o fígado e o baço. Na culinária seus frutos são consumidos in natura ou na forma de bebidas alcoólicas, de alto amargor.

Para seu cultivo, não é exigido solo de alta fertilidade, visto a rusticidade da planta e alta capacidade de adaptação a diferentes tipos de solo e clima. A colheita é iniciada de 4 a 6 meses após o plantio.

ATENÇÃO: O consumo da jurubeba deve ser evitado durante a gestação e amamentação, não sendo indicada para uso contínuo devido a possibilidade de intoxicação.



14. Major Gomes (*Talinum paniculatum* Gaert.)

Também conhecida como maria-gorda erva-gorda e beldroegão, a major gomes, além de ornamental, apresenta também potencial culinário. Dela podem ser consumidas folhas, flores, frutos e caule. Suas folhas têm sabor próximo ao sabor de peixes, e é ingrediente insubstituível do Caruru de Santo, prato típico da religião do candomblé, preparado com quiabo e camarão. Suas folhas apresentam alto valor nutritivo, fornecendo macro e micronutrientes e é rica em vitamina C.



Ocorre naturalmente em pomares, beira de matas e terrenos baldios durante o ano todo, é considerada uma planta bastante rústica e pode ser propagada por meio das sementes.



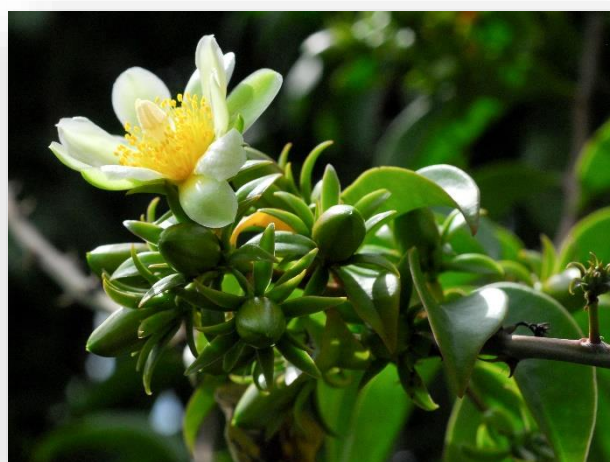
15. Malvavisco (*Malvaviscus arboreus*)

O malvavisco é um hibisco do tipo arbusto lenhoso comumente utilizado como ornamental em jardins e cercas vivas. No entanto, seus usos se estendem para além do paisagismo. Suas folhas podem ser consumidas em pratos frios, como saladas, ou quentes, na forma de refogados. Já as folhas podem ser usadas no preparo de geleias. Além de comestível, o malvavisco também apresenta propriedades medicinais, sendo indicado para o tratamento de inflamações do sistema digestivo e da pele.



Seu cultivo requer poucos cuidados e por isso não representa custos de manutenção, devendo apenas ser plantada de forma tutorada, ou próximo a cercas.

16. Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*) / (*Pereskia grandifolia*)



Também conhecida como carne-de-pobre, a ora pro nobis é uma planta muito indicada em dietas vegetarias, já que suas folhas possuem cerca de 25% de proteínas (peso seco), das quais 85% acham-se numa forma digestível. Possui ainda vitaminas A, B e principalmente C, além de cálcio, fósforo e quantidade considerável de ferro, ajudando no combate a anemias. Dela podem ser consumidas folhas, flores e frutos. As folhas e flores podem ser utilizadas em saladas, cozidos e refogados, além de enriquecer pães, bolos e etc., já os frutos são usados no preparo de geleias, licores e sucos.

É uma planta perene de hábito trepadeira, mas pode também ser cultivada sem anteparos. É facilmente propagada por meio de estacas do próprio caule. O plantio deve ser realizado no início da época das chuvas e a colheita das folhas pode ser realizada de 2 a 3 meses após o plantio,



respeitando-se o tamanho das folhas de 7-9 cm e evitando a coleta de grande quantidade de folhas em um mesmo ramo.

17. Peixinho (*Stachys lanata*)

Também conhecida como lambari ou peixinho-frito, essa planta pertence a mesma família da sálvia, da hortelã e do manjericão leva esse nome, pois, quando frita, tem sabor que lembra o sabor de peixe. Na culinária, são consumidas, preferencialmente, suas folhas, comumente empanadas e fritas. No âmbito da medicina tradicional, suas folhas são preparadas no modo de chás no combate de doenças respiratórias como asma, bronquite, resfriados, pneumonia e tuberculose.

É considerada uma espécie rustica de baixas exigências, tolerante a geadas, não tolera climas extremamente quentes. Seu cultivo pode ser realizado o ano inteiro por meio do desdobramento de touceiras, sendo sua produção limitada a no máximo 6 meses após o plantio, quando as plantas deverão ser renovadas.



18. Serralha (*Sonchus oleraceus*)



Também conhecida como chicória-brava e cerraia, essa planta é de origem europeia e seu consumo é indicado quando as folhas ainda estão novas e tenras, devido a seu sabor amargo. As folhas da serralha são ricas em vitamina C, carotenoides, fibras e ômega-3. Na medicina popular, o chá das folhas e flores é utilizado como digestivo e estimulante.

Ocorrem naturalmente em gramados e terrenos baldios, no entanto, quando plantadas em locais de meia sombra, fornecem folhas de sabor mais suave. Dê preferência para plantio no outono-inverno, quando as temperaturas estão mais amenas, sua colheita pode ser realizada de 50 a 60 dias após a sementeira.

19. Taioba (*Xanthosoma sagittifolium*.)

A taioba é uma PANC bastante conhecida na culinária tradicional brasileira, não só devido a sua ampla distribuição no território, mas também devido as suas propriedades nutricionais. A taioba oferece rizomas ricos em energia e fontes de carotenoides e folhas rica em fibras, cálcio, magnésio,

Copyright© ImGrower – Todos os Direitos Reservados – www.ImGrower.com



vitaminas B2, B6 e vitamina C. Os rizomas podem ser consumidos cozidos, em purês ou frituras. As folhas e talo devem ser consumidos cozidos, na forma de ensopados e refogados, mas nunca crus, pois apresentam efeito tóxico, resultante da presença do ácido oxálico, que causa irritação da mucosa na garganta, causando coceira e a sensação de asfixia. Na medicina popular, a taioba pode ser utilizada contra febre, câncer, pólipos, inflamações e tumores, dentre outros fins fitoterápicos.

Seu plantio é feito por meio da propagação de seus rizomas, e a colheita inicia-se de 60 a 70 dias após o plantio, quando as folhas tem tamanho aproximado de 35cm de comprimento.



20. Vinagreira (*Hibiscus sabdariffa*)

Também chamada de rosela, quiabo azedo, azedinha e quiabo-de-angola, a vinagreira se destaca como ingrediente típico da culinária do Maranhão. São consumidas suas folhas e flores, principalmente no preparo de saladas, geleias, sucos e chás. Suas folhas são ricas em vitaminas A e B1, sais minerais e aminoácidos e também possuem propriedades medicinais, podendo ajudar no tratamento de espasmos gastrointestinais, cólicas

Copyright© ImGrower – Todos os Direitos Reservados – www.ImGrower.com



uterinas, má digestão, gastroenterite, pressão alta, prisão de ventre, falta de apetite, infecções da pele, varizes e hemorroidas.

Seu cultivo pode ser realizado em amplas condições ambientais, e o plantio pode ser realizado tanto por sementes como por estaquia. A colheita pode ser realizada de 60 a 90 dias após o plantio.



Fique de olho no seu e-mail para aprender tudo o que precisa saber para produzir sua horta orgânica em casa.

Até mais,

Thiago Tadeu Campos

