



guia fotográfico

DE ALIMENTOS BIODIVERSOS CONSUMIDOS NA CAATINGA

MICHELLE JACOB | NATALIA ARAÚJO | ANDRÉ BENEDITO
MAURICIO BORGES | THIAGO PEREZ JORGE
ULYSSES ALBUQUERQUE





POLIMATIA



Laboratório Horta
Comunitária Nutrir



Laboratório de Ecologia e
Evolução de Sistemas Socioecológicos

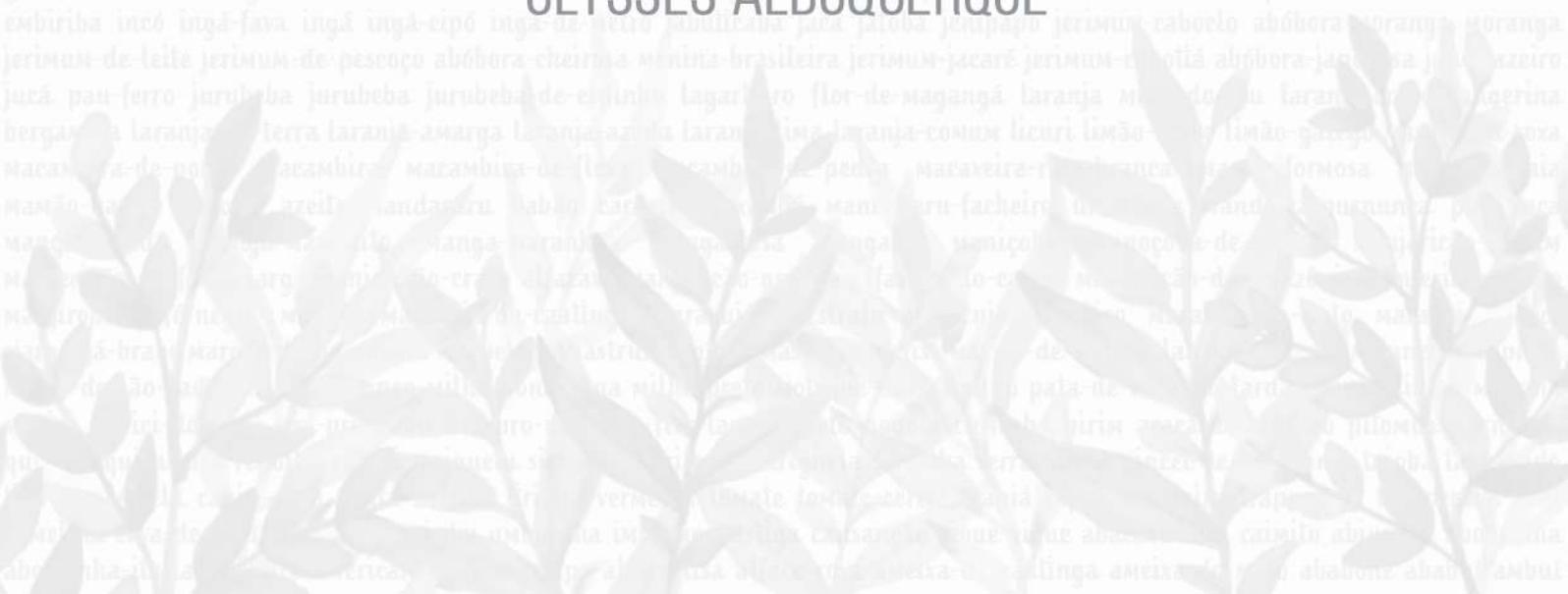
guia fotográfico

DE ALIMENTOS BIODIVERSOS CONSUMIDOS NA CAATINGA

MICHELLE JACOB | NATALIA ARAÚJO | ANDRÉ BENEDITO

MAURICIO BORGES | THIAGO PEREZ JORGE

ULYSSES ALBUQUERQUE



Instituições responsáveis

Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN

Universidade Federal de Pernambuco – UFPE

Instituições financiadoras

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq

Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN

Coordenadora

Michelle Cristine Medeiros Jacob – UFRN

Revisão geral

Ulysses Paylino de Albuquerque – UFPE

Revisão taxonômica

André Luiz Dadona Benedito (Universidade Federal de Goiás – UFG)

Mauricio Borges do Nascimento – UFRN

Projeto gráfico, capa e diagramação

Natalia Araújo do Nascimento Batista – UFRN

Ilustração da capa

Freepik

Colaboradores e colaboradoras

Alexandre Nascimento

Alice Medeiros Souza

Giovanna Guadalupe

Ially De Oliveira Ribeiro

Ivanilda Soares Feitosa

Joana Yasmin Melo De Araújo

Luciana Medeiros Souto

Maria Fernanda Araújo De Medeiros

Samile Laura Dias Barros

Sávio Marcelino Gomes

Temóteo Luiz Lima Da Silva

Thiago Perez Jorge

Virgínia Williane De Lima Motta



J15

Guia fotográfico de alimentos biodiversos consumidos na Caatinga /
Jacob, Michelle Cristine Medeiros et al. – Natal, RN: Ed. Polimatia,
2020.

131 p.; 29 cm.

ISBN 978-65-990858-8-8

1. Apresentação 2. Passos para elaboração desta ferramenta

I. Jacob, Michelle. II. Título

CDD: 612.3

CDU: 612.3

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	V
PASSOS PARA ELABORAÇÃO DESTA FERRAMENTA	XII
COMO USAR ESTE GUIA	XV
ÍNDICE DE ALIMENTOS POR NOMENCLATURA VERNACULAR	XVII
ÍNDICE DE ALIMENTOS POR NOMENCLATURA CIENTÍFICA	XXIII
ALIMENTOS BIODIVERSOS CONSUMIDOS NA CAATINGA	XXIX
GLOSSÁRIO	130





APRESENTAÇÃO

Você já deve ter ouvido falar que uma alimentação diversificada em vegetais, com diferentes tipos de frutas, legumes e verduras, tem grandes chances de ser mais saudável. Na verdade, essa ideia não é nova. Durante gerações existiu um consenso em várias culturas ao redor do planeta de que diversidade no prato é sinônimo de saúde. Cientistas se empenharam em pesquisar esse tema e descobriram que é verdade: uma dieta diversificada faz bem não só para saúde humana, mas também para o meio ambiente.

Infelizmente, há uma distância entre o saber e o fazer. Apesar de sabermos dos benefícios de uma dieta diversa, e apesar ainda da grande diversidade de plantas comestíveis no mundo (quase 30.000!), o fato é que cerca de apenas 20 espécies diferentes estão presentes no nosso prato no dia-a-dia (menos de 0,1%). Batata, milho, arroz, mamão, banana, laranja, maçã, cebola, tomate... Essas são plantas que tendem a se repetir no nosso cardápio independentemente da época do ano e do lugar do planeta onde vivemos. A baixa diversidade de plantas na alimentação é ainda mais expressiva entre famílias pobres que vivem em grandes centros urbanos.

São várias razões que explicam esse problema. Algumas delas estão ligadas a problemas mais profundos da nossa sociedade, como as desigualdades sociais. Aqui queremos falar especificamente sobre uma delas: a de que o baixo conhecimento sobre as plantas ao nosso redor está relacionado ao baixo consumo que fazemos delas. A maior parte de nós, envolvidos em produzir este guia, é formada por profissionais da nutrição. Para ajudar as pessoas a melhorarem sua alimentação, inserindo diversidade de plantas nela, nós percebemos que precisávamos aprender mais sobre as plantas do nosso lugar, o Rio Grande do Norte.



No ano de 2018 iniciamos este projeto para conhecer mais as plantas comestíveis disponíveis no bioma da Caatinga, que cobre 95% do nosso estado. Nosso interesse, portanto, era conhecer as plantas alimentícias biodiversas consumidas na Caatinga. Definimos como plantas alimentícias biodiversas, as variedades de plantas de uso extensivo (por exemplo, feijão, arroz, milho) cultivados localmente, além das plantas alimentícias não convencionais (as PANC), geralmente nativas, negligenciadas e de uso culturalmente limitado. As PANC geralmente estão ausentes nos supermercados e tabelas de composição de alimentos. Por onde começar? *As pessoas que fazem coisas têm muito o que contar.* Pensando nisso, buscamos apoio das pessoas que fazem a comida chegar em nossa mesa, conhecedores e conhecedoras de plantas, em sua maioria agricultores e agricultoras familiares. Acertamos em cheio! Na página a seguir você conhecerá algumas dessas pessoas.

Como chegamos até a estas pessoas? Primeiro, mapeamos feiras e mercados agroecológicos, reconhecidos pela sua biodiversidade, na cidade do Natal.¹ Visitamos 13 desses espaços de comercialização, onde entrevistamos 25 pessoas, das quais selecionamos 16 para visitar em suas unidades de produção (sítios, fazendas, quintais), dado o seu conhecimento sobre alimentos biodiversos. Segundo, a partir de uma revisão de artigos científicos² sobre alimentos biodiversos da Caatinga, identificamos uma comunidade do semiárido pernambucano, o sítio Carão, em que as pessoas possuem um amplo conhecimento sobre plantas alimentícias nativas da Caatinga. Fomos até o sítio Carão e conhecemos de perto um grupo de mulheres reconhecidas pelos membros de sua comunidade como conhecedoras de plantas alimentícias locais.

O guia que está em sua mão agora é o produto dessa nossa jornada ao lado dessas pessoas. Nele, você aprenderá mais sobre 129 diferentes alimentos biodiversos consumidos na Caatinga.

¹ Realizamos esse mapeamento utilizando uma metodologia participativa chamada *crowdsourcing*. Você pode visualizar nosso mapa completo aqui: <https://bit.ly/301lumg>

² Para saber como selecionamos esses artigos e a que conclusões chegamos, você pode acessar nosso artigo de revisão sobre plantas alimentícias da caatinga neste link: <https://bit.ly/3g5mP19>



Conhecedores e conhecedoras de plantas. De cima para baixo, da esquerda para direita, você conhecerá algumas pessoas que nos ajudaram a mapear alimentos biodiversos na Caatinga. Fernanda Câmara, Miguel Cândido, Maria Célia dos Santos, Gustavo Câmara, Genoveva de Lima, Anita Alves, Rosimeire Nascimento, Rita Oliveira, Venícius Valdivino, Suerlange Moura, Luzia Duarte, Alexandre Nascimento. Fotos cedidas pelas pessoas informantes e pelas pesquisadoras em campo, dentre elas: Alice Medeiros, Giovanna Guadalupe, Samile Barros, Michelle Jacob e Flávia Santoro.

Esse guia, além de servir como ferramenta para que você aprenda mais sobre as plantas locais, ajudará pesquisadores e pesquisadoras a desenvolver estudos de nutrição, identificando corretamente as plantas consumidas por populações que vivem na Caatinga.

Toda planta tem pelo menos duas histórias. A história dela como ser vivo e aquela que contamos sobre ela como humanidade, aquela que nasce do nexo entre plantas e pessoas. Por isso, ao conhecer essas novas plantas também aprendemos muito sobre como as pessoas as selecionam, nomeiam, utilizam, cozinham, ou seja, aprendemos um pouco sobre os conhecimentos associados a essas plantas. Registramos esses saberes aqui e na seção *Como usar este guia* ensinaremos você a localizar essas informações.

A nossa experiência em campo trouxe ainda outras histórias. A história de como as pessoas que dependem da terra se preocupam em cuidar dela, melhorando o solo, diversificando espécies, economizando água, inventando sistemas mais inteligentes de produção. Outra história é que essas pessoas que cuidam da terra também precisam de cuidados, sobretudo na forma de políticas de Estado que recompensem de forma justa os serviços que prestam ao planeta e que garantam a estabilidade econômica de suas famílias.



Além disso, aprendemos muito sobre como é dura a dupla jornada de trabalho de mulheres agricultoras, o que nos fez pensar muito na importância de se estudar as desigualdades de gênero e alocação de tempo no contexto de promoção de alimentos biodiversos. Importância dos saberes tradicionais, renda, justiça social etc., um turbilhão de ideias que emergia a cada nova oportunidade de contato e conversa. No quadro 1, a seguir, você pode ver um pouco do nosso relato pessoal sobre os aprendizados em campo. Realmente *as pessoas que fazem coisas têm muito o que contar*.

Quadro 1. O que aprendemos com conhecedores e conhecedoras de plantas?

A nossa pesquisa permitiu conhecer vários grupos de famílias com os seus valores, crenças e cultura que foram repassados entre as gerações familiares. Convivendo com pessoas que já trabalham há anos com essas plantas, aprendemos seus nomes populares, partes comestíveis, receitas. Isso permitiu entender como os conhecimentos de agricultores e agricultoras são construídos e utilizados no dia-a-dia, o que torna esse guia repleto de informações não só sobre as plantas, mas também, sobre os costumes dessas pessoas. *Samile Laura Dias Barros*

O conhecimento tradicional é muito rico, especialmente sua parte relacionada ao uso de recursos naturais, que permite a sobrevivência, subsistência e resistência de diferentes sociedades. Mesmo ciente disso, me surpreendi com a riqueza de detalhes e nuances no uso de alimentos biodiversos pelas pessoas que participaram dessa pesquisa. Elas possuem seus próprios hábitos, preferências, horários e nomes de refeições e utilizam uma ampla variedade de recursos vegetais em sua dieta. Para cada planta, uma história relacionada, baseada em vivências e tradições que sobrevivem às gerações. Cada conversa, uma troca, uma experiência, um convite para ver, provar, sentir. *Temóteo Luiz Lima da Silva*

Quando o assunto é planta, nunca se sabe tudo! É importante não perder a capacidade de se impressionar com o novo, de descobrir novas espécies, ou mesmo novos usos para elas. O conhecimento sobre as plantas é acompanhado por uma ampla reflexão sobre a vida e o cuidado com o planeta. A dimensão da geração de renda é importante e essencial para a manutenção da produção, mas quando as famílias produtoras desses alimentos conseguem unir o cultivo em que acreditam justo e sustentável à geração de renda, demonstram especial realização com seu trabalho. Políticas públicas de incentivo à agricultura sustentável são essenciais para romper com a lógica mercantilista de produção. Por muito tempo, a produção baseada em agrotóxicos era a única narrativa acessada pelos produtores. A interferência do Estado garante às famílias a inserção no campo, a manutenção de conhecimentos transmitidos de forma geracional, bem como a incorporação de novas práticas e tecnologias essenciais à produção de alimentos limpos e justos. *Sávio Marcelino Gomes*

A oportunidade de caminhar por entre matos de comer se revelou uma bela e inesperada surpresa. A começar pelo movimento de retorno ao campo, que me rememorou à infância, quando remédios caseiros, as garrafadas, eram utilizados para tratar de todo aquele modo de vida. Remédios obtidos do mato que ali crescia espontaneamente. Décadas mais tarde, já ambientado nas cenas da vida moderna, selva de pedra, escassa área verde, comida desterritorializada, o feliz reencontro atualizava minhas lembranças. Agora, nos cenários de intensas cores e aromas, me surpreendi com a riqueza de conhecimentos dos nossos informantes, acerca de outros tantos matos, na descoberta que muitos deles serviam para comer. Conhecimento tradicional que não se encontra nas enciclopédias ou centros de ensino. Antes, fazem parte de saberes ancestrais, e que se encontram em perigo de extermínio. Seja pela hegemonia do sistema agroalimentar, seja pelo empobrecimento das transmissões orais pelos nativos. Urge, assim, que essas

narrativas sejam recuperadas, reconhecidas e valorizadas como identidade e pertencimento de modos de vida. Revelam em sua (r)existência, formas possíveis para outra relação ser humano-natureza. O contato com os conhecedores de plantas foi fundamental para descongestionar meu ceticismo para com o futuro, deslocando-me para um efetivo compromisso com a esperança de um mundo alimentar justo e solidário. Inevitável reconciliação das naturezas (ambiental, humana e social). *Thiago Perez Jorge*

Percebi que a cultura, o modo de vida, das pessoas dita bastante a diversidade de espécies consumidas ou conhecidas. Uma coisa essencial que pude entender escutando as mulheres locais foi como a transmissão cultural dos conhecimentos sobre alimentos biodiversos parece se enfraquecer com o passar do tempo. Percebemos nos relatos das mulheres uma possível influência dos produtos industrializados (biscoitos e refrigerantes) neste fenômeno. Recentemente, esses alimentos vêm protagonizando uma forte entrada na comunidade. Acredito que esse seja um dos porquês das plantas biodiversas estarem cada vez mais caindo na não convencionalidade e no esquecimento. Além disso, achei curioso o fato de que muitas plantas alimentícias nativas, ainda que conhecidas e disponíveis, eram pouco consumidas. Ao conversar com as mulheres elas nos contaram que o processamento culinário de muitas dessas plantas é complexo, demandando muito tempo e esforço. E pelo que aprendi no campo, tempo e energia são variáveis preciosas na rotina das mulheres do sertão. *Joana Yasmin Melo de Araujo*

A diversidade é uma realidade dos espaços que visitamos. As bancas e hortas dos colaboradores desse trabalho são cheias de vida. O intercâmbio de conhecimento promovido por esses encontros mostrou que é possível reconstruir o arranjo da alimentação do nosso povo através da facilitação do conhecimento. Durante os meses de trabalho ouvimos muitas histórias sobre a relação daqueles indivíduos com as plantas. As vivências junto a essas pessoas me aproximou dos vários desafios de um sistema de produção, entretanto, também deixou visível as possibilidades viáveis. Ouvir os produtores e produtoras que estão há anos manejando o solo para produzir o que chega às nossas mesas é parte indispensável para avançarmos em direção a esta necessária mudança. *Giovanna Guadalupe*

Promover a produção e o consumo de alimentos biodiversos é uma tarefa desafiadora e a cada dia mais urgente. Alimentos biodiversos são elementos centrais de uma dieta saudável e acessível. Além disso, uma alimentação biodiversa ajuda a conservar a diversidade de vida no planeta, reduzindo o impacto da produção de alimentos no ambiente e, por consequência, o efeito de eventos climáticos extremos (ex., seca, chuvas intensas) e de surtos tais como a gripe aviária (H5N1) e, mais recentemente, a COVID-19. Em poucas semanas a pandemia do coronavírus expôs os riscos, fragilidades e injustiças subjacentes aos sistemas alimentares globais: as crianças estão a uma refeição escolar distante da desnutrição; os países, a um bloqueio de importação distante da escassez de alimentos; as fazendas e sítios, a uma proibição de migração distante de escassez de mão-de-obra; e as famílias das regiões mais pobres do mundo, a um dia de trabalho distante da fome.³ A forma como produzimos e consumimos alimentos é insustentável, podendo nos levar a outros surtos globais similares. É hora de mudar.

³ Extraído e traduzido livremente do documento *COVID-19 and the crisis in food systems: Symptoms, causes, and potential solutions* de autoria do Ipes-Food, aqui: <https://bit.ly/3jLrOX2>



Nosso objetivo com esse guia é oferecer uma modesta contribuição para apoiar a mudança global em direção a novas formas de comer e viver. Temos muito a agradecer às pessoas que também possibilitaram esta ferramenta ao compartilhar suas fotografias: membros do grupo de identificação de plantas (no Facebook), fotógrafos amadores e profissionais do Flickr e membros do LabNutrir (Alice Medeiros Souza, Amanda Moura Maia, Ially de Oliveira Ribeiro, Giovanna Guadalupe Cordeiro de Oliveira e Thaís Alves Cunha).

Nosso sonho é ajudar pessoas para elas possam aderir a dietas que cuidem simultaneamente de sua saúde, de quem produz sua comida e de todos os outros seres vivos do planeta. Esperamos que você seja uma dessas pessoas.

Natal/RN, 27 de julho de 2020

*Giovanna Guadalupe
Joana Yasmin Melo de Araujo
Samile Laura Dias Barros
Sávio Marcelino Gomes
Temóteo Luiz Lima da Silva
Thiago Perez Jorge
Michelle Cristine Medeiros Jacob*

PASSOS PARA ELABORAÇÃO DESTA FERRAMENTA

A elaboração deste guia ocorreu em seis etapas, que você pode conferir na página a seguir (figura 1). Por meio do mapeamento de feiras e mercados agroecológicos, da revisão de artigos científicos e de dados nacionais⁴, chegamos à lista preliminar de espécies aqui organizada (etapa 1).

Em seguida, na etapa 2, criamos um acervo de imagens dessas espécies com o apoio de botânicos, bem como a partir de fotografias de nossa autoria ou daquelas disponíveis em acervos digitais. Nesta fase, definimos o conteúdo a constar no guia e o seu primeiro layout para teste em campo.

Esse teste compreendeu a etapa 3 e foi realizado na comunidade do sítio Carão, contando com a participação essencial das mulheres conhecedoras de plantas. Nesse contexto, apresentamos a primeira versão para que as colaboradoras conferissem as fotografias, os nomes vernaculares e indicassem a possível ausência de espécies. Atualizamos a lista de alimentos biodiversos com base nos saberes compartilhados em um grupo focal e a partir da observação participante e de inquéritos alimentares.

Na etapa 4, foram realizados novos ajustes de design e conteúdo, considerando o que foi indicado pelas participantes e a análise das pesquisadoras e pesquisadores envolvidos. A validação da ferramenta foi realizada nas etapas 5 e 6. Na etapa 5, o Guia foi avaliado por botânicos para verificação da acurácia taxonômica. Nesse ponto, foi sugerida a inclusão do glossário para elucidação de termos técnicos utilizados. Na última etapa (6), além de realizarmos correções sugeridas pelos experts em botânica, o design final foi analisado e aprovado pela equipe de pesquisadores(as) participantes.

⁴ Os dados foram obtidos na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF – IBGE) e na 4ª edição da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO – UNICAMP).



1 Elaboração da lista de espécies



Revisão
sistemática



Dados
Nacionais



Mercados
locais

2 Seleção de fotografias e delineamento do layout



Fotografias
por botânicos



Outras
fotografias



Design



Conteúdo

3 Avaliação pelas conhecedoras de plantas



Reconhecimento
das fotografias



Nomes
vernaculares



Espécies
ausentes

4 Correções de conteúdo e layout



Análise
em equipe



Design

5 Avaliação do guia por *experts* em botânicas



Acurácia
taxonômica

6 Correções finais



Análise
final



Design

Figura 1. Passos para elaboração deste guia.

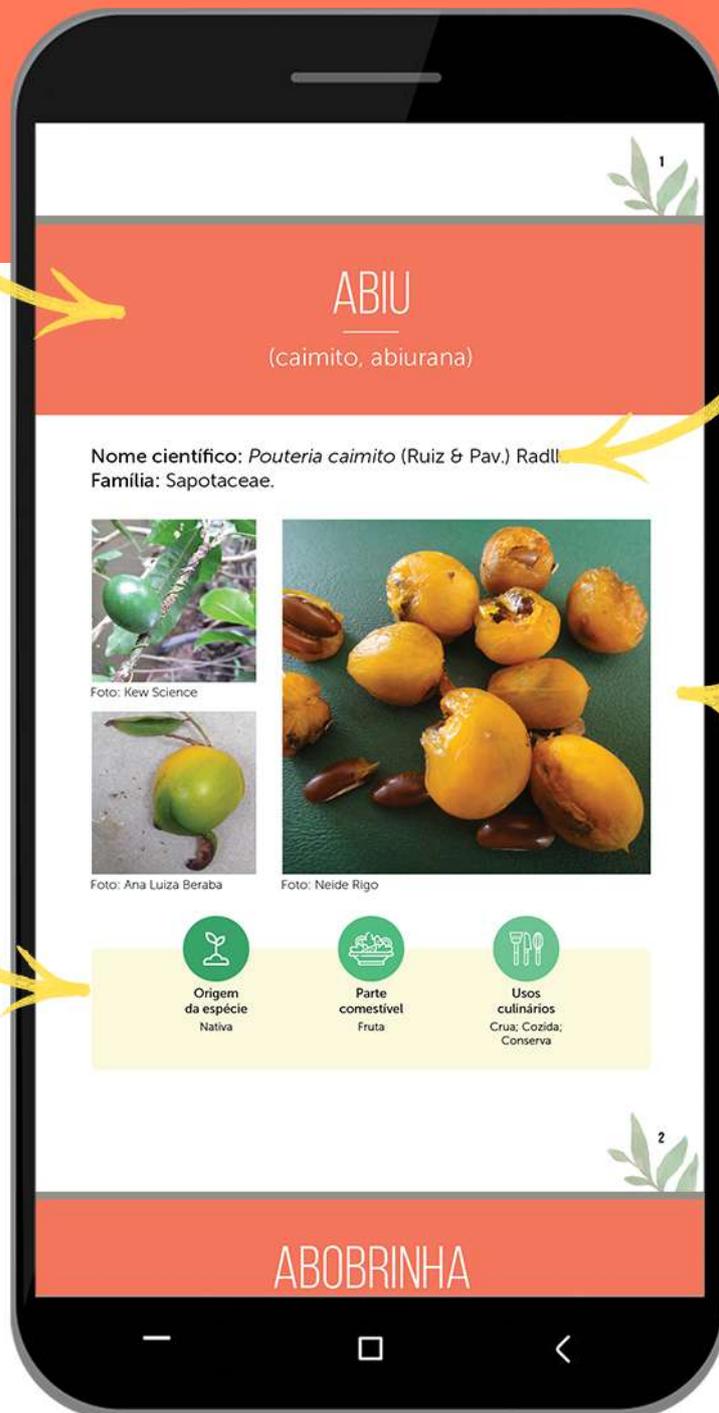


Como usar este guia?

Como você pode conferir na próxima página, organizamos as informações de cada alimento em quatro seções. Na primeira, a principal nomenclatura vernacular (nome popular) está destacada para rápida localização. Logo em seguida, você encontrará o nome científico e a família botânica dos alimentos. A terceira seção apresenta as fotografias, incluindo os créditos das imagens. Na última, descrevemos informações específicas quanto à origem, às partes comestíveis e aos usos culinários dos alimentos biodiversos. Além disso, vale destacar que o número das páginas pode ser utilizado como código de identificação de cada espécie (por exemplo, o abiu é a espécie nº 2). Aqui, também desejamos que o uso deste guia seja realmente frutuoso para você!

1. Nome popular do alimento

2. Nome científico e família taxonômica



3. Origem, parte comestível e usos culinários

4. Imagens do alimentos

Número da página e código da planta

ÍNDICE DE ALIMENTOS POR NOME VERNACULAR

A

Abacaxi, 1

Abiu, caimito, abiurana, 2

Abobrinha, abobrinha-italiana, 3

Alface-americana, 4

Alface-crespa, 5

Alface-lisa, 6

Alface-roxa, 7

Ameixa-da-caatinga, ameixa-do-mato, ababone, ababuí, ambuí,
limão-bravo-do-brejo, sândalo-do-brasil, umbu-bravo, ximênia, 8

Araçá-vermelho, 9

Araçá, araçá-comum, araçá-amarelo, 10

Araruta, 11

Arroz-branco, 12

Arroz-da-terra, 13

B

Banana-comprida, banana-da-terra, banana-pacova, 14

Banana-figo, banana-sapo, banana-pão, 15

Banana-maçã, 16

Banana-nanica, 17

Banana-ouro, 18

Banana-prata, 19

Banana-vermelha, banana são-domingos, 20

Batata-cenoura, batata-jerimum, 21

Batata-doce, 22
Batata-doce-branca, 23
Coração-magoado, batata-beterraba, 24
Beldroega, bredoégua, bredo-de-porco, 25
Berinjela, 26
Berinjela-japonesa, 27
Boldo-brasileiro, 28
Bom-nome, 29
Bredo, cariru, beldroega-graúda, língua-de-vaca, major-gomes, 30
Brócolis, 31

C

Caju, 32
Camapu, canapu, fisális¹, 33
Camapu, canapu, fisális², 34
Cambuim, camboim, cambuí-açu, 35
Cana-do-brejo, 36
Capim-santo, capim-limão, capim-cidreira, 37
Cebola-branca, 38
Cebola-roxa, 39
Cereja-da-praia, cerejinha, murta, 40
Chanana, damiana, hortelã-brava, 41
Coco-catolé, catolé, coco-babão, 42
Coentrão, coentro-de-palma, coentro-do-pará, chicória-de-caboclo, 43
Coentro, 44
Corama, 45
Coroa-de-frade, 46
Couve-flor, 47
Couve-manteiga, 48
Couvinha, 49
Crajiru, cajuru, carajiru, parirí, 50
Cumaru, cumaru-de-cheiro, amburana-de-cheiro, amburana-açu, cumaru-das-caatingas, 51

E

Erva-mate, 52
Erva-moura, maria-pretinha, 53

F

Facheiro, 54
Faveleira, favela-branca, favela-de-cachorro, 55
Fava-branca; feijão-de-lima, 56
Fava, feijão-fava, 57
Feijão-mulatinho-de-cacho, 58
Feijão-rosinha, 59
Feijão-carioca, 60
Feijão-de-corda, fradinho, caupi, canapu, macaça, 61
Feijão-gordo, feijão-jalo, 62
Feijão-guandu, feijão-andu, 63
Feijão-mangalô, vagem-tailandesa, feijão-lablab, feijão-orelha-de-padre, 64
Feijão-preto, feijão-quixaba, 65

G

Gila, chila, abóbora-chila, chila-caiota, cidra, 66
Guabiroba, guabiraba, guabiraba-de-rama, 67

H

Hortelã-da-folha-grande, hortelã-pimenta, malvarisco, 68
Hortelã-pastilha, 69

I

Imbira-vermelha, embiriba, 70
Ingá-fava, ingá, ingá-cipó, ingá-de-metro, 71

J

Jabuticaba, 72

Jaca, 73

Jatobá, 74

Jenipapo, 75

Jerimum-caboclo, abóbora-moranga, moranga, 76

Jerimum-de-leite, jerimum-de-pescoço, abóbora-cheirosa, menina-brasileira, 77

Jerimum-jacaré, Jerimum-cabotiá, abóbora-japonesa, 78

Juá, juazeiro, 79

L

Laranja mimo-do-céu, 80

Laranja-cravo, tangerina, bergamota, 81

Laranja-da-terra, laranja-amarga, laranja-azedada, 82

Laranja-lima, laranja-comum, 83

Licuri, 84

Limão-cravo, 85

Limão-galego, 86

M

Macaxeira-rosa-branca, 87

Mamão-formosa, 88

Mamão-papaia, mamão-havaí, 89

Mandacaru, babão, cardeiro, caxambú, mandacaru-facheiro, urumbeba, 90

Manga-espada, 91

Manga-manguito, 92

Manga-maranhão, 93

Manga-rosa, 94

Mangaba, 95

Manjeriço-comum, manjeriço-da-folha-larga, 96

Manjeriço-cravo, alfacava, 97

Manjeriço-grande, alfavaca-do-campo, manjeriço-da-amazônia, 98

Manjeriço-limão, 99

Maracujá-da-caatinga, maracujá-de-estralo, maracujá-de-cheiro, 100
Maracujá-do-mato, maracujá-de-boi, maracujá-brabo, 101
Mastruz, mentruz, mastruço, 102
Maxixe, maxixe-de-mato, 103
Melão-de-são-caetano, 104
Milho-branco, 105
Milho-ponta-fina, 106
Milho-preto, 107
Mostarda, couve-chinesa, 108
Murici, murici-do-brejo, 109

O

Ora-pro-nóbis, 110
Ora-pro-nóbis-da-flor-laranja, 111

P

Pelo, gogóia, cumbeba, 112
Pirim, araçá-do-cerrado, 113
Pitomba, 114

Q

Quixaba, quixabeira, 115

R

Repolho, 116

S

Sapoti, 117
Seriguela, siriguela, ceriguela, ciriguela, 118



T

Taioba, 119

Tamarindo, 120

Tiririca-amarela, capim-alho, chufa, 121

Tiririca, tiririca-vermelha, 122

Tomate, 123

Tomate-cereja, 124

Trapiá, tapiá, cabaceira, 125

Trapoeraba, trapoeraba-azul, comelina, erva-de-santa-luzia, 126

U

Umbu, imbu, 127

Umburana, imburana, 128

X

Xique-xique, 129

ÍNDICE DE ALIMENTOS POR NOME CIENTÍFICO

A

- Allium cepa* L. 'branca', 38
Allium cepa L. 'roxa', 39
Amburana cearensis (Allemão) A.C.Sm., 51
Anacardium occidentale L., 32
Ananas comosus L. 'Merril', 1
Artocarpus heterophyllus Lam., 73

B

- Brassica oleracea* L. var. *acephala*, 48
Brassica oleracea L. var. *botrytis*, 47
Brassica oleracea L. var. *capitata*, 116
Brassica oleracea L. var. *italica*, 31
Brassica rapa L. 'kiam', 108
Byrsonima crassifolia (L.) Kunth., 109

C

- Cajanus cajan* (L.) Huth., 63
Campomanesia aromatica (Aubl.) Griesb, 67
Carica papaya L. 'formosa', 88
Carica papaya L. 'papaya', 89
Cereus jamacaru DC., 90

Citrus aurantifolia (Christm.) 'galego', 86
Citrus aurantium L. var. *amara*, 82
Citrus limonia Osbeck, 85
Citrus reticulata Blanco var. Ponkan, 81
Citrus sinensis L. Osbeck var. 'lima', 83
Citrus sinensis L. var. 'mimo', 80
Cnidoscolus quercifolius Pohl, 55
Commelina erecta L., 126
Commiphora leptophloeos (Mart.) J.B.Gillett, 128
Coriandrum sativum L., 44
Costus spiralis (Jacq.) Roscoe, 36
Crataeva tapia L., 125
Cucumis anguria L., 103
Cucurbita ficifolia Bouché, 66
Cucurbita maxima Duchesne, 76
Cucurbita maxima X *Cucurbita moschata*, 78
Cucurbita moschata Duchesne ex Poir., 77
Cucurbita pepo L., 3
Cymbopogon citratus (DC.) Stapf, 37
Cyperus esculentus L., 121
Cyperus rotundus L., 122

D

Dysphania ambrosioides (L.) Mosyakin & Clemants, 102

E

Eryngium foetidum L., 43
Eugenia punicifolia (Kunth) DC., 40

F

Fridericia chica (Bonpl.) L.G.Lohmann, 50

G

Genipa americana L., 75



H

Hancornia speciosa Gomes, 95

Hymenaea courbaril L., 74

I

Ilex paraguariensis L., 52

Inga edulis Mart., 71

Ipomoea batatas (L.) Lam. 'beauregard', 21

Ipomoea batatas (L.) Lam. 'princesa', 23

Ipomoea batatas (L.) Lam. 'rosada', 22

Ipomoea batatas (L.) Lam. 'roxa', 24

K

Kalanchoe pinnata (Lam.) Pers., 45

L

Lablab purpureus (L.) Sweet, 64

Lactuca sativa L. 'americana', 4

Lactuca sativa L. 'crespa', 5

Lactuca sativa L. 'lisa', 6

Lactuca sativa L. 'roxa', 7

M

Mangifera indica L. 'espada', 91

Mangifera indica L. 'manguito', 92

Mangifera indica L. 'maranhão', 93

Mangifera indica L. 'rosa', 94

Manihot esculenta Crantz, 87

Manilkara zapota (L.) P. Royen, 117

Maranta arundinacea L., 11

Melocactus zehntneri (Britton & Rose) Luetzelb, 46

Mentha x piperita L., 69



Momordica charantia L., 104
Monteverdia rigida (Mart.) Biral, 29
Musa acuminata Colla x *Musa balbisiana* Colla 'maçã' (AAB), 16
Musa acuminata Colla x *Musa balbisiana* Colla 'figo' (AAB), 15
Musa acuminata Colla x *Musa balbisiana* Colla 'nanica' (AAA), 17
Musa acuminata Colla x *Musa balbisiana* Colla 'ouro' (AA), 18
Musa acuminata Colla x *Musa balbisiana* Colla 'prata' (AAB), 19
Musa acuminata Colla x *Musa balbisiana* Colla 'terra' (AAB), 14
Musa X paradisíaca 'são-domingos' (AAA), 20
Myrciaria tenella (DC.) O.Berg., 35

O

Ocimum americanum L., 99
Ocimum basilicum L., 96
Ocimum campechianum Mill, 98
Ocimum gratissimum L., 97
Oryza sativa L., 12
Oryza sativa L. 'vermelho' (BRS 901), 13

P

Passiflora cincinnata Mast., 101
Passiflora foetida L., 100
Pereskia aculeata Mill., 110
Pereskia bleo (Kunth) DC., 111
Phaseolus lunatus L., 56
Phaseolus vulgaris L. 'carioca', 60
Phaseolus vulgaris L. 'jalo', 62
Phaseolus vulgaris L. 'mulatinho-de-cacho', 58
Phaseolus vulgaris L. 'preto', 65
Phaseolus vulgaris L. 'rosinha', 59
Physalis angulata L., 33
Physalis pubescens L., 34
Pilosocereus gounellei (F.A.C.Weber) Byles & Rowley, 129
Pilosocereus pachycladus subsp. *pernambucoensis* (F. Ritter) Zappi, 54
Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng, 68



Plectranthus barbatus Andrews, 28
Plinia cauliflora (Mart.) Kausel, 72
Porophyllum ruderale (Jacq.) Cass., 49
Portulaca oleracea L., 25
Pouteria caimito (Ruiz & Pav.) Radlk, 2
Psidium cattleianum var. *purpureum* Sabine, 9
Psidium cattleyanum Sabine, 10
Psidium schenckianum Kiaersk., 113

S

Sideroxylon obtusifolium (Roem. & Schult.) T.D.Penn., 115
Solanum americanum Mill., 53
Solanum lycopersicum L., 123
Solanum lycopersicum L. var. *cerasiforme*, 124
Solanum melongena L., 26
Solanum melongena L. 'japonesa', 27
Spondias purpurea L., 118
Spondias tuberosa Arruda, 127
Syagrus cearensis Noblick, 42
Syagrus coronata (Mart.) Becc., 84

T

Tacinga inamoena (K.Schum.) N.P.Taylor & Stuppy, 112
Talinum fruticosum (L.) Juss., 30
Talisia esculenta (Cambess.) Radlk., 114
Tamarindus indica L., 120
Turnera subulata Sm., 41

V

Vicia faba L., 57
Vigna unguiculata (L.) Walp., 61



X

Xanthosoma taioba E. G. Gonç., 119

Ximenia americana L., 8

Xylopia frutescens Aubl, 70

Z

Zea mays L. 'branco', 105

Zea mays L. 'ponta fina', 106

Zea mays L. 'preto', 107

Ziziphus joazeiro Mart., 79



ALIMENTOS BIODIVERSOS CONSUMIDOS NA CAATINGA

ABACAXI

Nome científico: *Ananas comosus* L. Merril.

Família: Bromeliaceae.



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Infrutescência



**Usos
culinários**
Crua; Cozida;
Conserva

ABIU

(caimito, abiurana)

Nome científico: *Pouteria caimito* (Ruiz & Pav.) Radlk.

Família: Sapotaceae.



Foto: Kew Science



Foto: Ana Luiza Beraba



Foto: Neide Rigo



Origem
da espécie
Nativa



Parte
comestível
Fruta



Usos
culinários
Crua; Cozida;
Conserva

ABOBRINHA

(abobrinha-italiana)

Nome científico: *Cucurbita pepo* L.

Família: Cucurbitaceae.



Foto: LabNutrir

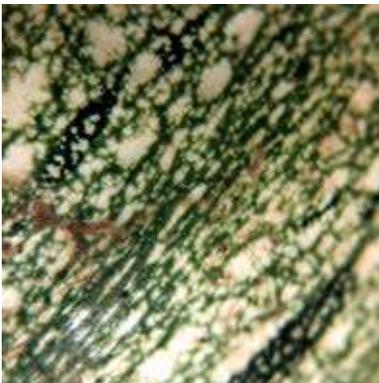


Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



**Origem
da espécie**

Exótica



**Parte
comestível**

Fruto; Flor;
Semente



**Usos
culinários**

Cozido;
Conserva

ALFACE-AMERICANA

Nome científico: *Lactuca sativa* L. 'americana'.

Família: Asteraceae.



Foto: Commons



Foto: Mundo Ecologia



Foto: Mundo Ecologia



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Folha



Usos
culinários
Crua

ALFACE-CRESPA

Nome científico: *Lactuca sativa* L. 'crespa'.

Família: Asteraceae.



Foto: Embrapa



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Folha



Usos
culinários
Crua

ALFACE-LISA

Nome científico: *Lactuca sativa* L. 'lisa'.
Família: Asteraceae.



Foto: Embrapa



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Folha



Usos
culinários
Crua

ALFACE-ROXA

Nome científico: *Lactuca sativa* L. 'roxa'.

Família: Asteraceae.



Foto: Embrapa



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Folha



Usos
culinários
Crua

AMEIXA-DA-CAATINGA

(ameixa-do-mato, ababone, ababuí,ambuí, limão-bravo-do-brejo, sândalo-do-brasil, umbu-bravo, ximênia)

Nome científico: *Ximenia americana* L.

Família: Olacaceae.



Foto: Rômulo Felipe



Foto: Bob Peterson



Foto: Carlos Pena



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Fruta



Usos culinários
Crua; Cozida;
Conserva

ARAÇÁ-VERMELHO

Nome científico: *Psidium cattleianum* var. *purpureum* Sabine.
Família: Myrtaceae.



Foto: Valdely Kinupp



Foto: SiBBr



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruta



**Usos
culinários**
Crua; Cozida;
Conserva

ARAÇÁ

(araçá-comum, araçá-amarelo)

Nome científico: *Psidium cattleianum* Sabine.

Família: Myrtaceae.



Foto: André Benedito



Foto: LabNutrir



Foto: André Benedito



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruta



**Usos
culinários**
Crua; Cozida;
Conserva

ARARUTA

Nome científico: *Maranta arundinacea* L.
Família: Marantaceae.



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: LabNutrir



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Origem
da espécie
Nativa



Parte
comestível
Rizoma



Usos
culinários
Cozido

ARROZ-BRANCO

Nome científico: *Oryza sativa* L.
Família: Poaceae.



Foto: Embrapa



Foto: Freepik



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Grão



**Usos
culinários**
Cozido

ARROZ-DA-TERRA

Nome científico: *Oryza sativa* L. 'vermelho' (BRS 901).

Família: Poaceae.



Foto: Embrapa



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Grão



Usos
culinários
Cozido

BANANA-COMPRIDA

(banana-da-terra, banana-pacova)

Nome científico: *Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla 'terra' (AAB).

Família: Musaceae.



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



**Origem
da espécie**

Exótica



**Parte
comestível**

Fruto;
Caule (palmito);
Flor (umbigo)



**Usos
culinários**

Cru; Cozido;
Conserva

BANANA-FIGO

(banana-sapo, banana-pão)

Nome científico: *Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla 'figo' (AAB).
Família: Musaceae.



Foto: Neide Rigo



Foto: Neide Rigo



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Fruto;
Caule (palmito);
Flor (umbigo)



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

BANANA-MAÇÃ

Nome científico: *Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla 'maça' (AAB).
Família: Musaceae.



Foto: LabNutrir



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Fruto;
Caule (palmito);
Flor (umbigo)



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

BANANA-NANICA

Nome científico: *Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla 'nanica' (AAA).
Família: Musaceae.



Foto: Ceagesp



Foto: Abrafrutas



Foto: Neide Rigo



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Fruto;
Caule (palmito);
Flor (umbigo)



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

BANANA-OURO

Nome científico: *Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla 'ouro' (AA).
Família: Musaceae.

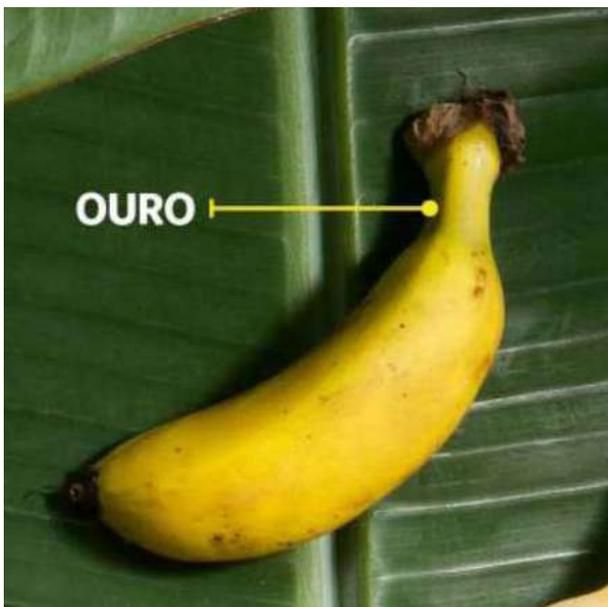


Foto: banana.blog.br



Foto: banana.blog.br



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Fruto;
Caule (palmito);
Flor (umbigo)



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

BANANA-PRATA

Nome científico: *Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla 'prata' (AAB).
Família: Musaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Fruto;
Caule (palmito);
Flor (umbigo)



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

BANANA-VERMELHA

(banana são-domingos)

Nome científico: *Musa X paradisiaca* 'são-domingos' (AAA).
Família: Musaceae.

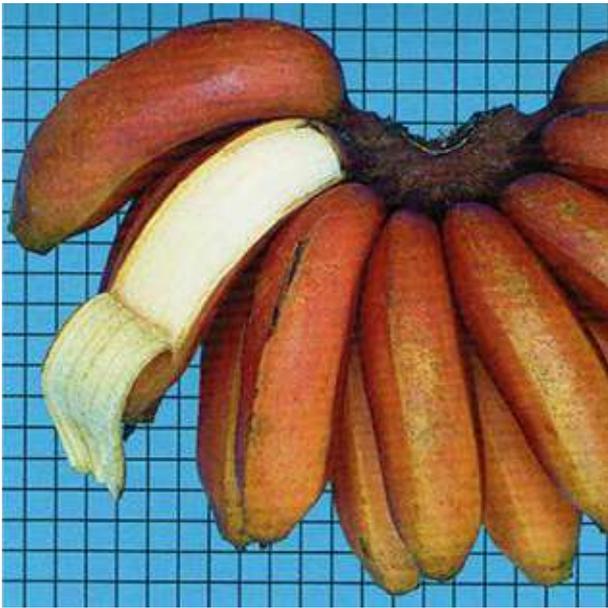


Foto: Plantas do Brasil



Foto: Lincoln Noyori



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Fruto;
Caule (palmito);
Flor (umbigo)



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

BATATA-CENOURA

(batata-jerimum)

Nome científico: *Ipomoea batatas* (L.) Lam. 'beauregard'.

Família: Convolvulaceae.



Foto: Longwood Gardens

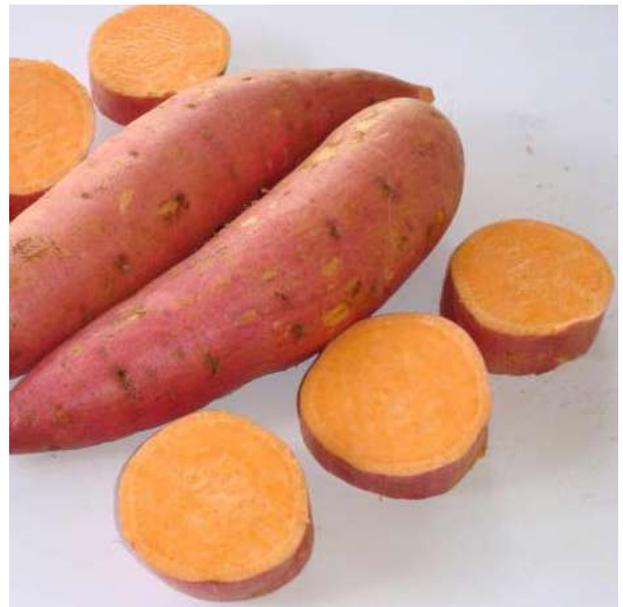


Foto: Embrapa



Origem
da espécie

Exótica



Parte
comestível

Tubérculo;
Folha



Usos
culinários

Cozido

BATATA-DOCE

Nome científico: *Ipomoea batatas* (L.) Lam. 'rosada'.
Família: Convolvulaceae.



Foto: Neide Rigo

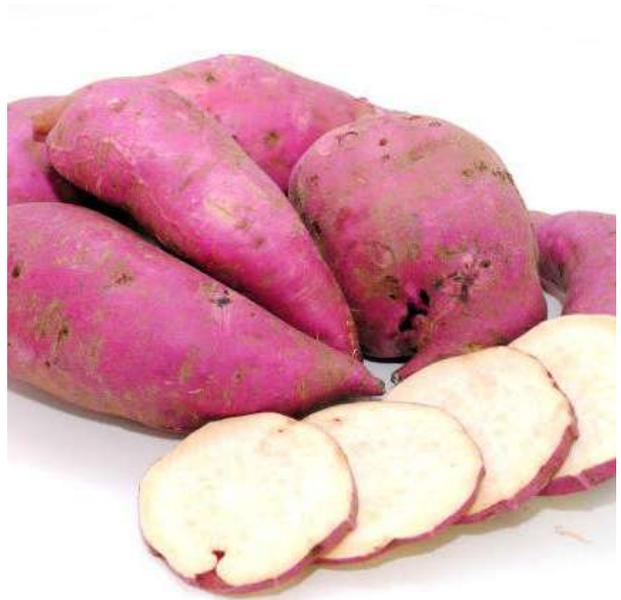


Foto: Embrapa



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Tubérculo;
Folha



Usos culinários
Cozido

BATATA-DOCE-BRANCA

Nome científico: *Ipomoea batatas* (L.) Lam. 'princesa'.
Família: Convolvulaceae.

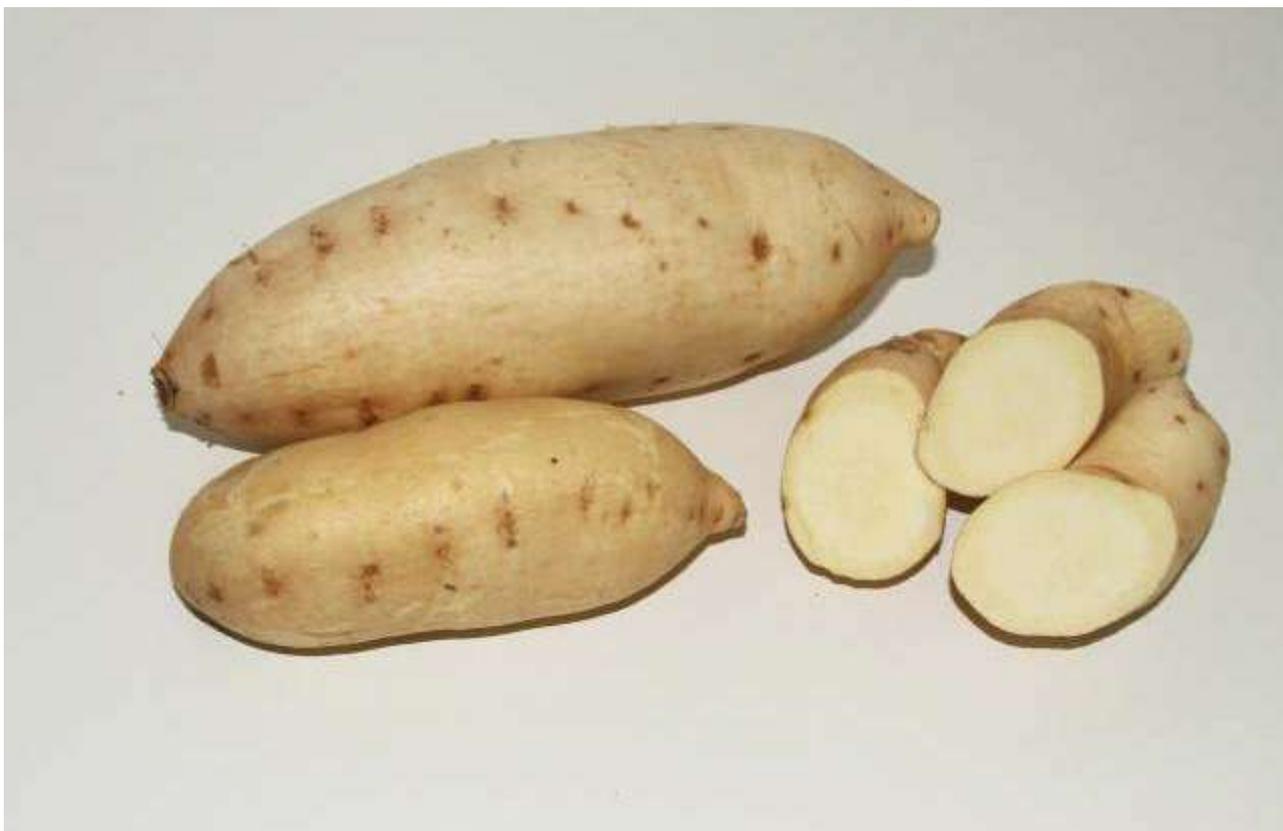


Foto: Embrapa



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Tubérculo;
Folha



**Usos
culinários**
Cozido

CORAÇÃO-MAGOADO

(batata-beterraba)

Nome científico: *Ipomoea batatas* (L.) Lam. 'roxa'.

Família: Convolvulaceae.



Foto: Labnutrir



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Tubérculo;
Folha



Usos culinários
Cozido

BELDROEGA

(bredeógua, brede-de-porco)

Nome científico: *Portulaca oleracea* L.

Família: Portulacaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Foto: Juvenal Oliveira



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Caulo; Folha; Flor



**Usos
culinários**
Cru; Cozido

BERINJELA

Nome científico: *Solanum melongena* L.
Família: Solanaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: Embrapa



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cozido; Conserva

BERINJELA-JAPONESA

Nome científico: *Solanum melongena* L. 'japonesa'.
Família: Solanaceae.



Foto: LabNutrir



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cozido; Conserva

BOLDO-BRASILEIRO

Nome científico: *Plectranthus barbatus* Andrews.
Família: Lamiaceae.



Foto: Maurício Mercadante



Foto: José Wilson



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Folha



Usos
culinários
Infusão

BOM-NOME

Nome científico: *Monteverdia rigida* (Mart.) Biral.

Família: Celastraceae.



Foto: Magna Oliveira



Foto: Magna Oliveira



Foto: Samara Peixoto



Origem
da espécie
Nativa



Parte
comestível
Fruto



Usos
culinários
Sem informação

BREDO

(cariru, beldroega-graúda, língua-de-vaca, major-gomes)

Nome científico: *Talinum fruticosum* (L.) Juss.

Família: Talinaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Caule; Folha; Flor



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

BRÓCOLIS

Nome científico: *Brassica oleracea* L. var. *italica*.

Família: Brassicaceae.

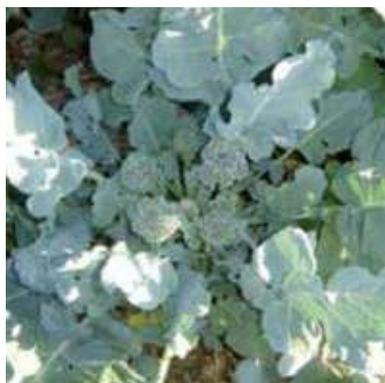


Foto: Embrapa



Foto: Wolf-Garten



Foto: Sinavimo



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Caulo; Folha; Flor



**Usos
culinários**
Cozido

CAJU

Nome científico: *Anacardium occidentale* L.
Família: Anacardiaceae.



Foto: Michelle jacob



Foto: Michelle jacob



Foto: Michelle jacob



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Pseudofruto;
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Conserve;
Fermentado



CAMAPU¹

(canapu, fisális)

Nome científico: *Physalis angulata* L.
Família: Solanaceae.



Foto: Eme Fialho



Foto: Renata Padilha



Foto: João Medeiros



Foto: Eme Fialho



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto; Folha



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

CAMAPU²

(canapu, fisális)

Nome científico: *Physalis pubescens* L.

Família: Solanaceae.



Foto: Jersey Davis Garden



Foto: José C. Sierra-Muñoz



Foto: Jersey Davis Garden



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Fruto



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

CAMBUIM

(camboim, cambuí-açu)

Nome científico: *Myrciaria tenella* (DC.) O.Berg.

Família: Myrtaceae.



Foto: Victor Moreira



Foto: Victor Moreira



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

CANA-DO-BREJO

Nome científico: *Costus spiralis* (Jacq.) Roscoe.

Família: Costaceae.



Foto: André Benedito



Foto: André Benedito



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Folha; Flor



**Usos
culinários**
Crua; Cozida

CAPIM-SANTO

(capim-limão, capim-cidreira)

Nome científico: *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.

Família: Poaceae.



Foto: Gabriela Maria



Foto: André Benedito



Foto: LabNutrir



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Folha



Usos culinários
Cozida; Infusão

CEBOLA-BRANCA

Nome científico: *Allium cepa* L. 'branca'.

Família: Alliaceae.



Foto: Kim Starr



Foto: Kim Starr



Foto: Neide Rigo



Foto: Neide Rigo



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Bulbo



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

CEBOLA-ROXA

Nome científico: *Allium cepa* L. 'roxa'.

Família: Alliaceae.



Foto: Creative Commons



Foto: Neide Rigo



Foto: Neide Rigo



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Bulbo



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

CEREJA-DA-PRAIA

(cerejinha, murta)

Nome científico: *Eugenia punicifolia* (Kunth) DC.

Família: Myrtaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

CHANANA

(damiana, hortelã-brava)

Nome científico: *Turnera subulata* Sm.

Família: Turneraceae.



Foto: Leopoldo Capanema



Foto: Mauricio Mercadante



**Origem
da espécie**

Nativa



**Parte
comestível**

Folha; Flor



**Usos
culinários**

Folha (cozida,
desidratada);
Flor (crua)

COCO-CATOLÉ

(catolé, coco-babão)

Nome científico: *Syagrus cearensis* Noblick.

Família: Arecaceae.



Foto: Michelle Jacob



Foto: Roberto Guerra



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto;
Endosperma



**Usos
culinários**
Cru; Cozido; Óleo

COENTRÃO

(coentro-de-palma, coentro-do-pará,
chicória-de-caboclo)

Nome científico: *Eryngium foetidum* L.

Família: Apiaceae.



Foto: Célia Vilas Boas



Foto: LabNutrir



Foto: Siddha Pinho



Origem
da espécie
Nativa



Parte
comestível
Folha



Usos
culinários
Cozida

COENTRO

Nome científico: *Coriandrum sativum* L.
Família: Apiaceae.



Foto: Kim Starr



Foto: Kim Starr



Foto: Kim Starr



Foto: Kim Starr



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Folha; Flor;
Semente



**Usos
culinários**
Crua; Cozida

CORAMA

Nome científico: *Kalanchoe pinnata* (Lam.) Pers.
Família: Crassulaceae.



Foto: Carlos de Andrade

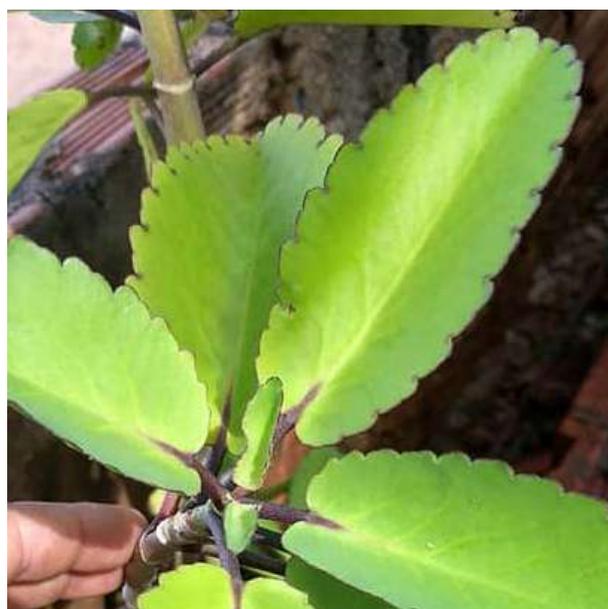


Foto: Carlos de Andrade



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Folha



**Usos
culinários**
Crua; Cozida;
Infusão

COROA-DE-FRADE

Nome científico: *Melocactus zehntneri* (Britton & Rose) Luetzelb.
Família: Cactaceae.



Foto: Ana Taemi Utiyama



Foto: Embrapa



Foto: Roberto Guerra



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Fruto



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

COUVE-FLOR

Nome científico: *Brassica oleracea* L. var. *botrytis*.

Família: Brassicaceae.



Foto: Simone Mello



Foto: Giuseppe Mazza



Foto: Milan Korinek



**Origem
da espécie**

Exótica



**Parte
comestível**

Caule; Folha; Flor



**Usos
culinários**

Cozido

COUVE-MANTEIGA

Nome científico: *Brassica oleracea* L. var. *acephala*.

Família: Brassicaceae.



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Caule; Folha



**Usos
culinários**
Cozido

COUVINHA

Nome científico: *Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass.
Família: Asteraceae.



Foto: Francisco Netto



Foto: LabNutrir



Foto: Aldo de Aguiar Falleiros



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Folha



Usos culinários
Crua; Cozida

CRAJIRU

(cajuru, carajiru, parirí)

Nome científico: *Fridericia chica* (Bonpl.) L.G.Lohmann.

Família: Bignoniaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Folha



Usos culinários
Cozida; Infusão

CUMARU

(cumaru-de-cheiro, amburana-de-cheiro, amburana-açu, cumaru-das-caatingas)

Nome científico: *Amburana cearensis* (Allemão) A.C.Sm.
Família: Fabaceae.



Foto: Wenceslau Barros



Foto: Priscilla Diniz



Foto: Wenceslau Barros



Foto: Wenceslau Barros



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Semente



Usos culinários
Infusão

ERVA-MATE

Nome científico: *Ilex paraguariensis* L.

Família: Aquifoliaceae.



Foto: Ramon Samauma



Foto: Ramon Samauma



Foto: Ramon Samauma



Foto: Ramon Samauma



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Folha



**Usos
culinários**
Infusão

ERVA-MOURA

(maria-pretinha)

Nome científico: *Solanum americanum* Mill.

Família: Solanaceae.



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Folha; Fruto



Usos culinários
Cozida; Conserva

FACHEIRO

Nome científico: *Pilosocereus pachycladus* subsp. *pernambucoensis* (F. Ritter) Zappi.
Família: Cactaceae.



Foto: Deisiane Silva



Foto: Antonio Sérgio Farias



Foto: Cladodio Masch



Foto: Weverton Almeida



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Fruto



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

FAVELEIRA

(favela-branca, favela-de-cachorro)

Nome científico: *Cnidoscolus quercifolius* Pohl.

Família: Euphorbiaceae.



Foto: Roberto Guerra



Foto: Flickr



Origem
da espécie
Nativa



Parte
comestível
Semente



Usos
culinários
Cozida; Óleo

FAVA-BRANCA

(feijão-de-lima)

Nome científico: *Phaseolus lunatus* L.

Família: Fabaceae.



Foto: Heike Vibrans



Foto: Heike Vibrans



Foto: Neide Rigo



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Grão



Usos
culinários
Cozido

FAVA

(feijão-fava)

Nome científico: *Vicia faba* L.

Família: Fabaceae.



Foto: Kew Science



Foto: Kew Science



Foto: Kew Science



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Grão; Folha



**Usos
culinários**
Cozido

FEIJÃO-MULATINHO-DE-CACHO

Nome científico: *Phaseolus vulgaris* L. 'mulatinho-de-cacho'.
Família: Fabaceae.



Foto: Michelle Jacob



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Grão



Usos
culinários
Cozido

FEIJÃO-ROSINHA

Nome científico: *Phaseolus vulgaris* L. 'rosinha'.

Família: Fabaceae.

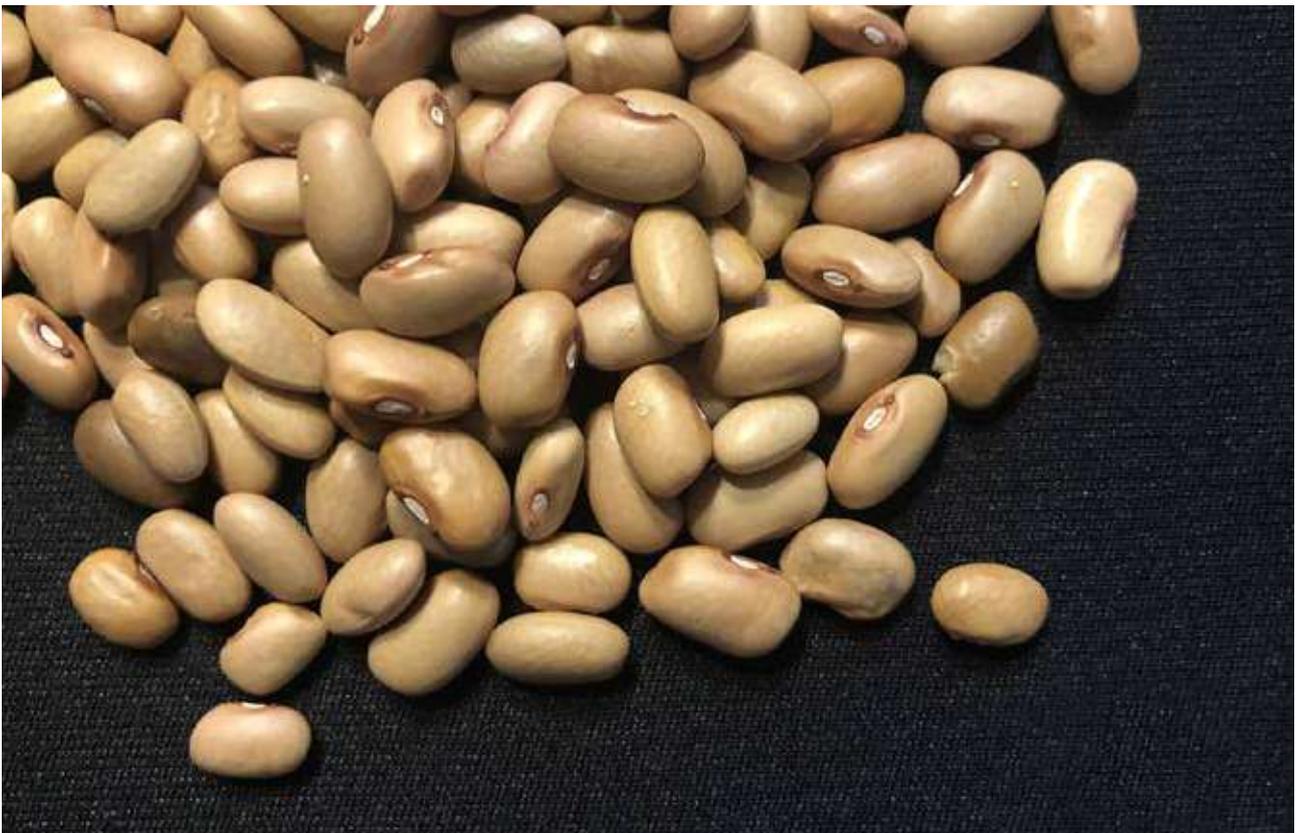


Foto: Michelle Jacob



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Grão



Usos
culinários
Cozido

FEIJÃO-CARIOCA

Nome científico: *Phaseolus vulgaris* L. 'carioca'.

Família: Fabaceae.



Foto: Embrapa



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Grão



Usos
culinários
Cozido

FEIJÃO-DE-CORDA

(fradinho, caupi, canapu, macaça)

Nome científico: *Vigna unguiculata* (L.) Walp.

Família: Fabaceae.



Foto: Sheila Gregory



Foto: Sheila Gregory



Foto: Michelle Jacob



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Grão



Usos
culinários
Cozido;
Fermentado

FEIJÃO-GORDO

(feijão-jalo)

Nome científico: *Phaseolus vulgaris* L. 'jalo'.

Família: Fabaceae.



Foto: Michelle Jacob



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Grão



Usos
culinários
Cozido

FEIJÃO-GUANDU

(feijão-andu)

Nome científico: *Cajanus cajan* (L.) Huth.

Família: Fabaceae.



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: LabNutrir



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Neide Rigo



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Grão



Usos
culinários
Cozido

FEIJÃO-MANGALÔ

(vagem-tailandesa, feijão-lablab,
feijão-orelha-de-padre)

Nome científico: *Lablab purpureus* (L.) Sweet.

Família: Fabaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Guilherme Reis Ranieri



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto; Flor



**Usos
culinários**
Cozido; Crua

FEIJÃO-PRETO

(feijão-quixaba)

Nome científico: *Phaseolus vulgaris* L. 'preto'.

Família: Fabaceae.



Foto: Embrapa



Foto: Alex Souza



Foto: Michelle Jacob



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Grão



Usos
culinários
Cozido

GILA

(chila, abóbora-chila, chila-caiota, cidra)

Nome científico: *Cucurbita ficifolia* Bouché.

Família: Cucurbitaceae.



Foto: Dana Michalcova



Foto: Alejandro Bayer



Foto: Neide Rigo



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Fruto



Usos culinários
Cozido; Conserva

GUABIROBA

(guabiraba, guabiraba-de-rama)

Nome científico: *Campomanesia aromatica* (Aubl.) Griesb.

Família: Myrtaceae.



Foto: Alex Popovkin



Foto: Apremavi



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

HORTELÃ-DA-FOLHA-GRANDE

(hortelã-pimenta, malvarisco)

Nome científico: *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.
Família: Lamiaceae.



Foto: Bruno Biagioni



Foto: André Benedito



Foto: André Benedito



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Folha; Flor



Usos culinários
Crua; Cozida

HORTELÃ-PASTILHA

Nome científico: *Mentha x piperita* L.

Família: Lamiaceae.



Foto: UTAD



Foto: UTAD



Foto: UTAD



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Folha



**Usos
culinários**
Crua; Cozida

IMBIRA-VERMELHA

(embiriba)

Nome científico: *Xylopia frutescens* Aubl.

Família: Annonaceae.



Foto: Ricardo Fabricante



Foto: Gilberto Vasconcelos



Foto: Gilberto Vasconcelos



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru;
Condimento

INGÁ-FAVA

(ingá, ingá-cipó, ingá-de-metro)

Nome científico: *Inga edulis* Mart.

Família: Fabaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: Rafael Borges



Foto: André Benedito



Foto: André Benedito



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

JABUTICABA

Nome científico: *Plinia cauliflora* (Mart.) Kausel.

Família: Myrtaceae.



Foto: BioLib



Foto: BioLib



Foto: BioLib



Foto: Neide Rigo



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

JACA

Nome científico: *Artocarpus heterophyllus* Lam.

Família: Moraceae.



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Foto: Arthur Chapman



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Polpa; Semente



Usos culinários
Polpa: crua;
Cozida; Conserva;
Caroço: cozido

JATOBÁ

Nome científico: *Hymenaea courbaril* L.

Família: Fabaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Polpa; Semente



**Usos
culinários**
Cozida; Crua

JENIPAPO

Nome científico: *Genipa americana* L.

Família: Rubiaceae.



Foto: D. C. Zappi, Kew



Foto: Alex Popovkin



Foto: Alex Popovkin



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Fruto



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva;
Fermentado

JERIMUM-CABOCLO

(abóbora-moranga, moranga)

Nome científico: *Cucurbita maxima* Duchesne.

Família: Cucurbitaceae.



Foto: CLIMBERS, University of Michigan



Foto: CLIMBERS, University of Michigan



Foto: Embrapa



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Fruto



Usos culinários
Cozido; Conserva

JERIMUM-DE-LEITE

(jerimum-de-pescoço, abóbora-cheirosa, menina-brasileira)

Nome científico: *Cucurbita moschata* Duchesne ex Poir.
Família: Cucurbitaceae.



Foto: Commons



Foto: Biolib



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Fruto



Usos
culinários
Cozido; Conserva

JERIMUM-JACARÉ

(jerimum-cabotiá, abóbora-japonesa)

Nome científico: *Cucurbita maxima X Cucurbita moschata*.
Família: Cucurbitaceae.



Foto: Diogo Luiz



Foto: Diogo Luiz



Foto: Commons



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Fruto



Usos
culinários
Cozido; Conserva

JUÁ

(juazeiro)

Nome científico: *Ziziphus joazeiro* Mart.
Família: Rhamnaceae.



Foto: Brenner Macione



Foto: Celsa Feijó



Foto: Cássio Silva



Foto: Diógenes Pampolini



Origem
da espécie
Nativa



Parte
comestível
Fruto



Usos
culinários
Cru

LARANJA MIMO-DO-CÉU

Nome científico: *Citrus sinensis* L. var. 'mimo'.

Família: Rutaceae.

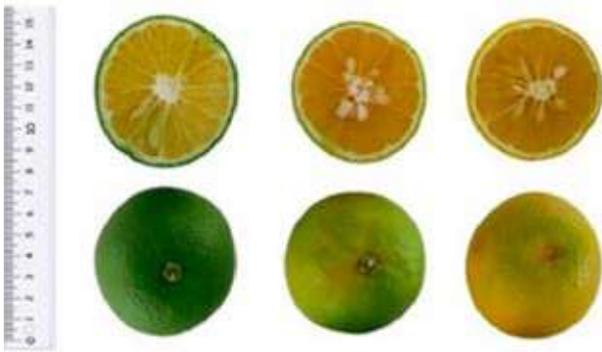


Foto: Antônio Silva

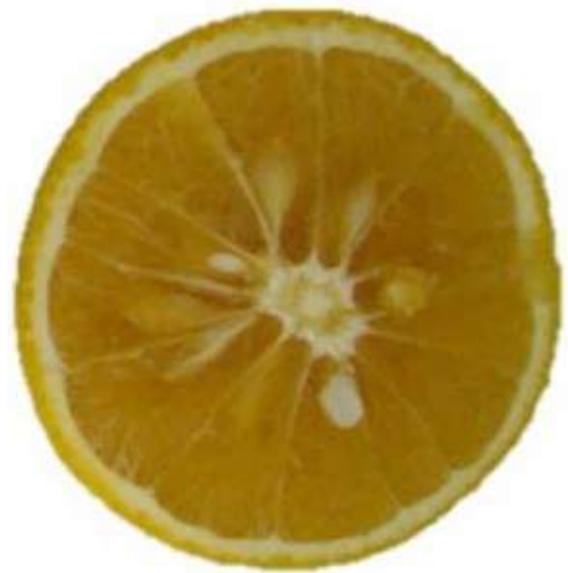


Foto: Bruno Silva



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Conserva

LARANJA-CRAVO

(tangerina, bergamota)

Nome científico: *Citrus reticulata* Blanco var. Ponkan.

Família: Rutaceae.



Foto: Fundação de Serralves



Foto: Fundação de Serralves

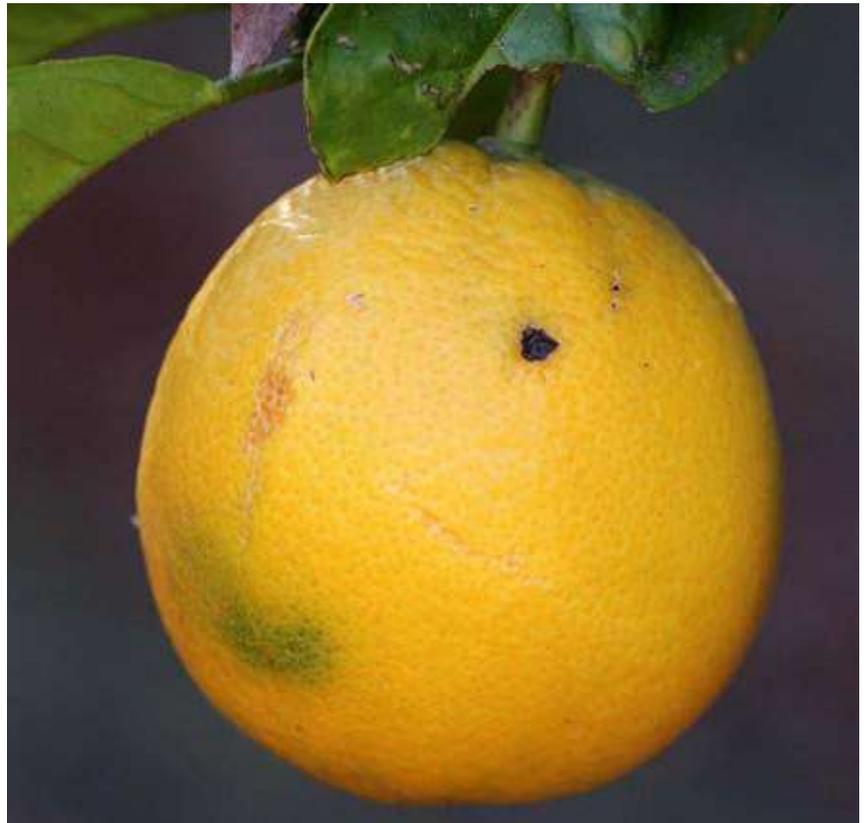


Foto: Fundação de Serralves



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Fruto



Usos
culinários
Cru; Conserva

LARANJA-DA-TERRA

(laranja-amarga, laranja-azedo)

Nome científico: *Citrus aurantium* L. var. *amara*

Família: Rutaceae.



Foto: Plantas do Brasil



Foto: Carmem Coimbra



Foto: Plantas do Brasil

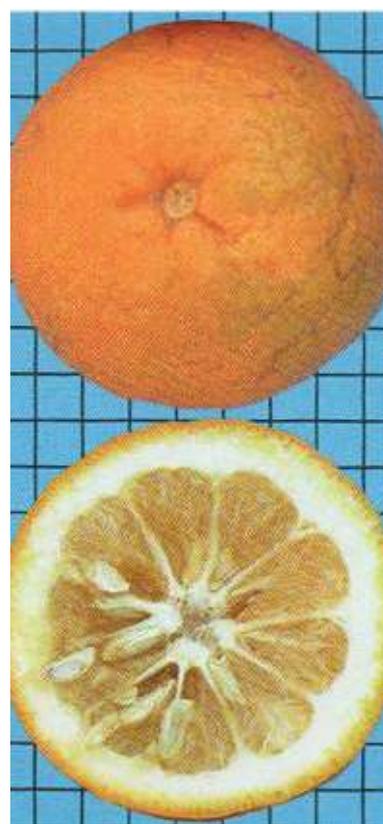


Foto: Plantas do Brasil



**Origem
da espécie**

Exótica



**Parte
comestível**

Folha; Fruto



**Usos
culinários**

Folha: infusão;
Entrecasca:
conserva

LARANJA-LIMA

(laranja-comum)

Nome científico: *Citrus sinensis* L. Osbeck var. 'lima'.
Família: Rutaceae.



Foto: Michelle Jacob

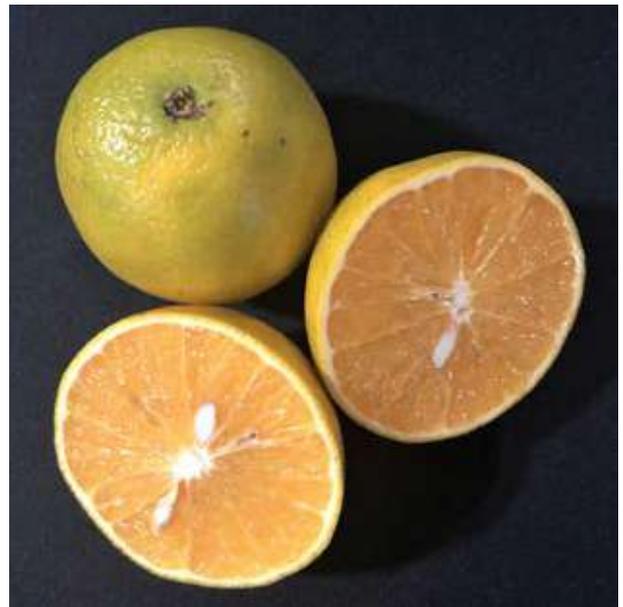


Foto: Michelle Jacob



Origem
da espécie
Exótica



Parte
comestível
Fruto



Usos
culinários
Cru; Conserva

LICURI

Nome científico: *Syagrus coronata* (Mart.) Becc.

Família: Arecaceae.



Foto: Simon Mayo



Foto: Simon Mayo



Foto: Diogo Santos



Foto: Alex Popovkin



Origem
da espécie
Nativa



Parte
comestível
Semente



Usos
culinários
Óleo

LIMÃO-CRAVO

Nome científico: *Citrus limonia* Osbeck.

Família: Rutaceae.



Foto: Plantas do Brasil



Foto: Plantas do Brasil

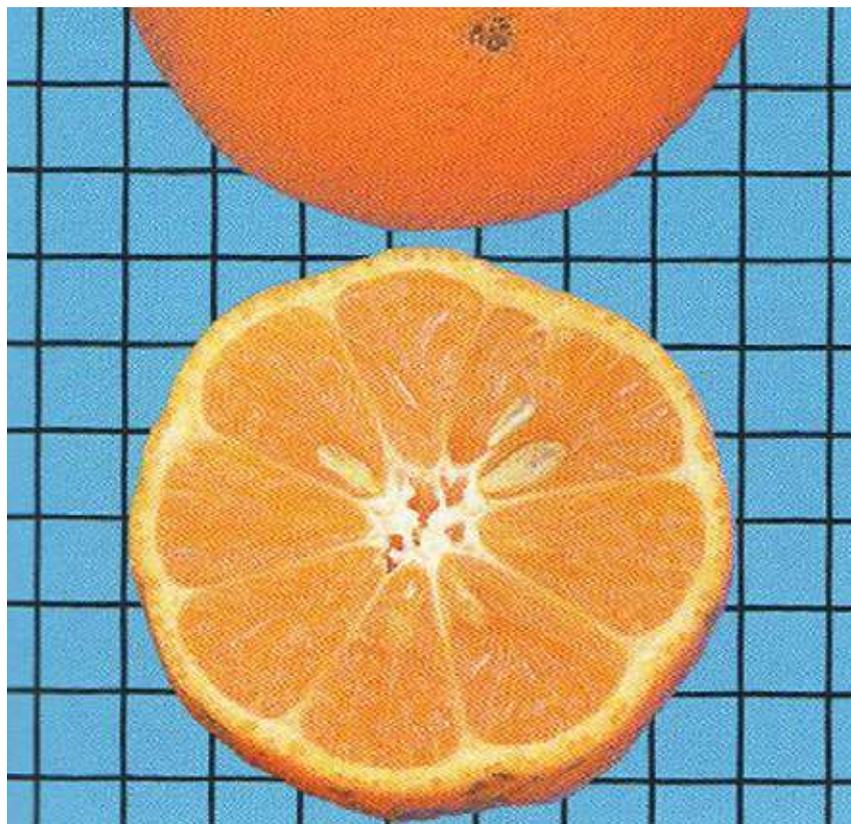


Foto: Plantas do Brasil



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto; Folha



**Usos
culinários**
Cru; Conserva;
Infusão

LIMÃO-GALEGO

Nome científico: *Citrus aurantifolia* (Christm.) 'galego'.
Família: Rutaceae.



Foto: Plantas do Brasil



Foto: Plantas do Brasil

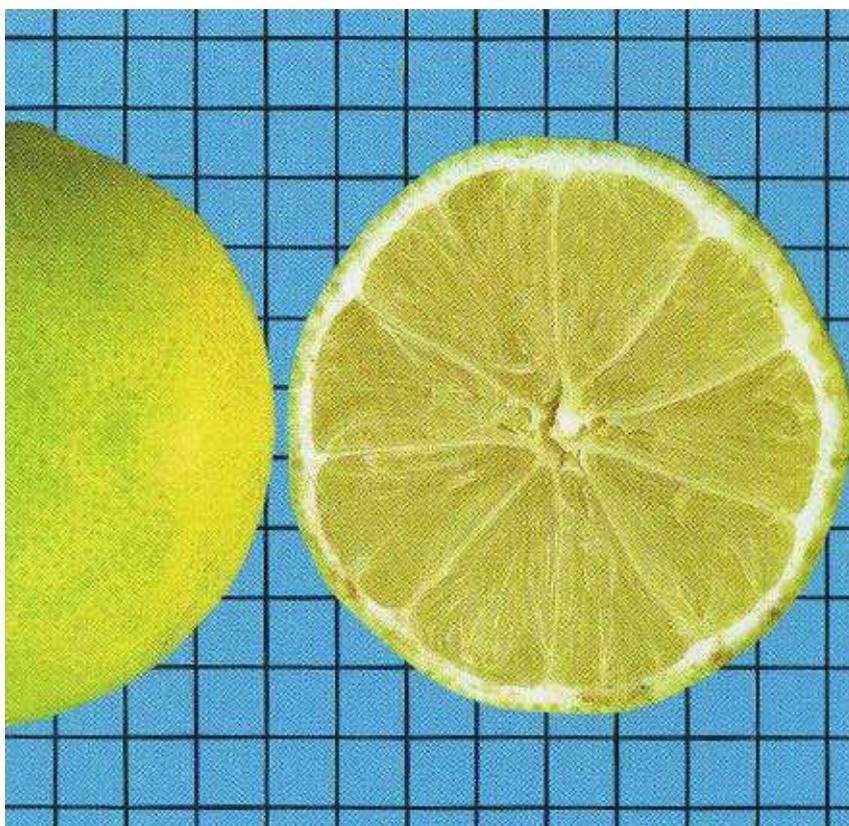


Foto: Plantas do Brasil



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Conserva

MACAXEIRA-ROSA-BRANCA

Nome científico: *Manihot esculenta* Crantz.

Família: Euphorbiaceae.



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Tubérculo



**Usos
culinários**
Cozido

MAMÃO-FORMOSA

Nome científico: *Carica papaya* L. 'formosa'.

Família: Caricaceae.



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

MAMÃO-PAPAIA

(mamão-havaí)

Nome científico: *Carica papaya* L. 'papaya'.

Família: Caricaceae.



Foto: Natalia Araújo



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Fruto



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

MANDACARU

(babão, cardeiro, caxambú,
mandacaru-facheiro, urumbeba)

Nome científico: *Cereus jamacaru* DC.

Família: Cactaceae.



Foto: Neide Rigo



Foto: Neide Rigo



Foto: Neide Rigo



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Cladódio; Fruto



**Usos
culinários**
Cladódio: cozido;
Fruto: cru;
Cozido; Conserva

MANGA-ESPADA

Nome científico: *Mangifera indica* L. 'espada'.

Família: Anacardiaceae.



Foto: Carmem Coimbra



Foto: Carmem Coimbra



Foto: Gilberto Palma



Foto: Carmem Coimbra



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

MANGA-MANGUITO

Nome científico: *Mangifera indica* L. 'manguito'.

Família: Anacardiaceae.

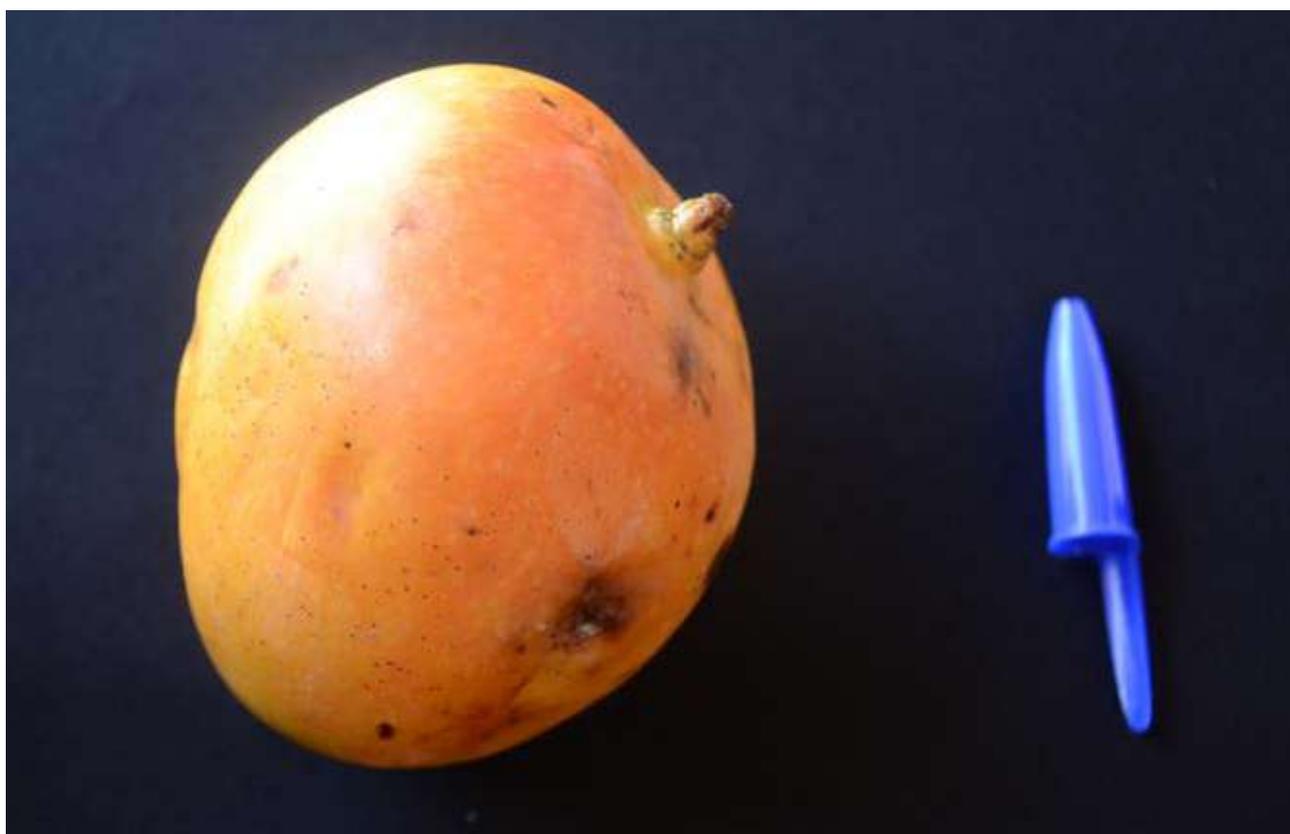


Foto: Natalia Araújo



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

MANGA-MARANHÃO

Nome científico: *Mangifera indica* L. 'maranhão'.

Família: Anacardiaceae.



Foto: José Lucínio Freire



Foto: José Lucínio Freire



Foto: José Lucínio Freire

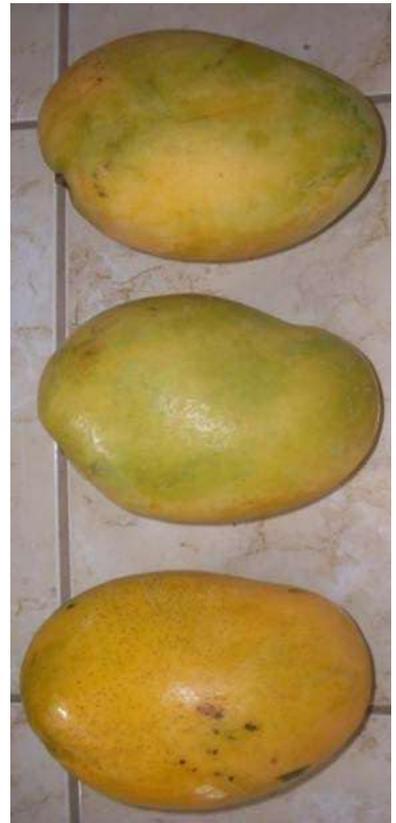


Foto: José Lucínio Freire



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

MANGA-ROSA

Nome científico: *Mangifera indica* L. 'rosa'.

Família: Anacardiaceae.



Foto: Carmem Coimbra



Foto: Jânio Alves



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

MANGABA

Nome científico: *Hancornia speciosa* Gomes.

Família: Apocynaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: Rocicler Silva



Foto: Gilberto Vasconcelos



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Fruto



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

MANJERICÃO-COMUM

(manjericão-da-folha-larga)

Nome científico: *Ocimum basilicum* L.

Família: Lamiaceae.



Foto: Wolfgang Stuppy



Foto: Wolfgang Stuppy



Foto: Freepik



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Folha



**Usos
culinários**
Crua; Cozida

MANJERICÃO-CRAVO

(alfacava)

Nome científico: *Ocimum gratissimum* L.

Família: Lamiaceae.

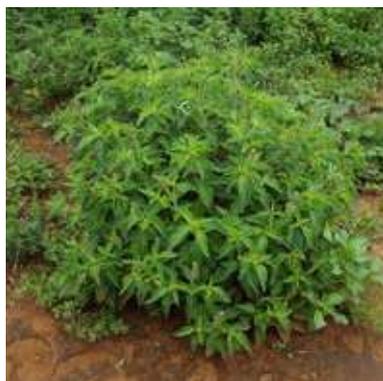


Foto: Sheila Gregory



Foto: Sheila Gregory



Foto: Sheila Gregory



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Folha



**Usos
culinários**
Crua; Cozida

MANJERICÃO-GRANDE

(alfavaca-do-campo,
manjericão-da-amazônia)

Nome científico: *Ocimum campechianum* Mill.

Família: Lamiaceae.



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Kew Science



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Origem
da espécie
Nativa



Parte
comestível
Folha



Usos
culinários
Crua; Cozida

MANJERICÃO-LIMÃO

Nome científico: *Ocimum americanum* L.
Família: Lamiaceae.



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Sheila Gregory



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Folha



**Usos
culinários**
Crua; Cozida

MARACUJÁ-DA-CAATINGA

(maracujá-de-estralo, maracujá-de-cheiro)

Nome científico: *Passiflora foetida* L.

Família: Passifloraceae.



Foto: Kew Science



Foto: Oliver Whaley



Foto: Kew Science



Foto: Kew Science



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Fruto



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

MARACUJÁ-DO-MATO

(maracujá-de-boi, maracujá-brabo)

Nome científico: *Passiflora cincinnata* Mast.

Família: Passifloraceae.



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Fruto; Folha;
Flor; Semente



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

MASTRUZ

(mentruz, mastruço)

Nome científico: *Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clemants.
Família: Amaranthaceae.



Foto: Milena Araújo



Foto: Carlos Petrovich



Foto: Milena Araújo



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Folha; Semente



Usos culinários
Cozida

MAXIXE

(maxixe-de-mato)

Nome científico: *Cucumis anguria* L.

Família: Cucurbitaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: Neide Rigo



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto; Folhas



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

MELÃO-DE-SÃO-CAETANO

Nome científico: *Momordica charantia* L.

Família: Cucurbitaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Fruto; Folha



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

MILHO-BRANCO

Nome científico: *Zea mays* L. 'branco'.

Família: Poaceae.



Foto: Michelle Jacob



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Grão; Estigmas
(cabelo-de-milho)



**Usos
culinários**
Cozido; Infusão



MILHO-PONTA-FINA

Nome científico: *Zea mays* L. 'ponta fina'.

Família: Poaceae.



Foto: Michelle Jacob



**Origem
da espécie**

Exótica



**Parte
comestível**

Grão; Estigmas
(cabelo-de-milho)



**Usos
culinários**

Cozido; Infusão

MILHO-PRETO

Nome científico: *Zea mays* L. 'preto'.

Família: Poaceae.

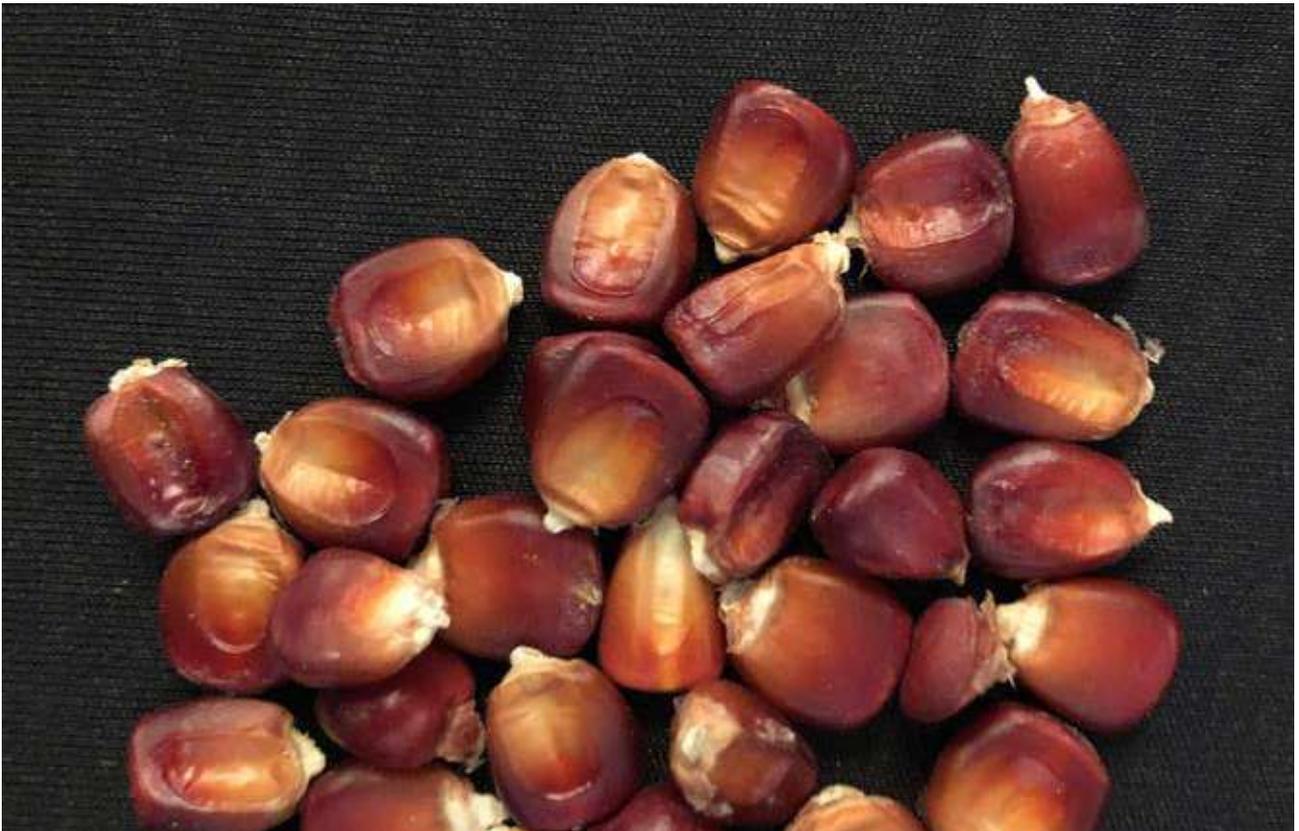


Foto: Michelle Jacob



Origem da espécie
Exótica



Parte comestível
Grão; Estigmas
(cabelo-de-milho)



Usos culinários
Cozido; Infusão

MOSTARDA

(couve-chinesa)

Nome científico: *Brassica rapa* L. 'kiam'.

Família: Brassicaceae.



Foto: Neide Rigo



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Folha; Semente



**Usos
culinários**
Cozida

MURICI

(murici-do-brejo)

Nome científico: *Byrsonima crassifolia* (L.) Kunth.

Família: Malpighiaceae.



Foto: Flickr



Foto: Del Lima



Foto: Antonio Sérgio Farias



Foto: Flickr



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

ORA-PRO-NÓBIS

Nome científico: *Pereskia aculeata* Mill.

Família: Cactaceae.



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Guilherme Reis Ranieri



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto; Flor; Folha



**Usos
culinários**
Cozido

ORA-PRO-NÓBIS-DA-FLOR-LARANJA

Nome científico: *Pereskia bleo* (Kunth) DC.

Família: Cactaceae.



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Guilherme Reis Ranieri



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto; Flor; Folha



**Usos
culinários**
Cozido

PELO

(gogóia, cumbeba)

Nome científico: *Tacinga inamoena* (K.Schum.) N.P.Taylor & Stuppy.
Família: Cactaceae.



Foto: Eduardo Saar



Foto: Eduardo Saar



Foto: Gildásio Oliveira



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Fruto



Usos culinários
Cru; Conserva

PIRIM

(araçá-do-cerrado)

Nome científico: *Psidium schenckianum* Kiaersk.

Família: Myrtaceae.



Foto: Kew Science



Foto: Kew Science



Foto: Kew Science



Foto: Kew Science



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

PITOMBA

Nome científico: *Talisia esculenta* (Cambess.) Radlk.
Família: Sapindaceae.



Foto: Flickr



Foto: Flickr



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

QUIXABA

(quixabeira)

Nome científico: *Sideroxylon obtusifolium* (Roem. & Schult.) T.D.Penn.

Família: Sapotaceae.



Foto: Jonathas Guimarães



Foto: Kew Science



Foto: Gildásio Oliveira



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Fruto



Usos culinários
Cru

REPOLHO

Nome científico: *Brassica oleracea* L. var. *capitata*.

Família: Brassicaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: Irany Ornellas



Foto: LabNutrir



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Caulo; Folha



**Usos
culinários**
Cozido

SAPOTI

Nome científico: *Manilkara zapota* (L.) P. Royen.

Família: Sapotaceae.



Foto: Hong Kong Herbarium



Foto: Embrapa



Foto: Embrapa



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

SERIGUELA

(siriguela, ceriguela, ciriguela)

Nome científico: *Spondias purpurea* L.

Família: Anacardiaceae.



Foto: Natalia Araújo



Foto: Natalia Araújo



Foto: LabNutrir



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Fruto; Folha



Usos culinários
Cru; Cozido;
Conserva

TAIOBA

Nome científico: *Xanthosoma taioba* E. G. Gonç.
Família: Araceae.



Foto: Guilherme Reis Ranieri



Foto: Neide Rigo



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Folha; Tubérculo



**Usos
culinários**
Cozida

TAMARINDO

Nome científico: *Tamarindus indica* L.

Família: Fabaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

TIRIRICA-AMARELA

(capim-alho, chufa)

Nome científico: *Cyperus esculentus* L.

Família: Cyperaceae.



Foto: Kew Science



Foto: Kew Science



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Tubérculo



Usos culinários
Cru; Cozido;
Infusão

TIRIRICA

(tiririca-vermelha)

Nome científico: *Cyperus rotundus* L.

Família: Cyperaceae.



Foto: Kew Science



Foto: Kew Science



Foto: Kew Science



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Tubérculo



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Infusão

TOMATE

Nome científico: *Solanum lycopersicum* L.

Família: Solanaceae.



Foto: Carlos Macapuna



Foto: Michelle Jacob



Foto: Michelle Jacob



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

TOMATE-CEREJEJA

Nome científico: *Solanum lycopersicum* L. var. *cerasiforme*.
Família: Solanaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



Foto: LabNutrir



**Origem
da espécie**
Exótica



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva



TRAPIÁ

(tapiá, cabaceira)

Nome científico: *Crataeva tapia* L.

Família: Capparaceae.



Foto: Fauna e Flora do RN



Foto: José Pontes



Foto: José Pontes



Foto: Ailton Cardin



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto



**Usos
culinários**
Cozido; Conserva

TRAPOERABA

(trapoeraba-azul, comelina,
erva-de-santa-luzia)

Nome científico: *Commelina erecta* L.

Família: Commelinaceae.



Foto: LabNutrir



Foto: Kew Science



Foto: Kew Science



Foto: Kew Science



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Folha; Flor



**Usos
culinários**
Cozida; Conserva

UMBU

(imbu)

Nome científico: *Spondias tuberosa* Arruda.

Família: Anacardiaceae.



Foto: Natalia Araújo



Foto: Natalia Araújo



Foto: Neide Rigo



Foto: Natalia Araújo



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto;
Folha jovem



**Usos
culinários**
Cru; Cozido;
Conserva

UMBURANA

(imburana)

Nome científico: *Commiphora leptophloeos* (Mart.) J.B.Gillett.
Família: Anacardiaceae.



Foto: GBIF



Foto: RCPol



Foto: RCPol



Origem da espécie
Nativa



Parte comestível
Fruto



Usos culinários
Cru; Cozido

XIQUE-XIQUE

Nome científico: *Pilosocereus gounellei* (F.A.C.Weber) Byles & Rowley.
Família: Cactaceae.



Foto: Kew Science



Foto: Frederico Acáz



Foto: Helge Masch



Foto: Helge Masch



**Origem
da espécie**
Nativa



**Parte
comestível**
Fruto; Cladódio



**Usos
culinários**
Cozido; Conserva

GLOSSÁRIO⁵

Bulbo: porção cônica do caule que tem base nas raízes. O bulbo pode ser sólido (cheio), escamoso, tunicado e composto (bulbilho).

Caule: órgão que, além de produzir e suportar folhas, frutos e flores, transporta e reserva a energia nos vegetais.

Cladódio: caules que podem ser carnudos, verdes, achatados ou laminares. Lembram folhas ausentes ou rudimentares.

Endosperma: também nomeada de albume ou perisperma, constitui um tipo de reserva da semente.

Estigma: região da flor que recebe o pólen. Pode ser variável quanto à forma (globosa, ovóide, foliácea) e indiviso ou ramificado quanto à divisão.

Flor: órgão vegetal essencialmente reprodutor.

Folha: expansão lateral do caule de crescimento limitado, a folha é um órgão responsável pelo metabolismo da planta, o que inclui a fotossíntese (nutrição), respiração, transpiração e a condução e distribuição da seiva.

Fruto: é o envoltório protetor da semente. A estrutura do fruto caracteriza-se por um ou mais ovários desenvolvidos, sendo relacionada à natureza ou variações do gineceu das flores. As porções constituintes dos frutos são o pericarpo (epicarpo, mesocarpo e endocarpo) e a semente.

Grão: é um tipo de semente que foi armazenada e/ou processada antes do uso.

⁵Fonte: VIDAL, Waldomiro Nunes; VIDAL, Maria Rosária Rodrigues. **Botânica – Organografia:** Quadros sinóticos ilustrados de fanerógamos. 4.ed. Viçosa: UFV, 2003.

Infrutescência: é um fruto composto que resulta da concrecência dos ovários das flores de uma inflorescência.

Polpa: é a parte geralmente comestível do fruto, constituída pelo mesocarpo.

Pseudofruto: fruto de classificação complexa que resultam de uma única flor quando outras partes florais (além do ovário) participam da sua constituição.

Raiz: órgão responsável pela fixação, absorção e distribuição de nutrientes dos vegetais. Trata-se de um corpo geralmente subterrâneo que se ramifica e se apresenta em feixes.

Rizoma: é uma variação subterrânea do caule dotada de nós, entrenós, gemas e escamas. Podem apresentar raízes.

Semente: óvulo desenvolvido após a fecundação da espécie que pode conter ou não reservas nutritivas.

Tubérculo: é uma variação subterrânea e geralmente ovóide do caule.



Laboratório de Ecologia e
Evolução de Sistemas Socioecológicos



Laboratório Horta
Comunitária Nutrir