

DO JARDIM À COZINHA

A Ora-Pro-Nóbis como alimento funcional

Autoras: Carol Plocharski, Manuella Ledvinka, Raica Motta, e Rafaella Mazui

Orientador: Prof. Josué Michels

Introdução

A ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), conhecida como “carne verde”, é uma planta trepadeira nativa do Brasil, rica em proteínas, ferro e outros nutrientes essenciais. De fácil cultivo e baixo custo, apresenta grande potencial como hortaliça alternativa para o consumo diário, mas ainda é pouco difundida no Rio Grande do Sul. Em um cenário em que 47,6% da população gaúcha relatam dificuldades para se alimentar adequadamente (PENSSAN), a ora-pro-nóbis surge como uma aliada no combate à insegurança alimentar, unindo valor nutricional, acessibilidade e diversidade culinária.

Objetivos

O projeto tem como objetivos investigar o cultivo da ora-pro-nóbis no território gaúcho, divulgar seus benefícios nutricionais, incentivar o plantio e a sua inserção na alimentação diária, além de elaborar um livro de receitas acessível, saudáveis e de baixo custo. Busca-se, assim, contribuir para hábitos alimentares mais sustentáveis, promover a valorização da biodiversidade local e fortalecer a segurança alimentar da população.

Metodologia

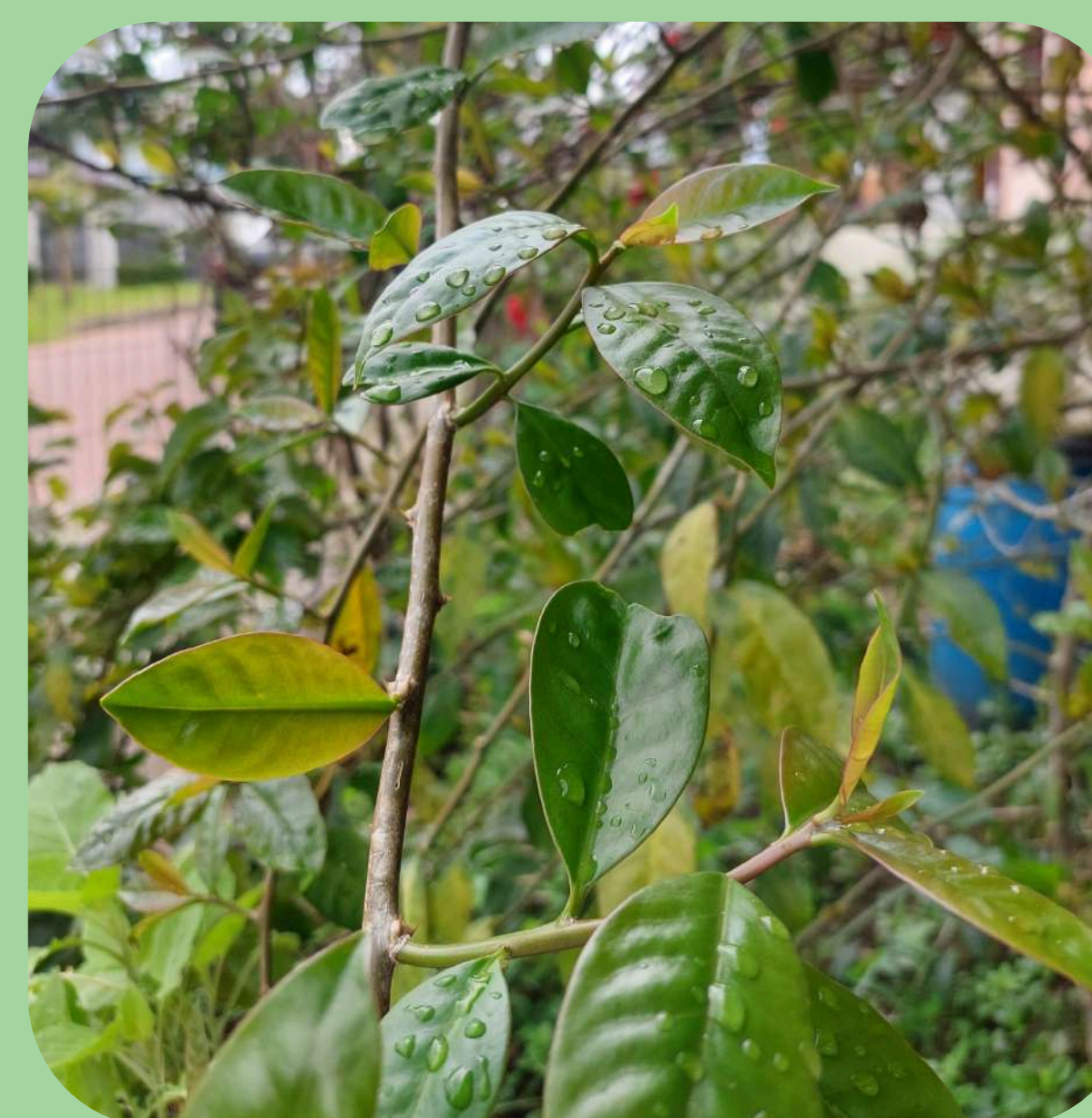
O estudo ocorreu em três etapas: análise microscópica das fibras e estruturas da ora-pro-nóbis para complementar o estudo sobre as suas propriedades físicas e nutricionais, elaboração e teste de receitas para avaliar seu potencial culinário e nutricional, e produção de mudas para incentivar o cultivo e a disseminação da espécie.

Resultados e discussão

Foi produzido um pequeno livro de receitas focado na utilização da ora-pro-nóbis como um dos ingredientes. Visando promover o acesso rápido à planta aos interessados no projeto, foram cultivadas algumas unidades de mudas da ora-pro-nóbis a serem distribuídas gratuitamente, além de uma cartilha de cuidados para o cultivo.

Conclusão

Através do estudo realizado, é possível concluir que embora a ora-pro-nóbis seja um alimento não convencional, o seu uso deve ser incorporado na alimentação gaúcha a fim de integrar a funcionalidade protéica a financeira sem abrir mão do sabor de uma boa refeição.



Bibliografia

