

Ora-pro-nóbis

Do latim "rogai por nós"

O nome ora-pro-nóbis significa "rogai por nós" em latim. O nome indígena é Mori ou Guaiapá, em tupi-guarani, que significa "planta que produz frutos com muitos espinhos finos". O gênero *Pereskia* é considerado um ancestral primitivo dos cactos e compreende várias espécies incluindo arbustos folhosos e plantas arbóreas. É uma das únicas cactáceas que possui folhas verdadeiras e potencial para uso alimentar como hortaliça. Além disso, os frutos de ora-pro-nóbis são parte importante da dieta de animais silvestres frugívoros, principalmente em função da frutificação em épocas de seca e escassez de outras fontes de alimentos. Trata-se de uma relação ecológica de protocooperação em que ambos se beneficiam, isto é, o animal se alimenta dos frutos e libera as sementes nas fezes em regiões distantes da planta, garantindo sua dispersão e preservação.



Imagem meramente ilustrativa

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
E-mail: sac@embrapa.br
www.embrapa.br/hortaliças

Saiba mais em:
www.embrapa.br

Equipe Técnica

Neide Botrel
Nuno Rodrigo Madeira
Raphael Augusto de Castro e Melo
Geovani Bernardo Amaro

Fotos

Neide Botrel
Nuno Rodrigo Madeira
Paula Fernandes Rodrigues
Beatriz Ferreira da Cruz

Ilustração

Henrique Martins Gianvecchio Carvalho

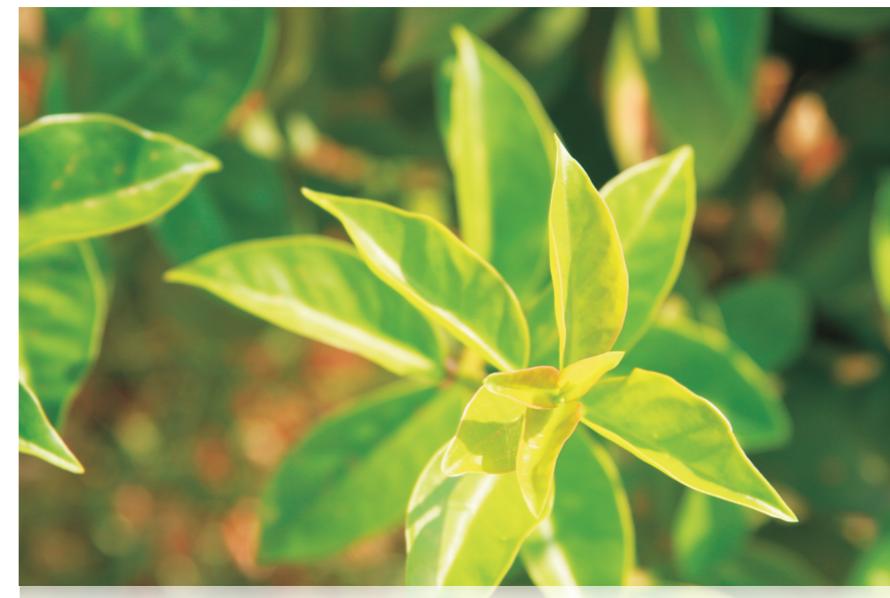
Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



HORTALIÇAS NÃO CONVENCIONAIS
Hortaliças Tradicionais

Ora-pro-nóbis



Tiragem: 2.000 exemplares. Maio/2017. Projeto gráfico: Beatriz Ferreira da Cruz

É uma hortaliça de porte arbustivo perene, da família Cactaceae, nativa da América Tropical. Conhecida como "carne verde" por seu elevado teor de proteína, ela assume uso tradicional muito significativo em algumas regiões de Minas Gerais e Goiás, especialmente nas cidades históricas coloniais. Pode chegar a 4 m de altura, possui ramos longos, prostrados, folhas simples com pecíolos curtos, elípticas, de lâmina plana, textura carnosa, com até 12 cm de comprimento. A inflorescência é composta por rácermos (cachos), curtos e axilares, frutos do tipo bagas e sementes pretas. Por causa da sua arquitetura e dos espinhos distribuídos pelo caule, ela é usada como cerca viva em quintais e hortas. A espécie apresenta grande variabilidade genética, com brotos arroxeados a verde-claros, folhas variando do verde-claro ao verde-escuro, e a presença de espinhos mais proeminentes a menos agressivos.

Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)

NOMES POPULARES: pereskia, lobrobó

Plantio

A propagação é viável por meio de sementes, mas é comumente feita pelo enraizamento de estacas semilenhosas, de 15 a 20 cm de comprimento, podendo-se fazer o plantio diretamente no local definitivo ou em recipientes com substratos ou solo enriquecido, para maior segurança quanto ao pegamento. Recomenda-se o plantio no início da época chuvosa do ano, isto é, de setembro a janeiro, dependendo do local. O ora-pro-nóbis adapta-se a diferentes tipos de solos, desde que bem drenados. O espaçamento recomendado é de 1,0 m a 2,0 m entre plantas, muitas vezes sendo plantada como cerca viva.



Entretanto, com vistas a incrementar a produção comercial de folhas, propõe-se o plantio adensado (até 5 mil plantas por hectare) com manejo de podas sucessivas (a cada 6 a 10 semanas, a depender das condições climáticas). Cada poda representa uma colheita. Deve-se realizar adubações de cobertura periódicas com matéria orgânica, de modo a prolongar a colheita. A colheita pode ser de folhas individuais, a partir de 10 cm, ou de hastes, com desfolha posterior em galpão. A colheita de hastes (folhas e pecíolos) é feita a partir de 90 a 120 dias, à medida que elas

atingem um bom tamanho, isto é, a partir de 80 cm. A produção pode atingir de 1 a 2 kg de folhas por planta a cada corte, com 4 a 8 cortes por ano, o que equivale a 20 a 40 toneladas por hectare ao ano, podendo-se estender por mais de 10 anos.

Conservação e usos

As folhas possuem valor nutricional bastante relevante, com teor de proteína que varia de 28 % a 32 % na matéria seca. Também apresenta quantidades consideráveis de minerais, como potássio, magnésio, zinco, mas especialmente cálcio e ferro, além de fibras e substâncias mucilaginosas que trazem benefícios à saúde.

A vida útil das folhas de ora-pro-nóbis é relativamente longa em comparação com outras folhosas, podendo ser colocadas em embalagens plásticas e armazenadas sob refrigeração a 10 °C, permanecendo em boas condições por até 12 dias.

As folhas jovens e brotos podem ser consumidos crus. Em geral, o ora-pro-nóbis é preparado cozido com diferentes tipos de carnes (frango e costelinha suína). Também pode ser utilizado como ingrediente no preparo de pães, tortas e bolos.

O projeto

O ora-pro-nóbis está sendo estudado no âmbito do projeto “Avaliação agrônômica, caracterização nutricional e estudo da vida útil de hortaliças não convencionais”, da Embrapa Hortaliças, que busca tornar acessíveis as informações sobre essas espécies com o intuito de fomentar a produção, o consumo e a comercialização. Outras hortaliças estudadas são: almeirão-de-árvore, amaranto, anredera, azedinha, beldroega, bortalha, capuchinha, cará-do-ar, caruru, fisális, jambu, major-gomes, mangarito, maxixe-do-reino, muricato, peixinho, serralha, taioba e vinagreira.

Receita

Frango com ora-pro-nóbis

Ingredientes

1 frango médio inteiro
1 cebola média
3 dentes de alho
Folhas e/ou pontas dos ramos de ora-pro-nóbis
Óleo e sal a gosto

Modo de preparo

1. Corte o frango em pedaços e tempere com o sal. Reserve.
2. Frite a cebola no óleo até dourar.
3. Coloque os pedaços de frango sobre a cebola e refogue até dourar.
4. Acrescente água até cobrir o frango e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque as folhas de ora-pro-nóbis e deixe cozinhar por cinco a dez minutos.

