



projeto
VIVA AGROECOLOGIA

PARA
ESCOLAS

GUIA PRÁTICO DE PANC

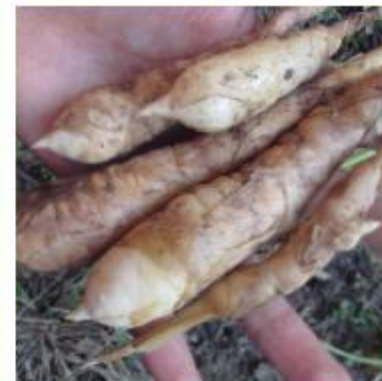
Plantas Alimentícias
Não Convencionais

20 PANC MAIS RECOMENDADAS PARA HORTA ESCOLAR



ALMEIRÃO-ROXO
almeirão-de-árvore
Lactuca indica L.

Planta espontânea, cultivada por sementes. Pode ser semeada em local definitivo. Época de plantio: ano todo, de preferência no começo do período chuvoso.



ARARUTA
Maranta arundinacea L.

Sugere-se plantar em solos leves, em leiras. A batata deve ser colhida apenas quando as folhas secarem. Época de plantio: começo do período chuvoso.



AZEDINHA
Rumex acetosa L.

Planta entouceirante, aprecia solos úmidos e férteis. Época de plantio: épocas mais amenas, apreciando regiões frias e de altitude.



BELDROEGA*
Portulaca oleracea L.

Planta espontânea, de ciclo curto, suculenta e resistente. Pode ser cultivada por sementes ou estacas. Época de plantio: meses quentes.



BERTALHA
Basella alba L.

Trepadeira vigorosa, gosta de climas quentes e de umidade. Época de plantio: ano todo, em especial em épocas chuvosas.



BERTALHA-CORAÇÃO
Anredera cordifolia (Ten.) Steenis

Trepadeira vigorosa, gosta de climas quentes e de umidade. Época de plantio: ano todo, em especial em épocas chuvosas.



CAPEBA* | pariparoba
Piper umbellatum L.

Planta espontânea, de grande porte, ideal para ambientes sombreados. Época de plantio: ano todo, em especial em épocas chuvosas.



CAPUCHINHA
Tropaeolum majus L.

De cultivo fácil. Época de plantio: ano todo, com bom desenvolvimento nos meses mais frios do ano.



**CARURU****Amaranthus spp.*

Planta do tipo espontânea, de crescimento rápido. Aprecia meses quentes e chuvosos e solo fértil. Época de plantio: começo do período chuvoso.

**CELOSIA****espinafre-africano***Celosia argentea L.*

Planta ornamental de folhas e sementes comestíveis. Época de plantio: ano todo, evitando períodos mais frios.

**FEIJÃO-MANGALÔ****orelha-de-padre ou lablab***Lablab purpureus (L.) Sweet*

Trepadeira vigorosa, cultivada a pleno sol, com bastante espaço onde possa subir.

Época de plantio: épocas mais quentes e úmidas do ano.

**FOLHA DE BATATA-DOCE***Ipomoea batatas (L.) Lam.*

A batata doce, de qualquer tipo, tem as folhas comestíveis. Planta rasteira e rústica, muito produtiva. Época de plantio: épocas mais quentes do ano.

**GUASCA* | picão-branco***Galinsoga parviflora Cav.**Galinsoga quadriradiata Ruiz & Pav.*

De ciclo curto e espontânea, aprecia solos férteis.

Época de plantio: ano todo.

Planta espontânea.

**MITSUBÁ***Cryptotaenia japonica Hassk.*

Ocorre em solos férteis, úmidos, a meia sombra ou sol pleno. Depois que floresce, produz muitas sementes. Época de plantio: período chuvoso.

**MORINGA | acácia-branca***Moringa oleifera Lam.*

Planta de crescimento vigoroso, de porte arbóreo, aprecia solos soltos e não encharcados.

Época de plantio: épocas mais quentes e úmidas do ano.

**ORA-PRO-NÓBIS***Pereskia aculeata Mill.*

Planta perene, de crescimento muito vigoroso. No caso de plantio em horta, sugere-se fazer podas drásticas sucessivas, de forma a manter as plantas "domadas".

Época de plantio: período chuvoso.

**ORELHA-DE-MACACO****espinafre-amazônico***Alternanthera sessilis (L.) R. Br. ex DC.*

Aprecia meio-sol ou sombra, solos úmidos e férteis, onde forma densas moitas, que precisam ser renovadas anualmente. Época de plantio: épocas mais quentes e úmidas do ano.





PEIXINHO

Stachys byzantina K.Koch

Cultivo exige solo fértil e pleno sol, sendo uma planta também considerada ornamental. Época de plantio: meses mais amenos.



SERRALHA

Sonchus oleraceus L.

Planta espontânea, que só tem caule na época de floração. Quanto mais fértil o solo, mais produtiva. Deve ser colhida antes da floração. Época de plantio: ano todo (em especial na primavera).



VINAGREIRA

Hibiscus acetosella Welw. ex Hiern
Hibiscus sabdariffa L.

Planta anual, de múltiplos usos. Existem vários tipos. Época de plantio: chuvoso (evitar período frio do ano).



Seleção das PANC pelos pesquisadores: Guilherme Reis Ranieri | Nuno Rodrigo Madeira | Neide Rigo | Thais Mauad (Fonte imagens: arquivo dos pesquisadores).
Consulte no Guia Prático de PANC para escolas: referências bibliográficas, informações sobre a boneca da Dra. Ana Primavesi (foto) e sobre as Plantas Bioindicadoras (*).

<https://vivaagroecologia.blogspot.com.br>



LUZ DIRETA



LUZ INDIRETA



TOLERA MAIS ÁGUA



TOLERA MENOS ÁGUA



PODE SER INGERIDO CRU



PODE SER COZIDO



DEVE SER COZIDO



CAULES COMESTÍVEIS



FOLHAS COMESTÍVEIS



RAÍZES COMESTÍVEIS



FRUTOS COMESTÍVEIS



SEMENTES COMESTÍVEIS



FLORES COMESTÍVEIS



PROPAGAÇÃO POR ESTACAS



PROPAGAÇÃO POR SEMENTES



PROPAGAÇÃO POR DIVISÃO DE TOUCEIRAS



PROPAGAÇÃO ESPONTÂNEA



PROPAGAÇÃO POR BULBOS



Atenção! Deve ser obrigatoriamente cozido
Descartar a água do cozimento antes do uso em outras preparações.

Ver tabela ampliada de PANC para escolas em : <http://vivaagroecologia.blogspot.com.br/>



projeto
VIVA AGROECOLOGIA

PARA
ESCOLAS

GUIA PRÁTICO DE

PANC

Plantas Alimentícias
Não Convencionais

REALIZAÇÃO

