

COMO CUIDAR E CULTIVAR PANC

AÇAFRÃO-DA-TERRA (Cúrcuma longa) (Família das Zingiberáceas)



Conhecido como açafrão indiano é uma planta das famílias Zingiberáceas, prima do gengibre e por isso, também é chamado de gengibre amarelo.

Época de plantio: Entre o inverno e a primavera.

Cultivo requer: Solo úmido, de modo que deve ser regado sempre. Entretanto, tenha em mente que úmido não é encharcado, então evite colocar muita água. O uso de um borrifador já o suficiente.

Consumo: Consumidos frescos, descascados e picados ou ralados.

Partes usadas: Os rizomas (caules subterrâneos) da cúrcuma são amplamente utilizados na culinária, são geralmente comercializados em pó e as folhas e rizomas são antioxidantes, anti-inflamatórios e anticancerígenos.

Reprodução: Desenvolver em clima quente e úmido.

BELDROEGA (Portulaca oleracea L.)



Planta espontânea, de ciclo curto, suculenta e resistente. Pode ser cultivada por sementes ou estacas.

Época de plantio: meses quentes.

Saborosa e crocante, grande aceitação em saladas e também em sucos. Planta muito nutritiva com alto poder antioxidante.

Não precisa ser arrancada, pois rebrota com facilidade nos meses chuvosos. Na prática, as plantas jovens é que são gostosas e atrativas. (*) Planta indicadora de solos férteis.

Cultivo requer: Luz direta – tolera muito e pouca água

Consumo: Cru e pode ser cozido

Partes usadas: Caules, folhas, flores.

Propagação / Reprodução: Estaca, sementes, espontâneas.

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.

Folhas usadas como o espinafre. Batatinhas cozidas, muito saborosas e nutritivas.

Prolifera-se com facilidade, não jogar na composteira.

Cultivo requer: Luz direta e indireta– tolera muita água

Consumo: Cru e pode ser cozido

Partes usadas: Folhas e raízes/batatas

Propagação/reprodução: Sementes, espontânea.



CAXI (*Lagenaria siceraria*)

Seus frutos imaturos são muito usados como abóbora e chuchu.

Época de plantio: Primavera

Cultivo requer: Solo fértil e bem irrigado, seu cultivo é muito parecido com a abóbora, prefere climas quentes.

Consumo: Cozido

Partes usadas: Seus frutos imaturos e brotos

Propagação/reprodução: Sementes; cresce em cercas e paredes, se espalha rapidamente.



FISALIS/TOMATE CAMAPU (*Physalis spp.*)

Diversas espécies em cultivo e espontâneas, formando arbustos e produzindo frutos comestíveis.

Época de plantio: começo do período chuvoso

As flores, usadas como decoração é adocicada. As folhas são usadas na medicina. As flores são frágeis.

Cultivo requer: Luz direta – tolera muito e pouca água

Consumo: Cru e pode ser cozido

Parte usada: Fruto

Propagação / Reprodução: Estaca, sementes.



LÍRIO DO BREJO (*Headychium coronarium J. König*)

É uma planta de crescimento muito rápido. Seus rizomas, parentes do gengibre, são aromáticos e usados para perfumar bebidas como o quentão, infusões e licores.

Época de plantio: Em todas as estações, floração no verão.

As flores, macias e delicadas, são usadas como decoração.

Cultivo requer: Luz direta e indireta – tolera muito e pouca água

Consumo: Cru

Parte usada: as flores (rizoma igual ao gengibre)

Propagação / Reprodução: Bulbos/batatas.

MARIA PRETINHA (Solanum americanum)



Esta espécie é nativa do continente americano é muito comum no Brasil. De fácil identificação, seus frutos aparecem em cachos – muito parecidos com a uva, porém bem menores, e com apenas 4 ou 5 frutos agrupados. É uma planta pouco exigente em relação ao solo, pois se adapta em qualquer lugar, mas fica mais viçosa em lugares úmidos, sem encharcamento e solos ricos em nutrientes.

Os frutos maduros e as folhas dessa planta servem de matéria prima para geleias, mousses e sorvetes, e são considerados boas fontes de proteína, manganês, fósforo, ferro e boro.

A Maria-Pretinha também é utilizada como planta medicinal, atuando como desintoxicante e no combate ao inchaço, por conta de suas propriedades diuréticas. Seu consumo também pode ajudar no tratamento de asma, cirrose, anemia, cólica, diarreias, e sua propriedade analgésica podem ajudar a amenizar dores.

Época do Plantio: anual

Cultivo requer: muita água, luminosidade.

Consumo: somente quando o fruto estiver maduro.

Parte usada: o fruto

Propagação/reprodução: Propaga-se por suas sementes.

MENTRUZ RASTEIRO (CORONOPUS DIDYMUS)



É uma erva de fácil cultivo, pode ser plantada em vasos, jardineiras, canteiros e hortas domésticas, ela pode aparecer espontaneamente. Seu aparecimento é indicativo de solo fértil.

Época de plantio: plantio de preferência no inverno

Cultivo requer: Temperaturas frescas, manter solo úmido, requer mais água. Requer luz direta

Consumo: Como tempero suas folhas são picantes com sabor de mostarda e para o uso medicinal

Parte usada: as folhas

Propagação /reprodução: sementes

MORANGO SILVESTRE (RUBUS ROSIFOLIUS)



Existem diversas formas de plantar os morangos, pode se plantar em vasos, canos PVC, garrafas PET, cachepôs, jardineiras.

Época de plantio: Se adapta em diversas faixas de temperatura.

Cultivo requer: Manter em solo úmido, tolerando uma quantidade maior de água, Deve receber luz direta do solar por algumas horas diárias, e luz indireta também.

Consumo: Cru

Parte usada: o fruto

Propagação/reprodução: por sementes ou touceiras.

ORA-PRO-NÓBIS (PERESKIA GRANDIFOLIA HAW)



A ora-pro-nóbis também se desenvolve em ambientes com incidência de sol ou meia sombra-inicie o plantio no começo do período das chuvas. A hortalica é resistente a seco, mas o acesso à água nessa fase do cultivo estimula o crescimento dos ramos, à ora-pro-nóbis é propagada por meio de estacas.

Época de plantio: começo do período chuvoso, plantas de crescimento rápido.

Cultivo: Luz direto, pouca água.

Consumo: Deve ser cozido, recomenda-se cozinhar as folhas inteiras, tem sabor neutro.

Partes usadas: Folhas, flores.

Propagação/reprodução: flores, estacas e sementes.

PEIXINHO (STACHYS BYZANTINA)



A Folha do Peixinho é peludinha, comestível e muito saborosa. Essa planta é bastante rústica, se produz facilmente e é resistente a insetos e doenças.

Época de plantio: como na primavera e outubro. Estações e **meses** em que o clima é **mais ameno**

Cultivo: Manter o solo úmido sem que esteja encharcado, Deve receber luz direta do sol.

Consumo: Cozida, crua ou até mesmo frita à milanesa.

Partes usadas: Folhas

Propagação/reprodução: por estacas e divisão de touceiras

PINCEL DE ESTUDANTE (EMÍLIA SONCHIFOLIA)



Erva anual, ereta, pouco ramificada, com cerca de 50 cm altura, folhas tipo membranáceas, dispostas de maneira rosada sob o solo, as folhas superiores sem pecíolo, flores avermelhadas, na forma de pincel, dispostas na ponta dos ramos.

Época de plantio: planta espontânea ("daninha")

Cultivo: de forma espontânea

Consumo: Cozida

Partes usadas: Raízes, folhas e flores e tem efeito terapêutico com vários benefícios para saúde tanto na forma de alimento como em forma de remédio caseiro.

Propagação/reprodução: Sementes, espontânea.



PIXIRICA (Clidemia hirta)

Os frutos maduros são ricos em antocianinas, que são um importante composto alimentar. São comestíveis e popularmente chamados de tinge-língua, por causa da coloração roxo-escuro dos frutos. Os frutos também servem para o fabrico de geleias, sucos, sorvetes, licores e polpa congelada.

Época de plantio: planta espontânea nasce em pleno sol.

Cultivo requer: solo úmido.

Consumo: Seus frutos cozidos ou crus.

Parte usada: o fruto

Propagação/Reprodução: Sementes



RADITE OU CREPE DO JAPÃO (Hypochaeris radicata, Hypochaeris chillensis)

Uma hortaliça do tipo folha, caracterizada pelo seu sabor amargo, possui folhas alongadas e estreitas. Possui baixo valor calórico, vitaminas A, do complexo B (B2 e niacina) e vitamina C, cálcio, fósforo e ferro.

Época de plantio: Clima quente

Cultivo requer: Deve ser cultivado em sol pleno e solos leves, férteis ou bem adubados, bem drenados e mantidos úmido.

Consumo: cruas em saladas

Partes usadas: Folhas

Propagação/Reprodução: sementes, espontâneo.



SERRALHA (SONCHUS OLERACEUS)

A Serralha é uma planta amarga, com crescimento rápido, tornou-se uma planta invasora, podendo ser encontrada facilmente. Podendo ser plantadas em hortas, canteiros, vasos e jardineiras.

Época de plantio: o ano todo em especial na primavera

Cultivo requer: Em temperaturas amenas, sem que haja extremos de temperatura.

Deve receber luz direta do sol, pelo menos algumas horas por dia, manter o solo sempre úmido, sem que fique encharcado.

Como consumir: Cozida, ou crua.

Partes usadas: Folhas e flores

Propagação/Reprodução: sementes e espontâneas.



TANCHAGEM (PLANTAGO AUSTRALIS)

A Tanchagem é uma planta famosa por suas propriedades terapêuticas e amplamente utilizadas na medicina popular. Por ser de fácil cultivo e propagação é considerada como planta daninha, além de ser encontradas em diversas regiões.

Época de plantio: período chuvoso

Cultivo requer: Temperaturas amenas a frias, locais sombreadas, Manter solo úmido sem encharcar.

Como consumir: Sucos, saladas ou usos medicinais.

Parte usada: folhas

Propagação/Reprodução: semente, divisão de touceiras ou espontaneamente.



TRAPOERABA (Commelina benghalensis)

Plantas rasteiras, de pequeno porte, crescimento vigoroso. Cultivo em locais úmidos e sombreados.

Breve descrição de uso na alimentação: Folhas com textura "babentas" se picadas. Usadas cruas, em pequenas quantidades, nas saladas (brotos tenros) ou, preferencialmente, cozidas com omelete, arroz e refogados.

Época de plantio: o ano todo

Cultivo requer: meia sombra tolera sol e muita água

Como consumir: folhas e flores usadas cruas e cozidas.

Parte usada: folhas e flores

Propagação/Reprodução: flor, estaca, semente, divisão de touceira e espontânea.



ZEDOÁRIA (Curcuma zedoaria)

Os rizomas são comestíveis, com características condimentares e medicinais. No inverno elas amarelecem e caem. A floração ocorre na primavera e verão. A colheita dos rizomas deve ser efetuada após a floração e queda das folhas, momento em que a planta entra no seu período de dormência e apresenta coloração azulada nos rizomas.

Eles apresentam sabor amargo, pungente, e aroma que lembra a cânfora e o alecrim. São utilizados principalmente na rica culinária indiana, aromatizando e colorindo diversos pratos e bebidas, do mesmo modo que o gengibre- comum.

Época de plantio: no mês de novembro.

Cultivo requer: Luz indireta – tolera mais água

Consumo: Cru e pode ser cozido

Partes usadas: Raízes/batatas

Propagação / Reprodução: Sementes e bulbos/batatas