

1. *Pereskia aculeata* (ORA-PRO-NOBIS)



Foto: Ariana Reis

A *Pereskia aculeata* Mill. conhecida popularmente ora-pro-nobis é uma planta da família Cactaceae, perene de porte arbustivo, medindo 4 m de altura ou mais, originaria da América Tropical, principalmente a parte do território brasileiro (MADEIRA et al., 2016). É considerada uma PANC (planta alimentícia não convencional) possui grande conteúdo proteico e mineral (ferro e cálcio), fonte de aminoácidos essenciais lisina e triptofano, vitamina C, carotenoides, xantofilas, terpenos e terpenóides (EGEA & PIERCE, 2021).

Estudos científicos:

Um ensaio clínico randomizado foi realizado em humanos com sobrepeso para investigar influência da farinha de ora-pro-nobis nesses indivíduos, percebeu se que o consumo da farinha melhorou a saúde intestinal e aumentou a saciedade (VIEIRA et al., 2019). Foi avaliada a atividade antioxidante do extrato das folhas de *Pereskia aculeata* Mill. e sua utilização na indústria alimentícia. Neste estudo foi adicionado o extrato em mortadelas, onde estas tiveram boa aceitabilidade na análise sensorial e a comprovação da ação antioxidante deste extrato bem como seu potencial a ser utilizado na indústria cárnea (RODRIGUES, 2016).

Como plantar?

Podem ser feitas estacas apicais ou medianas do caule, com 15 a 20cm de comprimento e deixar 1 par de folhas.