

# Ora-pro-nóbis: planta comestível rica em nutrientes que pode ser usada na preparação de diversos cardápios - 12/11/2021

Jornal de Gravataí - CACHOEIRINHA-RS

CM/Coluna: 17 - CM2: 84 Audiência: 20000

## Ora-pro-nóbis: planta comestível rica em nutrientes que pode ser usada na preparação de diversos cardápios

Com o preço dos alimentos cada vez mais elevados, a criatividade precisa estar presente na mesa das famílias brasileiras para driblar o cenário de fome no Brasil. Pensando nisso, as professoras Roberta Dalle e Chaline Caren Coghetto, junto com a aluna Jardene Maqueira, do curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca, apontam e explicam como alternativa uma planta que pode ser utilizada como alimento em diversas refeições e poucos conhecem, a Ora-pro-nóbis.

Segundo a professora Roberta, com a insegurança alimentar e nutricional, a planta Ora-pro-nóbis se torna acessível para grande parte das pessoas, pelo simples fato de não existir a necessidade de compra. “Com uma muda, a população pode realizar o cultivo em suas próprias residências, e passam a ter ao longo do ano um alimento proteico advindo de um vegetal e não necessariamente da carne, que pode ser utilizado no preparo de diversos pratos culinários”, aponta.

“A Ora-pro-nóbis pertence ao famoso grupo das Plantas Alimentícias não Convencionais (Pancs), e é extremamente rica em nutrientes como aminoácidos, fibra, cálcio, magnésio, zinco, vitamina A e C, e também ácido fólico. Consegue ser encontrada desde a Bahia até o Rio Grande do Sul e é considerada uma ótima opção para quem busca alimentação saudável e de baixo custo”, explica a nutricionista Roberta.

Ainda segundo as professoras de nutrição, o cultivo da planta em residência é mais fácil do que se imagina. “Para cultivá-la no quintal, é necessário algumas partes de galhos que devem ter de 20 a 30 cm, o ideal é iniciar o plantio no período de chuva, pois é a fase do cultivo que mais necessita de água, depois é só aproveitar ao máximo os benefícios da vegetação”, afirmam.

Jardene, aluna de Nutrição do Cesuca, sinaliza que as vantagens de ter e usar essa planta são o fácil acesso e cultivo de uma vegetação rica em nutrientes. “Além disso, a Ora-pro-nóbis se adapta a ambientes secos, sua colheita pode ser feita três meses depois do cultivo, pode ser usada em diversas preparações e é um ingrediente que contribui para a biodiversidade e meio ambiente”, enfatiza.

As especialistas apontam também que podem ser usadas todas as partes da planta, devido toda sua com-



Reprodução/Internet

posição ser comestível, com diferentes formas de uso e preparo na culinária. “Além da folha, que é a parte da planta normalmente utilizada nas preparações culinárias, é possível aproveitar a fruta que é rica em betacaroteno, um importante antioxidante, capaz de ser usada na produção de geleias, frutas, licores, sucos, entre outros, e o broto da planta, também comestível, que tem textura crocante”, orientam.

A professora Chaline ainda ressalta que a planta não é muito conhecida e muitas pessoas podem ter ela em casa, mas não sabem das possibilidades de consumo e dos benefícios alimentares.

Diante disso, as professoras de Nutrição indicam cerca de 10 receitas fáceis e práticas que podem ser preparadas com a Ora-pro-nóbis neste cenário de crise que o Brasil vive.

Por fim, as nutricionistas ressaltam a importância de a população ter conhecimento das Pancs. “Disseminar informações sobre as Pancs permite que a população conheça as plantas que não são tóxicas e são nutritivas e incorporem elas nas suas preparações culinárias. E sem custo, se forem cultivadas em casa”, finalizam.

### CASOS DE COVID-19

Rio Grande do Sul: 1.477.329 | Óbitos: 35.756

Gravataí: 24.987 | Óbitos: 952

Cachoeirinha: 17.703 | Óbitos: 484

### VACINAÇÃO COVID-19 (doses)

RS: Recebidas: 19.513.496 | Aplicadas: 16.783.618

Gravataí: Recebidas: 443.295 | Aplicadas: 385.538

Cachoeirinha: Recebidas: 209.482 | Aplicadas: 179.250

\*Conass, SES e Sec. Municipais.

### COTAÇÕES

Fonte: Cepea/Data-base: 11/11

Arroz (50kg): R\$ 65,67	Suino (kg): R\$ 5,68
Soja (60 kg): R\$ 158,88	Cordeiro(kg): R\$ 11,29
Milho (60 kg): R\$ 83,59	Leite (Litro): R\$ 1,8962
Boi Gordo (@): R\$ 294,80	Frango (kg): R\$ 7,77
Açúcar (50 kg): R\$ 152,93	Dolar: R\$ 5,398