

Informações importantes:

- 1 - O suco verde, preparado com alimentos preferencialmente orgânicos, possui características nutricionais e medicinais. É importante variar os sabores (a fruta e os vegetais) de um suco para o outro e evitar misturar muitos ingredientes em um único suco.
- 2 - A maçã confere o sabor doce à bebida, dispensando o uso do açúcar. Por isso, é mais interessante selecionar maçãs mais doces, como do tipo fuji. Iniciantes precisam colocar mais maçãs para irem se adaptando aos novos sabores, principalmente das folhas. Seu poder medicinal ajuda na absorção e depuração de toxinas, estimula o intestino, ajuda a tratar insônia e estresse, combate afecções da garganta, cálculos vesicais e renais, inflamações da bexiga e do aparelho urinário. Os compostos antioxidantes da maçã reduzem as chances de o colesterol depositar-se nos vasos, ou seja, previnem derrames, infarto e aterosclerose.
- 3 - Usar alternadamente as sementes de linhaça, de chia e/ou outras sementes. Use sempre as sementes hidratadas (deixar de molho). As propriedades medicinais destas sementes são inúmeras e fundamentais, destacando-se a ação no equilíbrio hormonal e na renovação das células cerebrais.
- 4 - Acrescentar hortelã e/ou gengibre para temperar e outras ervas aromáticas ou especiarias conforme seu gosto. Varie para obter o máximo das propriedades medicinais dos alimentos.

7 - Referências

1. ALMEIDA, MEF; CORREA, AD. **Utilização de cactáceas do gênero *Pereskia* na alimentação humana em um município de Minas Gerais.** *Cienc. Rural* [online]. 2012, V. 42, n. 4, pp. 751-756.
2. BALBACH, A. **A flora nacional na medicina doméstica.** 2ª edição. São Paulo: Edições "A Edificação do Lar", V. 2, 1975.
3. CARVALHO, EG et al. **Wound healing properties and mucilage content of *Pereskia aculeata* from different substrates.** *Rev. bras. farmacogn.* [online]. 2014, V. 24, n. 6, pp. 677-682.
4. COLETTI, LMM; PEREIRA, BMR; JUNIOR, ELC; ZARDINELLO, A; SOUSA, HAS; LAWICH, MC. **Plantas medicinais: nativas dos remanescentes florestais do Oeste do Paraná.** Foz do Iguaçu: Itaipu Binacional, 2009.
5. CÔRREA, MP. **Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas.** Rio de Janeiro: IBDF, V. 5, 1984.
6. FREISE, FW. **Plantas medicinaes brasileiras.** Edições Boletim de Agricultura, 1934.
7. KINUPP, VF; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas.** São Paulo: Instituto Plantarum, 2014.
8. MARTINEVSKI, CS; OLIVEIRA, VR; RIOS, AO; FLORES, SH; VENZKE, JG. **Utilização de bertalha (*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis) e ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata* Mill.) na elaboração de pães.** *Alim. Nutr. Braz. J. Food Nutr.* [online]. 2013, V. 24, n. 3, jul./set. 2013.
9. MATOS, FJA. **O formulário fitoterápico do Professor Dias da Rocha.** 2ª edição. Fortaleza: UFC Edições, 1997.
10. PENNA, M. **Dicionário brasileiro de plantas medicinais: descrição das plantas indígenas e exóticas aclimadas no Brasil.** 3ª edição. Rio de Janeiro: Livraria Kosmos Editora, 1946.
11. PINTO, NCC; SCIO, E. **The biological activities and chemical composition of *Pereskia* species (Cactaceae) – a review.** *Plant Foods Hum Nutr* [online]. 2014, V. 69, pp. 89-195.
12. QUEIROZ, CRAA. **Cultivo e composição química de Ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata* Mill.) sob déficit hídrico intermitente no solo.** Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Ciências Agrárias e Veterinárias, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/100813>>. Acesso em 29 mai. 2015.

ORA PRO NOBIS

PLANTA AUXILIAR NA PROMOÇÃO À SAÚDE



1 - Ficha da planta

Nomes populares: Ora pro nobis^(2,4,7,10), iobrobô⁽⁷⁾, iobrobó⁽⁷⁾, carne de pobre⁽⁷⁾, guaiapá⁽⁷⁾ e mori⁽⁷⁾.

Nome científico: *Pereskia aculeata* Mill. ⁽¹²⁾

Família: Cactaceae. ⁽¹²⁾

Parte usada: Folha. ⁽¹²⁾

2 - Como reconhecer

A **ora pro nobis** é uma planta brasileira, alimentícia e medicinal, nativa no Sul, Sudeste e Nordeste do país. É arbustiva, de ramos longos e com espinhos, fixa-se como uma trepadeira nos apoios que encontra. As folhas são simples e carnosas, medindo de 3 a 8 cm de comprimento. As flores são de cor branca e estão dispostas em inflorescências. Os frutos são globosos (redondos), amarelos e de sementes pretas. ^(7,10)



Diretoria de Assistência Farmacêutica
Gerência do Componente Básico da Ass. Farmacêutica
Núcleo de Farmácia Viva
Riacho Fundo I - DF - Fone: (61) 3399-4162
[farmaciouviva.df@gmail.com](mailto:farmacioviva.df@gmail.com)

Elaboração:
Bianca Sarlo Santos
Devana Simões
Nilton Luz Netto Junior

Colaboração:
Jailson Ribeiro de Sousa
Design e diagramação:
Rafael Mello Ottoni
ASCOM - SES/DF

3 - Como cultivar

A **ora pro nobis** é de fácil cultivo, podendo ser feito por sementes ou pelo processo de desenvolvimento por estacas. Por estacas usam-se os ramos com cerca de 20cm. A estaca enraíza com facilidade devendo ser plantada em saco plástico, previamente preparado com terra e esterco curtido (ou húmus de minhoca), mantido sob condições de rega diária, sob o sol ou à meia sombra. Quando bem enraizada e desenvolvida, deve ser transplantada para o local definitivo ao sol, onde a muda possa se apoiar em cerca, caramanchão ou jirau.⁽¹²⁾

Observação importante!

Não se esqueça que estará cultivando uma planta para benefício à sua saúde, portanto, escolha um local longe de esgoto, fossa, depósito de lixo e estacionamento de veículos.

4 - Curiosidades

O nome popular **ora pro nobis** vem do latim e significa “rogai por nós”, já o nome *Pereskia*, relativo ao gênero, foi dado em 1754 como homenagem ao cientista Nicolas Claude Fabri de Peiresc (1580-1637)^(1,12). O nome relativo à espécie: *aculeata*, vem do latim *aculeus* que significa espinho ou agulha, devido ao hábito do desenvolvimento da planta⁽¹²⁾.

Há relatos desde o início do século XX do seu uso na culinária e no tratamento de tumores^(6,10). Em casos de anemia é recomendada como complemento alimentar e, nas práticas populares em saúde, para o tratamento de furúnculos e queimaduras⁽⁹⁾.

Estudos morfológicos recentes em cultura de células de fibroblastos demonstraram o efeito benéfico do extrato da **ora pro nobis** por conter mucilagem, corroborando o seu uso popular para cicatrização de feridas.⁽³⁾

5 - Conheça os aspectos nutricionais

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 20 a 30% da população mundial adulta apresentam anemia ferropriva (por deficiência de ferro). As folhas da **ora pro nobis** apresentam alto teor de ferro, podendo ser superior a vários alimentos referidos popularmente como fonte de ferro, tais como: beterraba crua ou cozida, couve manteiga refogada, espinafre refogado, fígado bovino grelhado, grão de bico, lentilha e vários tipos de feijões (fradinho; preto; roxo e carioca).⁽¹⁾

A folha desidratada (seca) da **ora pro nobis** pode ser utilizada como suplemento protéico e vitamínico-mineral, pois tem em torno de 28% de proteína (superior à carne e ao feijão), além de cálcio, ferro, zinco, manganês, magnésio e potássio em grandes proporções. ⁽¹¹⁾ Além disso, sua folha é rica em ácido fólico e vitaminas C e E. ⁽¹¹⁾

A proteína presente na folha da ora pro nobis tem lisina em sua composição em quantidades maiores do que no feijão, milho e outros vegetais. A lisina é um aminoácido essencial, ou seja, não pode faltar na alimentação. Outro aminoácido essencial presente em grande quantidade na ora pro nobis é o triptofano, precursor da serotonina, um hormônio associado à sensação de bem-estar, sendo benéfico como antidepressivo natural. ⁽¹¹⁾

6 - Aprenda algumas receitas

Pode-se usar as folhas da **ora pro nobis** tanto cruas quanto refogadas/cozidas em saladas, sopas, patês, omeletes, refogados, bolinhos e sucos. A seguir listamos vários exemplos de pratos culinários com a **ora pro nobis**:

6.1 - Ora pro nobis refogado

Ingredientes:

100 g de folhas da **ora pro nobis**
1 dente de alho
1 colher de sopa de óleo
Sal e cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Lavar bem as folhas e deixá-las escorrendo em peneira ou escorredor até ficarem mais secas. Após isto, podem ser picadas ou mantidas inteiras. Em seguida, leve ao fogo brando uma frigideira ou panela de boca bem larga, coloque o óleo e o alho bem picadinho, de imediato adicione as folhas de **ora pro nobis** e refogue rapidamente como se faz com couve e desligue o fogo. Acrescente o sal e o cheiro verde a gosto.

6.2 - Pastas com ora pro nobis

Para preparar uma pasta não há segredos, basta juntar os ingredientes. A quantidade de cada um vai depender das preferências pessoais e do bom-senso. Tente e invente. Depois de pronto, guarde num pote de boca larga para facilitar a retirada e use como recheio de tapioca, por exemplo. Também pode acompanhar batatas, inhame e mandioca cozida, além de servir de molhos para saladas, bastando deixar numa consistência mais molinha, como são os molhos.

6.2.1 - Pasta de cenoura com ora pro nobis

Rale a cenoura no ralador mais fino e pique bem picadinha a **ora pro nobis**. Tempere com sal, limão, azeite, cebola picadinha e orégano. Pode-se acrescentar pimenta vermelha (suave), a gosto. Misture bem até virar uma pasta macia.

6.2.2 - Pasta de abacate com ora pro nobis

Amasse o abacate e misture com a **ora pro nobis** bem picadinha. Tempere com sal, limão, tomate picadinho, azeite e cebola picadinha. Pode-se acrescentar pimenta vermelha (suave), a gosto.

6.2.3 - Pasta de abobrinha com ora pro nobis

Rale no ralador mais fino e faça como a pasta de cenoura.

6.2.4 - Pasta de gergelim com ora pro nobis

Bata a pasta de gergelim (tahine) com uma colher após acrescentar um pouco de água (o suficiente para diluir um pouco a pasta) e limão. Quando ficar bem cremosa e com uma cor mais clara, é só acrescentar a **ora pro nobis** bem picadinha. É opcional acrescentar outros temperos.

6.2.5 - Pasta de berinjela com ora pro nobis

Cozinhe a berinjela e bata no liquidificador com a **ora pro nobis**, acrescentando temperos variados, inclusive a pasta de tahine.

6.2.6 - Pasta de grão de bico com ora pro nobis

Deixe o grão de bico de molho por 10h, retire o excesso de casca e cozinhe na pressão por 5 minutos, com pouca água. Bata com a mesma água no liquidificador, acrescentando a **ora pro nobis** e temperos de sua preferência.

6.3 - Suco verde com ora pro nobis

Ingredientes:

- 10 folhas médias de **ora pro nobis**
- Algumas folhas de erva aromática (ex: hortelã, manjerição, salsa, coentro, etc)
- 1 a 2 maçãs médias picadas ou outra fruta a escolher.
- 50 a 100 mL de água filtrada ou água de coco
Opcional: 1 colher de sopa (deixar de molho por 1h) de sementes de linhaça, chia, gergelim ou girassol.

Modo de preparo:

Lavar bem os ingredientes em água corrente. Bater tudo no liquidificador e coar, exceto as sementes (que deverão ser batidas depois) sem coar. Caso prefira, não coe ou coe parcialmente, cuidando para que não fique muito fibroso.