

# CIRCULAR TÉCNICA

n. 177 - dezembro - 2012

ISSN 0103-4413



**Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais**  
**Departamento de Publicações**  
Av. José Cândido da Silveira, 1.647 - União - 31170-495  
Belo Horizonte - MG - site: [www.epamig.br](http://www.epamig.br) - Tel. (31) 3489-5000  
Disponível no site, em Publicações



## Ora-pro-nóbis: da cerca à mesa<sup>1</sup>

*Izabel Cristina dos Santos<sup>2</sup>*

*Marinalva Woods Pedrosa<sup>3</sup>*

*Otieres Cirino de Carvalho<sup>4</sup>*

*Carla Daniele de Carvalho Guimarães<sup>5</sup>*

*Luana Sabrine Silva<sup>6</sup>*

### INTRODUÇÃO

A espécie conhecida no Brasil como ora-pro-nóbis pertence ao gênero *Pereskia* e à mesma família dos cactos. Quatro espécies desse gênero ocorrem no Brasil: *Pereskia aculeata* Miller; *P. grandifolia* Haw.; *P. bleo* (Kunth) DC. e *P. grandiflora* Pfeiff.

A primeira espécie é a mais conhecida e associada ao nome popular. *Pereskia aculeata* é uma trepadeira arbustiva, que pode chegar a até 10 metros de altura. Apresenta flores em cachos, de cor creme com miolo laranja (Fig. 1). A presença de espinhos no caule e nos ramos e a beleza das flores fazem do ora-pro-nóbis uma ótima opção como proteção de muros ou como cerca viva. Suas folhas apresentam sabor agradável e alto teor de mucilagem. Isto dá corpo a ensopados, motivo pelo qual é muito utilizada como alimento há várias gerações.

No interior de Minas Gerais, pode ser encontrada em hortas domésticas ou cercando quintais, principalmente nas antigas regiões mineradoras. O frango com ora-pro-nóbis é um dos pratos típicos da culinária mineira. Em Sabará, região metropolitana de Belo Horizonte, anualmente, ocorre o festival do ora-pro-nóbis.

A espécie *Pereskia grandifolia* tem porte arbóreo e ramos longos. As flores cor-de-rosa agrupam-se na extremidade dos ramos (Fig. 2). Esta espécie é consumida em algumas regiões do interior de Minas Gerais, e no município de Ponte Nova, é conhecida como lobrobô.

Sobre as outras duas espécies não foram encontrados estudos que comprovem a utilização na alimentação humana.

Nesta Circular Técnica é descrita a espécie *Pereskia aculeata* Miller.

<sup>1</sup>Circular Técnica produzida pela EPAMIG Sul de Minas. Tel.: (35) 3821-6244. Correio eletrônico: [uresm@epamig.br](mailto:uresm@epamig.br)  
Apoio FAPEMIG e CNPq.

<sup>2</sup>Eng<sup>a</sup> Agr<sup>a</sup>, D.Sc., Pesq. EPAMIG Sul de Minas-FERN, CEP 36301-360 São João del-Rei-MG. Correio eletrônico: [icsantos@epamig.br](mailto:icsantos@epamig.br)

<sup>3</sup>Eng<sup>a</sup> Agr<sup>a</sup>, D.Sc., Pesq. EPAMIG Centro-Oeste/Bolsista FAPEMIG, CEP 35715-000 Prudente de Morais-MG. Correio eletrônico: [marinalva@epamig.br](mailto:marinalva@epamig.br)

<sup>4</sup>Graduando Ciências Biológicas UFSJ, Bolsista FAPEMIG/EPAMIG Sul de Minas-FERN, CEP 36301-360 São João del-Rei-MG. Correio eletrônico: [otieres@yahoo.com.br](mailto:otieres@yahoo.com.br)

<sup>5</sup>Doutoranda Bioengenharia UFSJ - Campus São João del-Rei, CEP 36307-352 São João del-Rei-MG. Correio eletrônico: [carladanigui@yahoo.com.br](mailto:carladanigui@yahoo.com.br)

<sup>6</sup>Graduanda Engenharia de Alimentos UFSJ, Bolsista FAPEMIG/EPAMIG Centro-Oeste, CEP 35.715-000 Prudente de Morais-MG. Correio eletrônico: [luanasabrininha@hotmail.com](mailto:luanasabrininha@hotmail.com)



Fotos: Izabel Cristina dos Santos

Figura 1 - Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Miller)

NOTA: Figura 1A - Botões florais e flores se abrindo; Figura 1B - Flor aberta; Figura 1C - Frutos imaturos; Figura 1D - Caule lignificado com espinhos em forma de agulha.



Fotos: Izabel Cristina dos Santos

Figura 2 - Ora-pro-nóbis arbóreo (*Pereskia grandifolia* Haw)

NOTA: Figura 2A - Planta de porte arbóreo; Figura 2B - Inflorescência terminal com flores cor-de-rosa.

## BIOLOGIA

*Pereskia aculeata* Miller pertence à mesma família dos cactos – Cactaceae – e seu nome científico é uma homenagem ao cientista francês Nicolas Claude Fabri de Pereisc. O segundo nome vem do latim e significa agulha, ou seja, espinho em forma de agulha. A planta apresenta folhas verde-escuras e brilhantes e caule com muitos espinhos, que podem ser de dois tipos. Nos ramos novos, os espinhos assemelham-se aos das roseiras, enquanto nos ramos mais velhos, mais lenhosos, surgem tufos de espinhos longos e finos como agulhas (Fig. 1D).

A espécie é originária do continente americano. Variedades nativas podem ser encontradas da Califórnia, nos Estados Unidos, até o Rio Grande do Sul, no Brasil.

No Brasil, o nome mais comum é ora-pro-nóbis. De acordo com a tradição, esse nome foi consagrado por pessoas que colhiam as folhas antes do almoço de domingo, enquanto ouviam e repetiam as respostas das ladainhas recitadas em latim durante as missas: ora-pro-nóbis (que quer dizer: rogai por nós). Também é chamada de rosa-madeira, jumbeba, groselha de barbados, groselha das Américas, guaiapá (nome indígena que significa fruta que tem espinhos) e trepadeira limão. Em outros países é conhecida por ramo de novia (Cuba), Guamacho (Venezuela), Bugambilia branca (México).

A planta de *Pereskia aculeata* é perene, sobrevive a longos períodos de seca, suporta chuvas contínuas e geadas brandas. Somando à rusticidade, a presença de grande número de espinhos no caule e a beleza da floração, os fazendeiros encontraram no ora-pro-nóbis uma excelente alternativa para formação de cercas vivas.

Desenvolve-se bem, tanto a pleno sol quanto à sombra. Produz floradas sucessivas de janeiro a abril. Em regiões mais quentes e úmidas pode florescer de dezembro a maio. As flores são brancas com o miolo laranja (Fig. 1A e 1B), pequenas e perfumadas, ricas em pólen e néctar, o que atrai muitos insetos, motivo pelo qual é muito utilizada por apicultores. Os frutos amadurecem de junho a julho; têm forma de bagas redondas de cor amarela (Fig. 1C). Embora a polpa gelatinosa dos frutos seja pouco saborosa, são importantes na dieta de aves e primatas.

## VALOR NUTRICIONAL

Muitos estudos comprovam o elevado valor nutricional de *Pereskia aculeata*, cuja folha não possui princípios tóxicos e apresenta cerca de 25% de proteína de alta digestibilidade (85%), o que lhe valeu vários apelidos: carne de pobre, vegetal salva-vidas e erradicador da fome. Apresenta também alguns aminoácidos essenciais em teores elevados, com destaque para a lisina, cujo teor é superior ao do milho opaco, couve, alface e espinafre. É consideravelmente rico em ferro (Quadro 1), motivo pelo qual é muito utilizado no combate à anemia. Sabe-se que a necessidade diária de ferro para um adulto está entre 10 a 15 mg/dia. Logo, o ora-pro-nóbis apresenta-se como um alimento capaz de contribuir significativamente para o suprimento das necessidades diárias deste elemento. As folhas podem ser usadas também na alimentação de animais, tanto in natura, como adicionadas à ração.

QUADRO 1 - Composição química de 100 g de folhas de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Miller)

Nutriente	Valor
Energia	26 kcal
Proteína	2,00 g
Lipídios	0,40 g
Glicídios	5,0 g
Ferro	3,60 mg
Cálcio	79,00 mg
Fósforo	32,00 mg
Niacina B3	0,50 mg

FONTE: FRANCO (2008).

## PARTES COMESTÍVEIS E FORMAS DE CONSUMO

A folha do ora-pro-nóbis é a parte mais consumida, até porque está disponível o ano todo. Macia, de cor verde-escura e brilhante, pode ser consumida crua ou cozida. Depois de lavadas, as folhas podem ser picadas fininhas (como a couve) e temperadas com sal e limão.

As folhas cozidas são a forma mais tradicional de consumo, acompanhando arroz, feijão e angu. Para eliminar a baba, depois de refogar as folhas em óleo quente deve-se jogar água fervendo; depois, misturar com algum tipo de carne e deixar ferver por mais alguns minutos. O frango caipira com ora-pro-nóbis é prato típico da culinária mineira, item obrigatório nos cardápios dos restaurantes de Diamantina, Tiradentes, São João del-Rei e Sabará, cidades históricas do interior do Estado.

As folhas podem ser desidratadas para preparo de flocos (como de orégano) ou farinha, que podem ser usados para aumentar o valor nutricional de pães, bolos, omeletes, bolinho de vegetais, tortas salgadas e sopas.

Os botões florais podem ser consumidos crus, ligeiramente refogados ou após imersão por 20 a 30 seg em água fervente. O néctar presente na flor confere-lhe um sabor levemente adocicado, muito agradável ao paladar. Mas, o ovário da flor, de formato esférico, é cheio de espinhos. Por isso, é preciso segurar cada flor por suas pétalas e cortar o ovário, aproveitando apenas as pétalas, estames e pistilos. Flores colhidas de manhã, bem cedo, antes da visita de insetos, são mais ricas em proteína, pois o pólen, que é quase proteína pura, ainda não foi retirado pelos insetos. Cada flor pode fornecer 20 mg de pólen e 15-20 mg de néctar.

## PROPAGAÇÃO E PRODUÇÃO DE MUDAS

A propagação da planta pode ser feita por meio de estacas de 10 a 20 cm de comprimento retiradas de uma planta saudável e vigorosa. Embora haja pesquisa que afirme que todas as partes do ramo apresentam bom pegamento, a experiência mostra que estacas da parte intermediária são as melhores. As estacas devem ser enterradas até 1/3 do seu comprimento no local definitivo ou em sacos de plástico ou qualquer outro recipiente descartável preenchido com substrato. Manter umidade suficiente, para que a estaca não fique desidratada. Geralmente, as estacas enraízam facilmente e emitem brotação vigorosa. A propagação por sementes, apesar de menos comum, também é viável.

Recomenda-se o plantio das mudas no início do período chuvoso, para que a planta tenha aporte hídrico adequado para seu pegamento e desenvolvimento inicial.

Para produção das mudas por estacas ou sementes podem ser utilizados substratos comerciais ou o preparo de substrato com solo de barranco e esterco de gado curtido ou húmus na proporção de 1:1.

## CULTIVO

Embora o ora-pro-nóbis seja uma planta rústica, para a produção comercial de folhas é desejável que sejam feitas adubações com esterco e regas periódicas. Para garantir colheitas contínuas, devem-se ter várias plantas e podá-las alternadamente. Podas leves, de três em três meses, promovem o crescimento de ramos novos. Embora somente as folhas sejam utilizadas, é mais fácil colher o ramo, para que as folhas se-

jam retiradas com cuidado, por causa dos espinhos. O arranhão causado pelo espinho é dolorido e demora a cicatrizar. Talvez por isso, essa planta tão nutritiva e de fácil cultivo não seja utilizada por mais pessoas.

## PROPRIEDADES MEDICINAIS

Na medicina popular, as folhas do ora-pro-nóbis são utilizadas como emoliente no tratamento de tumores, no abrandamento de processos inflamatórios e na recuperação da pele em casos de queimadura. Além disso, o consumo regular das folhas complementa a dieta em ferro e lisina. O ferro contribui para prevenir anemias e a lisina fortalece o sistema imunológico, sendo útil na prevenção e no alívio do herpes. A ingestão de muitas folhas cruas pode promover efeito levemente laxante. Os frutos apresentam propriedades expectorantes e antissifilíticas.

## REFERÊNCIA

FRANCO, G. **Tabela de composição química dos alimentos**. 9.ed. São Paulo: Atheneu, 2008.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

CAMBRAIA, J. **Valor nutritivo do “ora-pro-nóbis”**. Viçosa, MG: UFV, 1980 (UFV. Boletim Técnico).

GRONNER, A.; SILVA, V.D.; MALUF, W.R. **Ora-pro-nóbis *Pereskia aculeata* – a carne de pobre**. Lavras: UFLA, 1999. (UFLA. Boletim Técnico Hortaliças, 37).

LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. **Plantas medicinais no Brasil: exóticas e nativas**. Nova Odessa: Plantarum, 2002. 512p.

LORENZI, H.; SOUZA, H.M. de. **Plantas ornamentais no Brasil: arbustivas, herbáceas e trepadeiras**. 3 ed. Nova Odessa: Plantarum, 2001. 1088p.

MISSOURI BOTANICAL GARDEN. **Tropicos. *Pereskia***. Saint Louis, 2008. Disponível em: <<http://www.tropicos.org>>. Acesso em: 2 mar. 2008.

ORA-PRO-NÓBIS: entrevista. [S.l.], 2003. Disponível em: <[http://www.melissotroficas.com.br/orapronobis/ora\\_04.asp](http://www.melissotroficas.com.br/orapronobis/ora_04.asp)> 26-03-2011. Acesso em: 26 mar. 2011.

PEDROSA, M.W. (Coord.). **Hortaliças não convencionais**. [Belo Horizonte: EPAMIG, 2011]. 22p. Apoio: EMATER-MG; Embrapa Hortaliças; UFV; MAPA.