

Ervas & Autonomia

Guia de plantas rústicas alimentícias e medicinais.



Primeira edição. Nordeste do Rio Grande do Sul. 2018.

Para sugestões críticas e outros comentários:

monsteradeliciosa@riseup.net

ou

https://we.riseup.net/saude_autonomia/ervas-autonomia

ou

https://7lvd7fa5yfbdqaii.onion/saude_autonomia/ervas-autonomia (TOR)

AVISO

Este material não passou por qualquer tipo de revisão e não deve portanto ser consultado como única fonte das informações aqui dispostas.

Você é o responsável pela sua própria saúde.

2018. Nenhum direito reservado.

Ervas & Autonomia

Guia de plantas rústicas alimentícias e medicinais.

Índice

Asteraceae

Alface-do-mato (<i>Lactuca serriola</i>)	10
Alface-brava (<i>Lactuca virosa</i>)	12
Almeirão-do-mato (<i>Hypochaeris radicata</i>)	14
Crepe-do-Japão (<i>Youngia japonica</i>)	16
Dente-de-leão (<i>Taraxacum officinale</i>)	18
Serralha (<i>Sonchus oleraceus</i>)	20
Almeirão japonês (<i>Lactuca canadensis</i>)	22
Buva (<i>C. bonariensis</i> , <i>C. canadensis</i>)	24
Capiçoba (<i>Erechtites valerianifolius</i>)	26
Guasca (<i>Galinsoga parviflora</i>)	28
Picão-preto (<i>Bidens pilosa</i>)	30
Roseta (<i>Soliva pterosperma</i>)	32

Polygonaceae

Azedinha (<i>Rumex acetosa</i>)	34
Língua-de-vaca (<i>R. crispatus</i> , <i>R. obtusifolius</i>)	36

Plantaginaceae

Tansagem (<i>Plantago</i> spp.)	38
----------------------------------	----

Portulacaceae

Beldroega (<i>Portulaca oleraceae</i>)	40
--	----

Talinaceae

Maria-gorda (<i>Talinum paniculatum</i>)	42
--	----

Amaranthaceae

Caruru (<i>Amaranthus</i> spp.)	44
----------------------------------	----

Marantaceae

Araruta (<i>Maranta arundinaceae</i>)	46
---	----

Apiaceae

Centela (<i>Centella asiatica</i>)	48
--------------------------------------	----

Oxalidaceae

Trevo (<i>Oxalis</i> spp.)	50
-----------------------------	----

Urticaceae

Erva-pepino (<i>Parietaria</i> spp.)	52
Urtiga-mansa (<i>Boehmeria caudata</i>)	54
Urtiga-roxa (<i>Urera baccifera</i>)	56

Fabaceae

Feijão-de-porco (<i>Canavalia ensiformes</i>)	58
Guandu (<i>Cajanus cajan</i>)	60
Lab-lab (<i>Dolichos lablab</i>)	62

Cannaceae

Aratutão (<i>Canna edulis</i> , <i>C. indica</i>)	64
---	----

Lamiaceae

Manjeriço-anis (<i>Occimum selloi</i>)	66
--	----

Commelinaceae

Trapoeaba-azul (<i>Commelina erecta</i>)	68
Onda-do-mar (<i>Tradescantia zebrina</i>)	70

Solanaceae

Maria-pretinha (<i>Solanum americanum</i>)	72
--	----

Zingiberaceae

Lírio-do-brejo (<i>Hedychium coronarium</i>)	74
--	----

Araceae

Costela-de-Adão (<i>Monstera deliciosa</i>)	76
Taioba (<i>Xanthosoma taioba</i>)	78

Cactaceae

Ora-pró-nobis (<i>Pereskia aculeata</i>)	80
--	----

Cucurbitaceae

Pepininho-do-mato (<i>Melothria pendula</i>)	82
--	----

Tropaeolaceae

Capuchinha (<i>Tropaeolum majus</i>)	84
--	----

Alstroemeriaceae

Lírio-dos-incas (<i>Alstroemeria caryophyllaea</i>)	86
---	----

Melastomataceae

Pixirica (<i>Leandra australis</i>)	88
---------------------------------------	----

Índice de plantas por potencial de comestibilidade	90
Índice de plantas por propiedades medicinales	92
Outros usos	94

Sobre o livro

O objetivo deste livro é incentivar a autonomia através do conhecimento dos potenciais de plantas espontâneas e rústicas, que precisam de pouco ou nenhum cuidado de cultivo. Foi escrito com mais empolgação do que experiência, e portanto não deve ser usado como única fonte de informação sobre as plantas aqui listadas, mas sim como um estímulo para a pesquisa e aprofundamento do conhecimento.

O consumo das plantas listadas neste livro é por sua própria conta e risco.



Alface do Mato

Lactuca serriola, *Lactuca scariola*



Herbácea anual ou bianual, ereta, de 60-180cm de altura, caule pouco ramificado, liso, geralmente avermelhado.

Nativa da região do Mediterrâneo, difundida por todo o mundo.

Lembra a serralha (*Sonchus oleraceus*), mas possui as folhas com um formato diferente, mais serreada, parecendo um pente. Uso similar, pode ser bem amarga, precisando ficar de molho para tirar o amargor. Difere-se da *Lactuca virosa* por ter as folhas mais serrilhadas, o caule sem manchas e quando esmagada tem cheiro de alface.

As folhas jovens podem ser consumidas cruas. As folhas podem ser consumidas cozidas. O sabor lembra a alface, mas tem aquele amargo das espécies silvestres, como a serralha e o dente de leão. No Egito antigo as sementes eram prensadas para fazer óleo comestível. Os botões florais também podem ser consumidos.

É digestiva, calmante e muito rica em fibras. Era utilizada antigamente pelas suas qualidade soporíferas. Na Grécia antiga acreditava-se ser remédio para úlceras nos olhos e que causava micção e diminuição do desejo sexual.

Alface selvagem, alface do campo, alface do mato.



Alface-brava

Lactuca virosa



Herbácea anual ou bianual, ereta, de 60-180cm de altura, caule pouco ramificado, liso, geralmente avermelhado.

Nativa da região do Mediterrâneo, difundida por todo o mundo.

Difere-se da *Lactuca serriola* por ser mais robusta, ter folhas menos serrilhadas e mais esbranquiçadas. Suas flores são maiores e cobertas de espinhos. O caule pode ser manchado por pontos marrons. Quando esmagada, possui cheiro amargo, de remédio.

Algumas fontes dizem não ser comestível, mas há relatos de seu uso em saladas. Recomenda-se precaução.

Era usada na medicina do século 19 para substituir o ópio. Óleos e extratos da planta possuem propriedades sedativas, podendo ser adicionados ao chá para estimular o sono. Algumas fontes também sugerem seu uso como anestésico. É mais potente quando mais velha ou durante a floração. O látex pode ser coletado e secado para o uso. Ou a planta inteira pode ser secada e depois deixada no álcool por algumas semanas. Depois de seca também pode ser fumada ou vaporizada.



Almeirão-do-mato

Hypochaeris radicata, *Hypochaeris chillensis*



Planta herbácea, com caule pequeno ou pouco desenvolvido, folhas na altura do chão, todas partindo do mesmo ponto, em forma de roseta. Folhas longas, muito ou pouco serrilhadas, macias, com poucos pelos, que soltam látex quando cortadas. Haste floral cresce em forma de rabo de escorpião, com folhas pouco atrofiadas na base (*H. chillensis*) ou sem folhas (*H. radicata*). Flores amarelas, na ponta da haste, típicas, em capítulos – muitas por haste. Sementes finas e compridas, associadas a pappus plumoso (algodão), formando bolas de "pom-pom". *H. radiata* tem todas as folhas partindo da base, e hastes florais sem folhas. *H. chillensis* por sua vez tem algumas folhas na haste floral – é mais fácil diferenciá-las no período de floração.

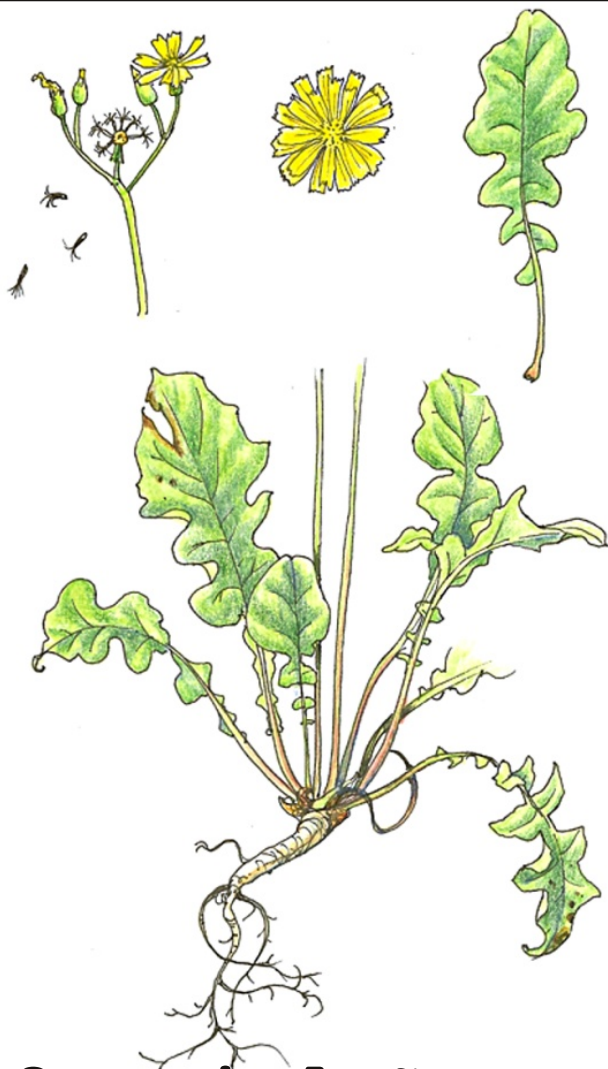
Tem predileção por pleno sol, tolerando umidade ou seca — e adora nascer em gramados e hortas, além de terrenos baldios. Não se desenvolve se coberta de muita vegetação. Fica maior e mais viçosa em solos úmidos a meia sombra. Altamente invasiva.

Similar ao dente de leão (*Taraxacum officinale*), mas tem três características marcantes: 1. a lamina foliar parte desde a base da folha, é "gordinha" do começo ao fim. Pode ser mais ou menos serrilhada. 2. É em geral mais peluda que o dente de leão. 3. Produz muitas flores em uma mesma haste, enquanto o dente de leão produz uma só.

Pode ser consumida crua ou cozida. Sabor ligeiramente amargo, variando de planta pra planta. A textura é boa, mas fica especialmente melhor picada fininho. As folhas jovens são macias, suculentas e saborosas. Se mais velhas, ou após a floração, podem ficar muito fibrosas e um tanto amargas, e a solução talvez seja cozinhá-las ou assustar na panela com um pouco de alho.

Possui valores razoáveis de vitamina C, cálcio, zinco, fósforo e enxofre.

Chamado em Portugal de leituga.



Crepe-do-Japão

Crepis japonica, *Youngia japonica*



Porte herbáceo em forma de roseta, ereto, anual, tenra, leitosa, de caule liso, até 30cm de altura. Flor parecida com a do dente-de-leão, da alface e do almeirão. Sementes pequenas, aladas, escuras, agrupadas. Folhas: oblongas, macias, enrugadas e encaracoladas. Raíz principal pivotante, profunda.

Locais úmidos, sombreados ou ensolarados, de pouca perturbação. Próxima a muros, paredes, hortas, sementeiras.

Elas nascem sempre em grupos, porque as sementes não voam muito longe e sempre caem pertinho uma das outras, na proximidades. Floresce no outono e inverno.

Suas folhas podem ser consumidas cruas ou cozidas. O sabor lembra alface, almeirão. Às vezes, um pouco amarga, mas em geral, muito parecida com a alface.

São relatadas propriedades antioxidantes, antialergênicas, antivirais e antitumores. Também se comenta seu uso como antitussígena e febrífuga.

Alface do brejo, barba de falcão.



Dente-de-leão

Taraxacum officinale



Herbácea anual ou perene, com raiz pivotante. Folhas simples, serrilhadas, inicialmente em roseta basal. As flores amarelas são vistosas, as folhas são serreadas, com o caule avermelhado na base. Essa planta dá apenas uma flor por haste e não possui caule.

Cresce espontaneamente em gramados, terrenos baldios e áreas cultivadas.

Pode ser confundido com almeirão-do-mato (*Hypochaeris radicata*), serralha (*Sonchus oleraceus*), mas não há problema pois são todas igualmente comestíveis.

Suas folhas podem ser consumidas cruas ou cozidas. Por seu sabor amargo, é usada de forma similar à catalonha e escarola. Muito nutritiva, até sua raiz pode ser usada, quando assada, como um café descafeinado, além de ser um excelente digestivo. Suas sementes abundantes podem ser usadas para produção de brotos. Na Polônia faz-se um xarope com as flores e limão que é usado como substituto do mel.

Rica em vitamina A, mas também possui valores relevantes de proteína, cálcio, ferro, magnésio, potássio, fósforo, zinco e vitamina C. Estudos comprovam suas propriedades antiinflamatórias, anticarcinogênicas, antioxidantes e digestivas.

Chicória-silvestre, amargosa, taraxaco.



Serralha

Sonchus oleraceus



Erva anual, ereta, lactescente, de caule oco e pouco ramificado. De 40 a 110cm de altura. As folhas tem de 6 a 17cm, formato de lança, serrilhada, opacas, que quando em local muito ensolarado, tornam-se levemente avermelhadas. Flores amarelas em capítulos terminais.

Não é exigente quanto a solos, contanto que haja sol. Propagação por sementes. Quando cultivada em sombra parcial, as folhas ficam maiores e menos amargas. Vai bem quando cultivada junto com tomates, cebolas e abóboras.

Sonchus asper, a serralha-brava, possui espinhos e as folhas são menos opacas, mas também é comestível (folhas jovens). Não devem ser confundidas com a serralhinha (*Emilia sonchifolia*), de flores vermelhas, cujo uso na alimentação não é recomendado. Quando jovem, *S. oleraceus*, é similar ao dente de leão (*Taraxacum officinale*), mas quando cresce fica com caule longo, oco, e produz cacho de flores amarelas nas pontas. O dente de leão não tem caule e produz apenas uma flor, muito maior.

As folhas podem ser consumidas, como hortaliça e condimento. Para suavizar seu amargor, deixar de molho em água fria ou usar caldo de laranja-lima. Talos tenros e flores jovens também são comestíveis. Dos talos pode-se fazer conserva, como aspargos.

Rica em cálcio, ferro e vitamina C. O látex da seiva é usado para tratamento de verrugas e de câncer. A infusão é usada para tratar diarreia e menstruação atrasada. As folhas podem limpar infecções, são diuréticas, sedativas e para males do fígado e estômago.

Chicória-brava, serralha-branca, serralheira, ciúmo.



Almeirão japonês

Lactuca canadensis, *Chicoryus intibu*



Planta herbácea, muito parecida com a serralha – tem um caule alto e oco, de onde partem as folhas, e quando a planta está prestes a florir, cria uma copa cônica, igual árvore de Natal. Existem três tipos mais comuns dessa planta: a de folhas lisas, a de folhas recortadas e a de folhas sem veios vermelhos. Pode chegar a 2m de altura.

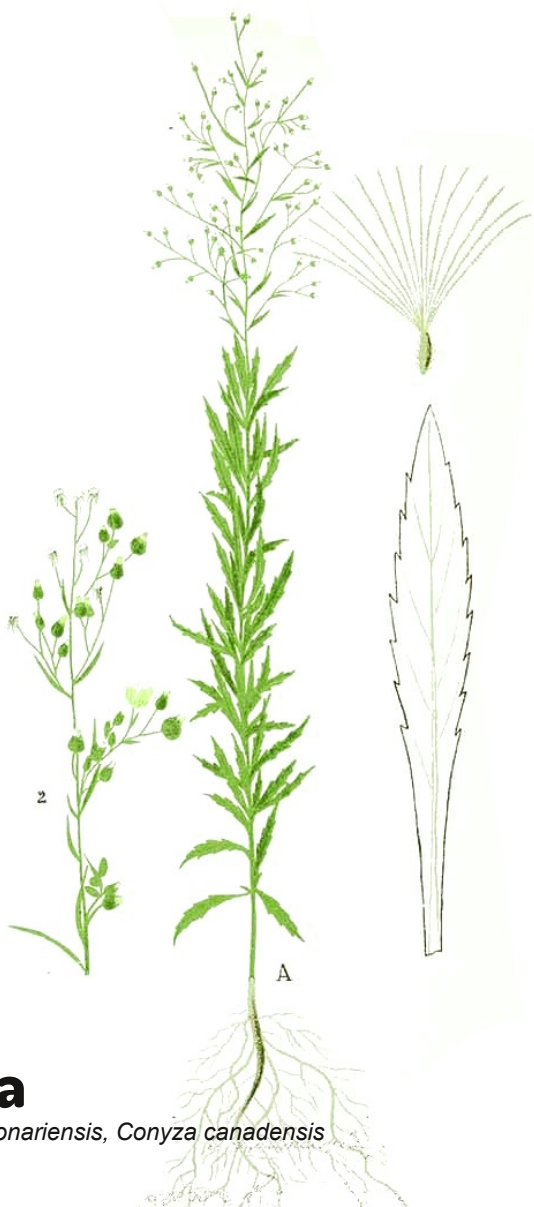
Precisa de bastante sol. Apesar de ser uma verdura cultivada, se comporta como planta ruderal, invasiva.

Parente da alface, da escarola e dos almeirões. O nome científico é polêmico – citado às vezes como parente da chicória, às vezes como parente do alface. A definição mais bem aceita é a de *Lactuca canadensis*. Mas pode aparecer sob o nome de *Chicoryus intibus*.

Pode ser consumida crua ou cozida. Tem sabor mais suave e bem menos amargo que o almeirão normal. Os talos florais jovens são comestíveis. A planta toda é comestível, crua ou cozida – a raiz enorme, parecida com uma cenoura, pode ser colhida antes da floração, picada finamente com uma faca afiada, seca ao sol e usada para fazer chá ou torrada para fazer "café", muito comum na Europa de antigamente (quando o café importado era caro ou escasso).

Se consumida crua, protege o fígado e auxilia na digestão.

Almeirão roxo, almeirão de árvore, radite.



Buva

Conyza bonariensis, *Conyza canadensis*



Herbácea anual ereta, pouco ramificada, de caule estriado e densamente folioso. Com odor característico. É uma planta fina e muito comprida, chegando a mais de um metro de altura, sustentada por uma haste fina, recoberta de muitas folhas escuras. Nasce espigada, comprida: folhas opacas, ásperas, flores pequenas.

Resiste a todos os tipos de solo, de ambiente e de temperatura. Consegue florir e crescer entre frestas de concreto. A única coisa que não suporta é falta de claridade. Presente em pastos, plantações e pomares, solos compactos, envenenados de fertilizantes e defensivos, secos e endurecidos.

Dependendo do local, do clima e do solo e da variedade local, pode ter um cheiro distinto. Na Europa, os aromas predominantes nas folhas são de limoneno e manool nas folhas da *Conyza bonariensis*. Na *Conyza canadensis*, valores de limoneno e trans-a-bergamoteno. No Brasil, diferentes proporções foram encontradas, com destaque para aromas cítricos (limoneno), aromas herbais de lâmio, manjeriço e orégano (β -farneseno, germacreno D); e de cravo (β -caryophylleno).

Suas folhas jovens são aromáticas, levementes picantes e podem ser consumidas cruas, cozidas ou podem ser desidratadas para consumo posterior.

Suas folhas podem ser usadas como antiácido e contra a tosse. Na medicina popular é utilizada no tratamento de diarreia e hemorroidas.

Rabo de foguete, rabo de de rojão, voadeira, buba e capetiçoba.



Capiçoba

Erechtites valerianifolius



Herbácea anual, ereta, com odor característico. Suas folhas são muito recortadas (próximo à nervura central). De crescimento rápido e flores rosadas, atingindo mais de um metro de altura. Possui flores rosadas em capítulos.

Planta comum em solos férteis e mais úmidos, considerada ruderal ou espontânea. Nasce comumente em hortas nos períodos mais quentes e chuvosos, aproveitando a umidade do solo e um local naturalmente fértil.

Existe outra espécie *E. hieraciifolius*, que também é listada como comestível, porém com ressalvas: deve ser consumida branqueada e em moderação pois pode conter toxinas carcinogênicas. Esta espécie é de porte menor com folhas menos recortadas e flores esbranquiçadas ou creme.

Sem amargor e com sabor parecido com o da rúcula. Muito saborosa em saladas. Pode ser consumida crua em saladas ou como aditivo em pizzas, quiches e pães. Seu sabor é picante e aromático, então serve como verdura ou tempero.

Rica em proteína, vitamina A, fósforo, zinco e alto teor de ferro.

Capiçova, caruru-amargoso, voadeira-preta, erva-gomes.



Guasca

Galinsoga parviflora



G. parviflora



G. quadriradiata

Erva anual, ereta, delicada de até 40cm, verde, muito ramificada, de folhas opostas cruzadas. Inflorescência terminal do tipo "capítulo" (margaridinha), de miolo amarelo e pétalas brancas, muito pequenas, com até 4mm de largura.

Locais a pleno sol, úmidos a secos, nunca encharcados.

Similar a *Galinsoga quadriradiata* e com aroma similar e os mesmos usos, porém *G. quadriradiata* apresenta porte maior, com folhas maiores e mais largas e mais peludas. *Siegesbeckia orientalis* e *Tridax procumbens* são duas espécies similares porém que não são comestíveis.

As flores, ramas e folhas são comestíveis. Pode ser usada como hortaliça folhosa ou como tempero, crua ou cozida. Entretanto só costuma liberar seu aroma quando aquecida.

Rica em vitamina C, ferro e cálcio.

Picão-branco, botão-de-ouro, brinco-de-princesa.



Tridax procumbens



Siegesbeckia orientalis



Picão-preto

Bidens pilosa



Erva anual, ereta, ramificada, de 40 a 120cm de altura. Folhas simples na ponta dos ramos e compostas pinadas na base, com 3 a 5 folíolos de margens serradas. Flores amarelas em capítulos. Sementes em formato de agulha que se prendem a roupas e pelos.

Sem exigências em relação ao solo, gosta mais de pleno sol. Em solos úmidos e férteis pode chegar a 1,5 metros de altura. planta de ciclo curto. Em geral, dura de 6 meses a um ano. Depois da floração, a planta fica com manchas nas folhas, e seca completamente.

Uma espécie similar, *Bidens alba*, também é comestível. Suas flores lembram margaridinhas brancas, A planta é mais alta e as folhas, maiores.

As folhas e brotos comem-se refogados como espinafre ou cozidos para aumentar o valor do arroz ou do feijão. Devem ser consumidas apenas cozidas. Folhas e flores produzem um excelente chá, especialmente acompanhando limão. Pode ser desidratado e misturado junto na farinha, para um pão mais nutritivo.

Rico em minerais, como magnésio, ferro e potássio, também tem bastante vitaminas A, C e E. Ajuda na má digestão, é bom no tratamento de úlceras, aftas e problemas do fígado. Ainda, é desintoxicante, estimula a imunidade e possui ação antiinflamatória.

Pico-pico, amor-seco, carrapicho de agulha, coambi, fura-capá.



Roseta

Soliva pterosperma



Planta anual, herbácea, prostrada, espinhenta, muito ramificada, com ramos pubescentes e as extremidades ascendentes, com até 30 cm de comprimento, com folhas bi-tripinatissectas, frutos achatados e alados terminando em um espinho.

Cresce espontaneamente, em gramados.

As partes aéreas são comestíveis, sendo utilizada como hortaliça em algumas regiões.

Análises demonstraram que possui altos teores de manganês (Mn), fósforo (P), sódio (Na), zinco, (Zn) e boro (B).

Cuspe-de-tropeiro, espinho-de-cachorro, roseta-rasteira.



Azedinha

Rumex acetosa



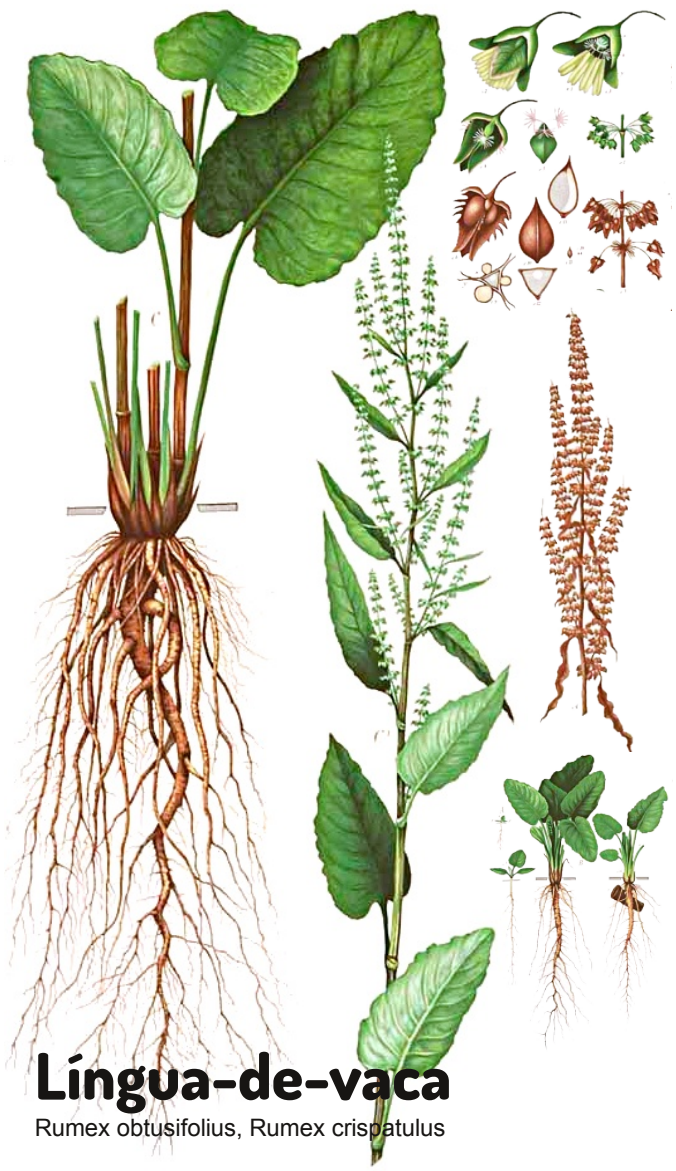
Planta herbácea perene. com hastes verdes, ocas, de 25-55cm de altura. , muito parecida com a serralha – tem um caule alto e oco, de onde partem as folhas, e quando a planta está prestes a florir, cria uma copa cônica, igual árvore de Natal. Existem três tipos mais comuns dessa planta: a de folhas lisas, a de folhas recortadas e a de folhas sem veios vermelhos. Pode chegar a 2m de altura.

Pode ser multiplicada por divisão de touceira.

É parecida com a língua-de-vaca (*Rumex crispus*), com exceção de que suas folhas são lisas, finas e mais suculentas, e seu porte é menor. Parente da alface, da escarola e dos almeirões.

As folhas são ácidas e podem ser usadas cruas ou cozidas. Normalmente os talos são removidos, mas podem ser consumidos. As flores também podem ser consumidas. Suas sementes podem ser moídas para fazer farinha e usadas para fazer pão, similar ao trigo sarraceno, ou germinadas para fazer brotos.

É rica em ácido oxálico e portanto deve ser consumida com cautela por pessoas com doenças renais. Rica em vitamina A e C, potássio e magnésio. Fonte de protoantocianidinas, com potenciais ações antioxidantes e antivirais para herpes simples.



Língua-de-vaca

Rumex obtusifolius, Rumex crispatus



Rumex obtusifolius



Rumex crispus

Forma touceiras e tem as flores pequenas, verdes ou avermelhadas, dispostas de maneira similar às da tansagem, embora muito mais altas e, por vezes, ramificadas. As folhas podem chegar a mais de 40cm, são compridas e de um verde intenso, levemente ásperas e com textura “amassada”.

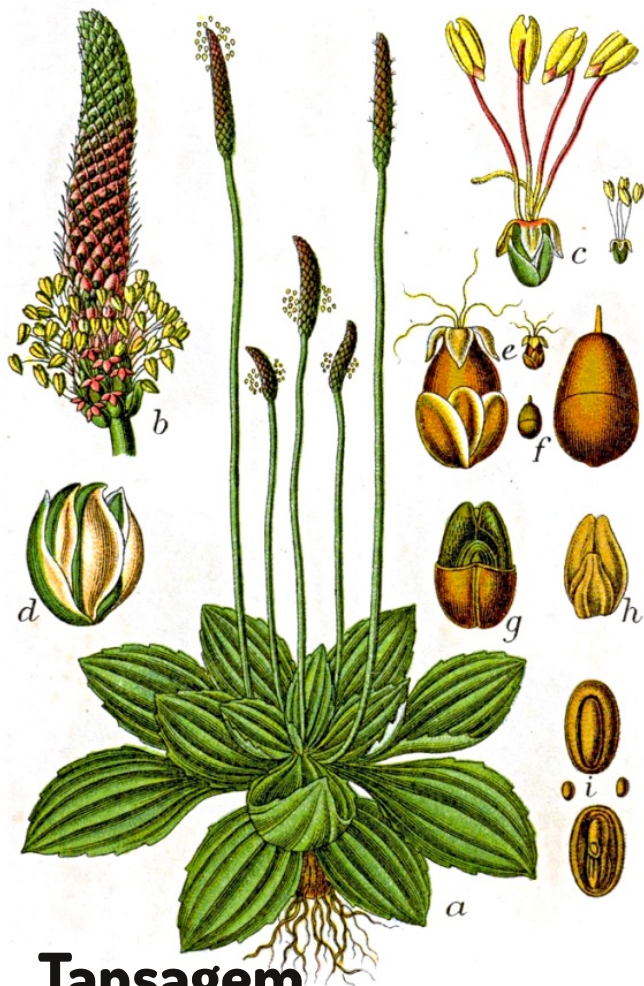
Gosta de umidade. Pode ser multiplicada por divisão de rizomas, que são profundos e rebrotam abundantemente desde que o solo seja fértil. Toleram solos levemente encharcados e clima frio.

Rumex crispus possui folhas mais arredondadas, com pecíolo avermelhado e sabor mais ácido, é boa substitua para o ruibarbo. *Rumex obtusifolius* possui folhas mais finas, apontadas para cima e nem sempre apresenta pigmento avermelhado. No sabor, são muito parecidas, e em geral nascem lado-a-lado. Há ainda *Rumex pulcher* e *Rumex conglomeratus*, ambas comestíveis e aparentadas. São parentes da azedinha (*Rumex acetosa*).

A sugestão de consumo é para as folhas jovens, menos fibrosas e sem o sabor forte e característico da verdura. Embora seja possível comê-la crua, o sabor é forte e quando cozida ou refogada, fica mais suave e palatável.

É possivelmente rica em vitamina A e C, potássio, cálcio e magnésio.

Labaça.



Tansagem

Plantago spp.



P. australis



P. major

Erva perene ou bianual, sem caule, de 20 a 30cm de altura, muito comum em áreas antropizadas. Flores em espigas eretas e cilíndricas.

Gosta de umidade e sombra. Podem até tolerar pleno sol, desde que consigam uma boa fonte de umidade no solo. Não aprecia lugares muito perturbados.

Existem pelo menos quatro espécies comuns no Brasil e todas possuem usos similares, então não é necessário saber diferenciá-las: *P. australis*, *P. lanceolata*, *P. Tomentosa* e *P. major*.

De sabor marcante, suas fibras são firmes, portanto deve ser cortada finamente para que fique boa de mastigar. Uma adição interessante para refogados e saladas, para dar cor, sabor e nutrientes. Diz-se que suas flores possuem aroma de cogumelos e podem ser adicionadas como condimento no arroz, em ensopados ou outros pratos.

Rica em cálcio e proteínas. Possui propriedades medicinais incríveis: combate e previne problemas digestivos e inflamações. Seu chá é cicatrizante interno e externo. Na medicina Guarani é usada como diurética, adstringente e para gargarejos em afecções da garganta. Na medicina popular, é usada como adstringente, emoliente, antibiótico e antiinflamatório. Outros usos: vulnerário nas oftalmias, enfermidades sifilíticas, no combate a corrimentos, ferimentos, machucaduras, para limpar o sangue, varizes, gengivite, estomatite, faringite, amigdalite, gripe, infecções urinárias, infecções em geral e afecções dos pulmões. As folhas amassadas são excelentes contra a alergia de picadas de mosquitos, aliviam a coceira e a dor, o sumo das folhas esmagadas alivia a dor de dentes e é bom remédio contra queimaduras. As sementes em infusão atuam como laxante suave.

Tanchagem, língua-de-vaca.



Beldroega

Portulaca oleracea



Herbácea suculenta, muito ramificada, sem pelos, com ramos prostados ou eretos, com altura de até 30cm. Folhas simples, arredondadas, formando rosetas na ponta dos ramos, por onde surgem as flores. Lamina foliar verde brilhante, grossa, de 0,5cm a 3cm de comprimento. Flores solitárias, de pequeno porte, formadas por 5 pétalas amarelas, e se abrem apenas pela manhã.

Calçadas, solos recém capinados, solos expostos, solos arenosos, locais ensolarados. Ela não tem exigência de solo, tolerando ambientes arenosos e muito secos, e mesmo solos argiloso e compactos. Só não tolera encharcamento.

A planta nasce rente ao chão, caso o ambiente seja seco e ensolarado. Nascendo junto de outras plantas, as ramas ficam eretas e crescem em direção ao sol. A beldroega tem uma característica curiosa: seu metabolismo, denominado CAM, é bem peculiar, e faz com que ela durante as primeiras horas da manhã seja mais crocante e mais ácida, e ao decorrer do dia, fica mais macia (perde água) e menos ácida (usa os ácidos no processo de fotossíntese).

Ramos e folhas podem ser consumidas cruas ou cozidas. Crocantes e ácidas, muito usadas em saladas. É mais ácida pela manhã. As sementes podem ser utilizadas em pães como chia ou gergelim e germinadas podem ser usadas em saladas ou como decoração. A planta seca e queimada (cinzas) é usada como sal vegetal.

Possui alto conteúdo de ômega-3, incomum para uma verdura folhosa. Tem ótimos valores de potássio, magnésio, zinco, cobre, e até sete vezes mais vitamina A que a cenoura. Excelente fonte de vitamina B e C e nicotinamida.

Caapõnga, porcelana, verdolaga, purslane (no inglês).



Maria-gorda

Talinum paniculatum



Herbácea perene, suculenta, ereta, com pouca ramificação, chegam a 30cm de altura. Folhas carnosas, opostas. Flores pequenas e rosadas. opacas, ásperas, flores pequenas. Raiz carnosa e suculenta.

Reproduz-se por sementes, estacas ou divisão das raízes tuberosas. Gosta de solos úmidos, sombrios e com matéria orgânica, crescendo espontaneamente, principalmente em pomares, cafezais, beira de matas e terrenos baldios. É uma planta invasora, que tolera períodos de secas.

Parente da beldroega (*Portulaca oleracea*), é similar a *Talinum triangulare*, também comestível, que é mais comum no Norte e Nordeste dos territórios ocupados pelo Estado brasileiro.

A planta toda é comestível. Suas folhas e brotos podem ser consumidos como hortaliça folhosa, preferencialmente cozidos. As sementes pretas podem ser usadas como as da papoula. As raízes gordas e suculentas também são comestíveis, embora um pouco insípidas.

Rica em proteína e possui quantidades consideráveis de minerais como magnésio, ferro, cálcio, zinco e potássio.

Beldroegão, major-gomes, bredo, inhá-gome, etc.



Caruru

Amaranthus spp.



Erva, de até 100cm de altura, caule ereto, muito ramificado, folhas simples, alternadas, de borda serrilhada. Caules verde ou avermelhados, com ou sem espinhos. Flores em espigas na ponta dos ramos, em geral na cor verde ou parda (exceto *A. hybridus*). Sementes marrons e negras muito pequenas.

Considerada daninha na agricultura. Gosta de solo fértil e úmido a pleno sol, desenvolvendo-se muito rápido. Gosta de muito sol, pouca água e locais ventilados. É uma das poucas plantas que não deve ser adubada – ela converte o adubo em toxinas.

O nome caruru é dado para várias espécies de amarantáceas de folhas comestíveis. Esse das imagens é o *Amaranthus viridis*. *A. deflexus*, *A. spinosus*, *A. hybridus* também podem ser consumidas e são chamadas popularmente de caruru ou bredo, dependendo da região onde você mora.

Possui um sabor profundo de espinafre e deve ser consumida após branqueamento. Sua sementes também podem ser consumidas como o amaranto ou a quinoa, no arroz, no pão ou na vitamina.

Altos valores de cálcio, magnésio, bons teores de proteínas, muitas fibras e uma boa dose de vitamina C e carotenóides.

Bredo.



Araruta

Maranta arundinacea



Herbácea perene, ereta, produzindo rizoma rico em amido. Decídua, perdendo as folhas no outono. De 60 a 90cm de altura. Flores brancas, discretas.

Propagação por rizomas. A colheita dos rizomas deve ser feita logo antes da planta entrar em dormência, quando contêm mais amido.

Nativa da Amazônia. É uma das primeiras plantas que se tem registro de domesticação na América do Sul, datando de 5000 a 8000 a.C.

A parte mais usadas são as raízes, da qual se extrai um amido finíssimo, usado antigamente em mingaus, bolos, biscoitos e pães, chamado de fécula de araruta. Ele tem algumas propriedades interessantes – gelatiniza em temperaturas mais baixas, tem sabor neutralíssimo e forma um gel incolor – ao contrário do amido de milho ou fécula de mandioca, que perdem a transparência quando cozidos.

De fácil digestão, a araruta é recomendada como parte da dieta para algumas doenças crônicas e para convalescentes de febres, em irritações do sistema digestivo, dos pulmões ou do sistema urinário.

Raruta.



Centela

Centella asiatica



Pequena planta herbácea anual ou perene, parente da salsa. Seus caules (estolões) verdes ou verde-avermelhados, se espalham pelo chão, conectando as plantas umas às outras.

É uma planta originalmente aquática. Mas se dá bem em solos úmidos em locais sombreados, sendo comum vê-la tentando substituir a grama nesses espaços.

É utilizada na Ásia em saladas e como verdura em pratos quentes, sendo um acompanhamento tradicional para o curry. É muito usada em bebidas (suco verde) e como infusão.

É cicatrizante e neurotônica, fortalece a memória e os reflexos. É antioxidante, protegendo contra doenças neurodegenerativas. Em testes *in vitro* destruiu células cancerígenas e prolongou a vida de ratos com tumores. Em outro estudo, protegeu o cérebro de danos causados por metais tóxicos, como alumínio. Também tem possíveis benefícios contra a ansiedade eo reumatismo.

Pé-de-burro, gotu kola.



Trevo

Oxalis spp.



Erva caducifolia, sem caule, delicada de 15 a 25cm de altura. Bulbos com escamas externas. Folhas compostas, trifoliadas, com pecíolo vertical, saindo diretamente do bulbo.

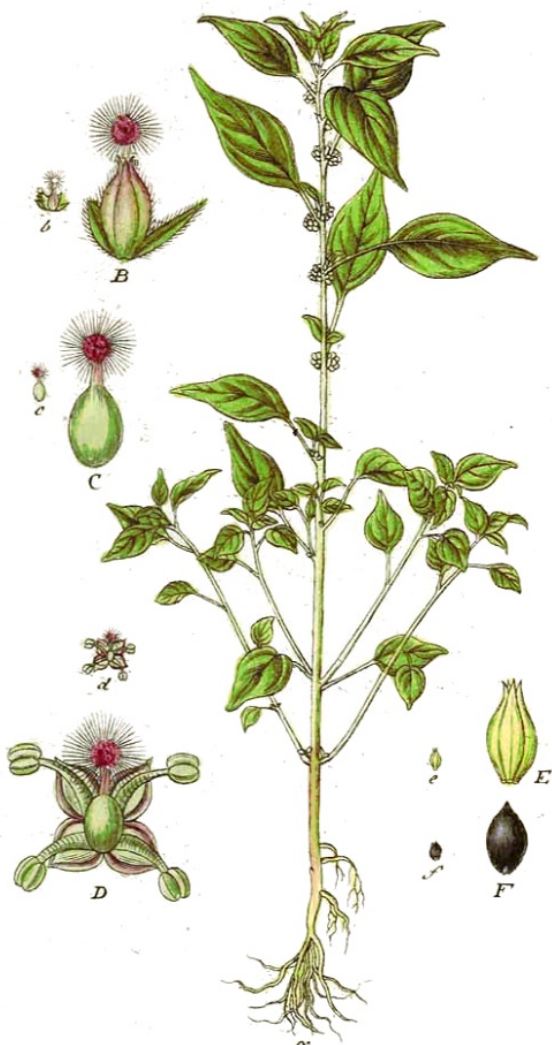
Cresce espontaneamente em solos agrícolas, pomares, jardins e hortas. Propagação pelos bulbos.

Todos os trevos do gênero *Oxalis* são comestíveis.

Toda parte aérea é comestível crua ou cozida, folhas, talos e flores. Possui sabor ácido, como a azedinha (*Rumex acetosa*), devido a alto teor de ácido oxálico, por isso não deve ser consumida diariamente.

Seu chá possui ação refrescante que reduz o desconforto das febres. O gargarejo parece ter algum efeito benéfico em feridas bucais ou aftas.

Trevinho, trevo-azedo, azedinha, azedinha-da-folha-cortada.



Erva-pepino

Parietaria debilis, *Parietaria officinalis*, *Parietaria erecta*



Erva pequena, de até 40cm de altura, recoberta de pequenos pelos. Talos e caules verdes ou avermelhados, dependendo da espécie. Folhas verde claro, ovaladas, pecioladas, com até 3cm de comprimento alternas, cobertas de penugem em ambos os lados. Flores minúsculas, nas axilas das folhas e nós do caule, formando agrupamentos (glomérulos).

Abundante no inverno e na primavera, nasce fácil. Gosta de locais úmidos e semissombreados.

Toda planta tem cheiro de casca de pepino quando esmagada. É resistente a altas doses de glifosato.

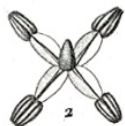
O sabor lembra pepino. Pode ser consumida crua ou cozida. Porém quando cozida perde muito seu volume.

É rica em micronutrientes: boro, manganês, ferro, magnésio. Na medicina popular, usada como diurética e antiinflamatória.

Erva-de-ganso, folha-pepino, urtiguinha-mansa.



1



2



3



4



5



6

Urtiga-mansa

Boehmeria caudata



Arbusto perene, com até 5m de altura. Folhas simples, opostas, com pecíolos de 2 a 5cm. Lamina elíptica, com minúsculos pelos na face inferior, que é ligeiramente mais clara que a superior. Flores em forma de espigas, pêndulas, com discretas flores esbranquiçadas.

Cresce espontaneamente na Mata Atlântica, prosperando muito bem na sombra. Pode ser propagada por sementes ou estacas.

Existem diversas outras urtigas e várias delas são comestíveis como a urtiga-europeia (*Urtica dioica*), *Urera caracasana*, e *Urera aurantiaca*.

As folhas devem ser consumidas cozidas, quando ficam mais macias. Pode se remover a nervura central, que pode ser um pouco mais fibrosa. Folhas mais jovens são mais macias e apetitosas.

Possui altos teores de proteína, fósforo, zinco, cobre, ferro e boro. Tem propriedades antivirais e antiinflamatórias. As fibras da casca já foram utilizadas para confecção de tecidos.

Assa-peixe, lixa-da-folha-larga, folha-de-santana, capié guazúih.



Urtiga-roxa

Urea baccifera



Arbusto perene, com até 6m de altura. Folhas simples, opostas, com pecíolos de 2 a 5cm. Lamina elíptica, com margem denteada, com face superior bem marcada pela enervação. Apresenta pequenos frutos globosos brancos.

Cresce espontaneamente na Mata Atlântica, prosperando muito bem na sombra. Pode ser propagada por sementes ou estacas.

Existem diversas outras urtigas e várias delas são comestíveis como a urtiga-europeia (*Urtica dioica*), *Urera caracasana*, e *Urera aurantiaca*.

As folhas devem ser consumidas cozidas, quando ficam mais macias. Podendo ser necessária a remoção dos acúleos maiores. Folhas mais jovens são mais macias e apetitosas.

Possui altos teores de proteína, fósforo, zinco, cobre, ferro e boro. O extrato aquoso dos frutos, via oral, possui ação antiinflamatória e analgésica. Também possui uso como depurativa e diurética.

Urtigão.



Feijão-de-porco

Canavalia ensiformes



Arbusto anual, robusto, com ramos sublenhosos na base, de hábito trepador, com 5 a 9m de comprimento. Folhas trifoliadas mais claras na parte inferior. Suas flores são brancas ou rosadas. Produz vagens de até 35cm de comprimento e feijões grandes, brancos ou acinzentados quando maduros.

Tolera secas e é capaz de crescer em qualquer ambiente. É comumente utilizada como adubação verde.

É parente do feijão espada (*Canavalia gladiata*), o maior feijão do mundo.

Os brotos cozidos, as flores, as vagens verdes, as sementes imaturas e maduras, após cozimento apropriado, são comestíveis. Os feijões maduros, embora sejam tidos como comestíveis, exigem cautela, necessitando de diversas fervuras com troca de água para remover as toxinas. Portanto é melhor dar preferência ao uso dos grãos imaturos. Os grãos maduros, torrados e moídos podem ser usados como substitutos do café. Na Indonésia são feitos tofu e tempê com seus grãos, além de farinhas e outros produtos comerciais.

Contém 25% de proteína.

Feijão-espada.



Guandu

Cajanus cajan



Arbustiva, perene, perdendo as folhas no inverno. Folhas compostas trifoliadas, com face inferior bem mais clara que a superior. Flores amarelas. Vagens curvas e achatadas, com 5 a 7 sementes cada.

Precisa de sol pleno e um solo que não encharque. Tolerância períodos de seca, mantendo-se verde o ano todo, mesmo na época em que as demais estão secas.

As sementes maduras podem ser preparadas como feijão e as imaturas podem ser usadas como ervilhas. As vagens imaturas e folhas jovens também podem ser consumidas cozidas. As sementes podem ser germinadas para produção de brotos.

Possui 20% de proteína. Também é boa fonte de vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, C, K e de minerais: magnésio cálcio, selênio, cobre, zinco potássio, sódio, ferro manganês e fósforo.

Andu, guando, feijão-andu, guandeiro, ervilha do congo, feijão de árvore.



Lablab

Dolichos purpurea, *Dolichos lablab*



Erva perene, trepadeira, perde as folhas no inverno. Folhas compostas trifoliadas. Flores brancas ou purpúreas. Vagens verdes ou púrpuras, achatadas, de 4 a 6cm de comprimento, com cerca de 4 sementes marrons, brancas ou vermelhas.

Gosta de pleno sol, solo nunca muito úmido, não tolera sombra. Quanto a solos, é pouquíssimo exigente: tolera amplas faixas de PH, tolera solos salinos (embora fique com folhas amareladas), tolera solos arenosos e solos com muita argila.

Os grãos maduros e imaturos são comestíveis, podendo ser consumidas germinadas ou cozidas. As vagens são comestíveis até 15 dias depois da polinização. Podem ser consumidas cozidas como as ervilhas de vagem torta. As folhas jovens também podem ser consumidas cozidas, depois de branqueamento, como o espinafre. As flores podem ser consumidas cruas ou cozidas. As grandes raízes também são comestíveis cozidas.

Rica em vitamina C, ferro e cálcio.

Feijão-lablab, dolicho, frijol caballero.



Ararutão

Canna edulis



C. indica var *patens*

Herbácea perene, ereta, com rizoma, sem ramificação e com textura suculenta, podendo chegar a 2,5m de altura. Folhas simples, verde-clara, um pouco mais clara na parte inferior, com até 40cm de comprimento e 15cm de largura. Flores vermelhas ou alaranjadas. O fruto divide-se em três cápsulas com sementes pretas arredondadas.

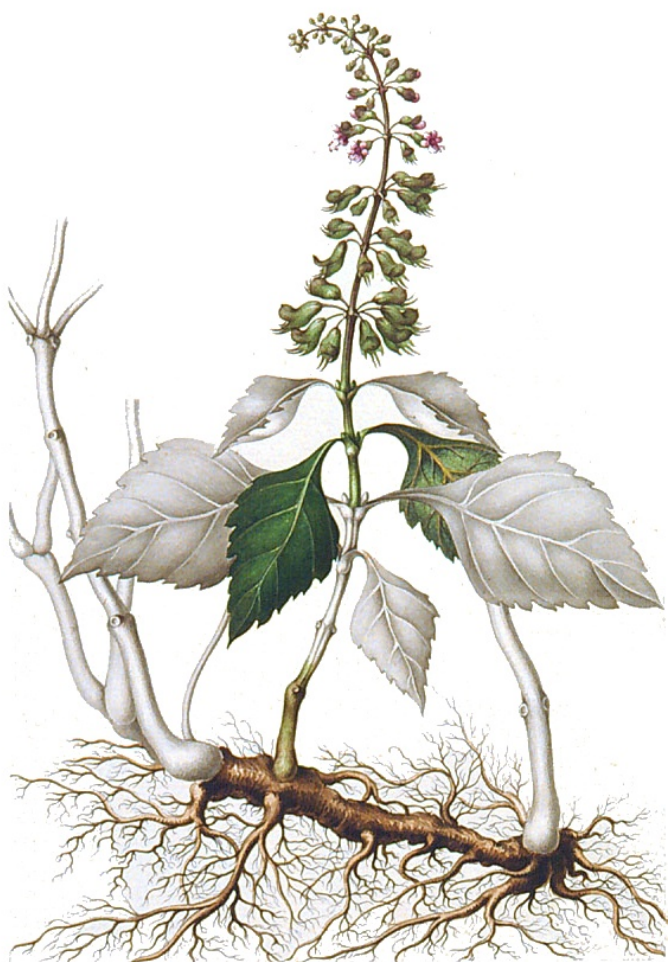
Gosta de pleno sol, em solos bem drenados ou arenosos, moderadamente úmidos. Propagação por sementes e rizomas.

Canna indica é similar à *C. edulis*, mas é mais baixa e tem flores de um vermelho mais vivo.

É cultivada por seu rizoma rico em amido similar à qualidade da *Maranta arundinacea*. Os rizomas podem ser comidos crus ou cozidos como batatas. Os brotos e folhas jovens podem ser comidos cozidos. As sementes imaturas cozidas, também são comestíveis.

Os talos podem ser usados para fazer fibra.

Aquira, cana comestível.



Manjeriçao-anis

Occimum selloi



Erva perene, arbustiva, podendo chegar a um metro de altura.

Nativo do Brasil, mais comum na região sul e sudeste, é mais tolerante ao frio que outras espécies de manjeriço.

Seu sabor lembra anis. Pode ser usado como condimento para doces e salgados e para fazer chá. Curiosamente, em inglês, seu nome é Green Pepper Basilic, pois dizem que seu sabor lembra o pimentão verde.

É utilizado tradicionalmente para tratar dores de estômago e como antiinflamatório. Há relatos de seu uso como repelente natural.

Atroveram, albahaca anisada.



Trapoeraba-azul

Commelina erecta



Planta monocotiledônea, perene, herbácea, ereta ou "rasteira", ramificada, suculenta e articulada. Folhas pecioladas, de 6-12cm de comprimento, arredondadas mas com ponta aguda, podem ter pilosidade maior na face de baixo da folha. Caules com nervação arroxeadada. Flores azuis características, abertas pela manhã, com duas pétalas azuis e uma menor, branca.

Não gostam muito de sol forte, nem de solo seco.

Existem outras trapoerabas, mas do gênero *Tradescantia*, como *T. diuretica*, *T. fluminensis*, que também são comestíveis.

Devem ser consumidas cozidas e em moderação, pelo alto teor de oxalatos e fitatos. As folhas jovens são menos fibrosas e devem ser preferidas. As flores podem ser consumidas cruas, em saladas.

Análises indicam teores bons de proteínas, cálcio, magnésio e zinco, além de fibras. É diurética. Na medicina popular é utilizada como diurética, anti-reumática e contra afecções oculares e infecções em geral. É utilizada nas Guianas para tratar ferimentos. Sua decocção é utilizada para tratar micoses. Também é usada como contraceptivo oral.

Erva-santa-luzia, santa-luzia, andaca.



Onda-do-mar

Tradescantia zebrina



Tem atraentes folhas arroxeadas, com duas faixas prateadas; a parte inferior da folha é um tom uniforme de magenta escuro. Apresenta pequenas flores róseas. Agarra-se suavemente ao solo, podendo ser manipulada com facilidade.

Se propaga facilmente através de fragmentos do caule, seja no solo ou água. Gosta de sombra.

A trapoeraba rosa (*Tradescantia diuretica*) e a trapoeraba branca (*T. fluminensis*) é uma planta comestível do mesmo gênero de *T. Zebrina*.

Não há relatos de que suas folhas sejam comestíveis, principalmente cruas – possivelmente contenha oxalatos. Entretanto há alguns relatos do uso de suas folhas em infusão para preparo de bebida refrescante, chamada "água de matali", em algumas regiões do México. Algumas fontes citam a água de matali como tônico medicinal. Recomenda-se cautela.

Seu chá é usado no combate a resfriados. Há relatos do seu uso para controlar a pressão sanguínea e tratar tuberculose.

Lambari, judeu-errante.



Maria-pretinha

Solanum americanum



Erva anual, ereta, ramificada. Folhas simples, lembrando folhas de outras solanáceas como pimenta vermelha. Flores brancas saindo do mesmo ponto. Frutos negros, brilhantes, que se unem por talos que se conectam no mesmo ponto comum.

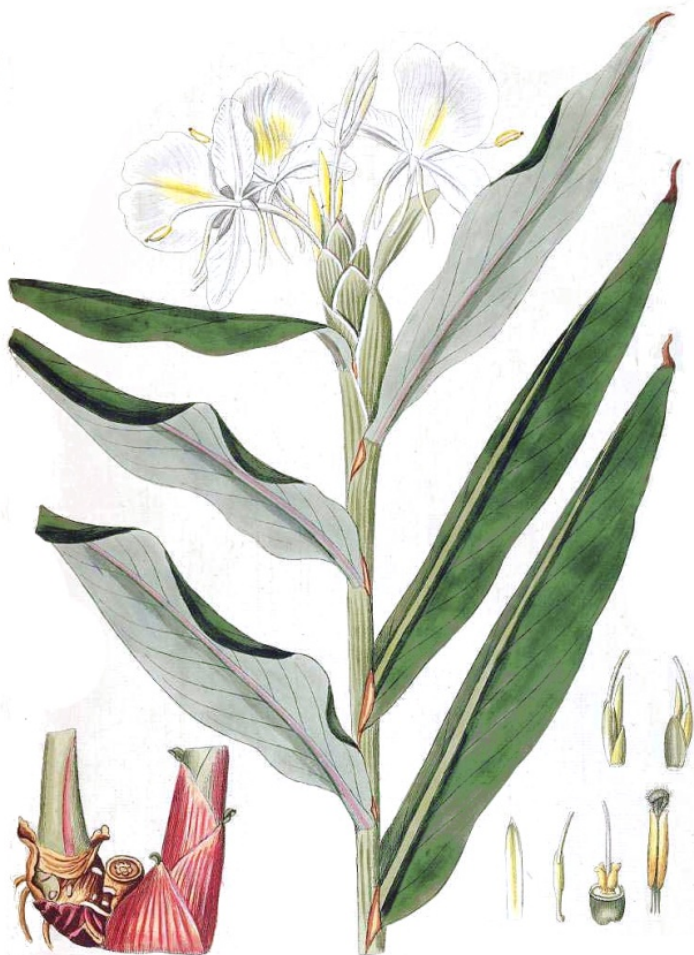
Cresce espontaneamente na cidade, em lavouras, pomares, hortas e jardins.

Similar a *Solanum nigrum* (erva-moura), porém os frutos de *S. nigrum* são considerados tóxicos por algumas fontes, mesmo quando maduros. Só sendo seguros para o consumo depois de cozidos. À diferença de *S. americanum*, os frutos de *S. nigrum* apresentam pele opaca quando maduros e se conectam em pontos diferentes, suas folhas são mais serrilhadas.

As frutas são comestíveis quando bem maduras, sendo saborosas quando cozidas.

Os frutos são ricos em antocioninas com potencial antioxidante.

Pimenta-de-galinha, caraxixá, guaraquinha.



Lírio-do-brejo

Hedychium coronarium



Erva perene, aromática, com um a dois metros de altura, com rizoma. Folhas laminares sem pecíolo (talo), mas com bainha. Flores brancas no terminal. Fruto em cápsula, de tons avermelhados.

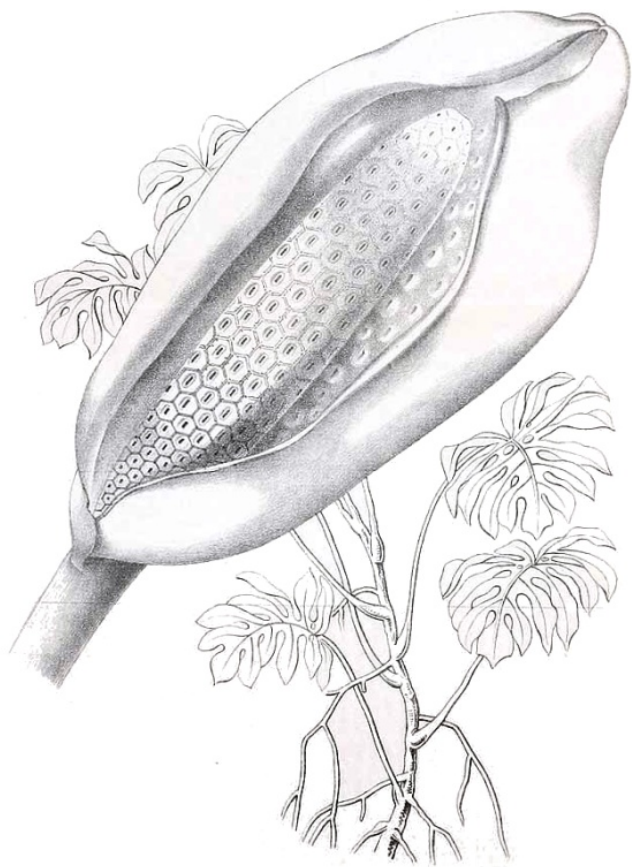
Cresce espontaneamente em áreas úmidas e pantanosas.

É parente do gengibre e da galanga (*Alpinia galanga*) da qual pode ser substituto como condimento.

O rizoma pode ser usado como condimento e no preparo de bebidas. Evite a porção rosada das raízes e a pele, que possui sabor desagradável e oxalato. As flores podem ser consumidas cruas em saladas ou também como condimento. Também é possível extrair amido dos rizomas, que é aromático.

É usada medicinalmente como anti-inflamatório e no combate à febre. As folhas possuem alto percentual de celulose, sendo potencial matéria-prima para fazer papel.

Gengibre-do-brejo, açucena, jasmim-borboleta, colônia.



Costela-de-Adão

Monstera deliciosa



A fruta é verde e lembra uma espiga de milho, chegando a 25cm. Quando imatura é tóxica, devido a teores bem altos de oxalato de cálcio, que são destruídos conforme a fruta amadurece, o que pode levar mais de um ano no pé.

Gosta de sombra e solos férteis e úmidos. Gosta de subir em árvores. Planta muito rústica, para propagá-la, basta pegar um pedaço do caule e enterrá-lo.

Algumas espécies similares também possuem os frutos comestíveis como o *Philodendrum bipinatifidum*, que se difere da *M. deliciosa* por suas folhas não possuírem furos. Porém essas espécies possuem um fruto ainda mais picante para pessoas sensíveis.

Fruto muito saboroso quando maduro, com aroma que lembra abacaxi, banana e tutti-fruti. Somente deve se consumir as partes que se descascam sozinhas. Pessoas sensíveis podem sentir picância na boca.

No México, a infusão das raízes ou das folhas é bebida diariamente para aliviar a artrite. Na Martinica a raiz é usada para fazer um remédio para picada de cobras. Suas raízes aéreas podem ser usadas para confecção de cordas e cestos.



Taioba

Xanthosoma taioba



Erva tuberosa de 50 a 90cm de altura, de folhas gigantes em formato de coração, talo verde, esponjoso que saem direto do tubérculo.

Gosta de solo fértil, rico em matéria orgânica, bem drenado e de clima quente e úmido, sofrendo em temperaturas abaixo de 15°C.

Não deve ser confundida com a taioba de talos roxos (*Xanthosoma violaceum*), que é comestível mas exige maior cozimento. Existem outras plantas similares que podem gerar confusão. Para identificar propriamente *Xanthosoma taioba* é preciso observar alguns detalhes: 1. as folhas e talos são completamente verdes; 2. o recorte na parte superior da folha deve ir até o talo; 3. há um veio que traça todo o contorno da folha.

As folhas não devem ser consumidas cruas, apenas cozidas ou branqueadas. Sabor excelente. Devem ser consumidas quando jovens, de preferência cultivadas em sombra parcial. Seu talo é comestível, mas deve ser preparado separadamente. O rizoma é comestível desde que bem cozido.

Os rizomas são bem calóricos e ricos em caretonoides. As folhas são ricas em vitaminas A e C, bem como minerais como ferro, potássio e manganês.

Macabo, mangará, mangará-mirim, malangá ou yautia.



Ora-pró-nobis

Pereskia aculeata



Cactácea folhosa, trepadeira com espinhos finos e pequenos, como acúleos, na base das folhas. Suas flores são brancas e produzem frutos que são ácidos como uma groselha, mas são mais próximos do figo da Índia ou da pitaita.

Precisa de espaço, um bocadinho de sol e solo fértil e bem-drenado. Multiplica-se facilmente por estacas de caule.

Pereskia aculeata var. *godseffiana* é uma ora-pró-nobis com folhas matizadas de rosa e laranja, é mais ramificada e pode ser mantida como arbusto baixo. *Pereskia grandifolia*, é uma variedade arbustiva com até 5m de altura, com flores rosa.

Suas folhas devem ser consumidas preferencialmente cozidas, ou cruas em pequenas quantidades, por conter alguns antinutrientes. Suas sementes podem ser germinadas para produção de brotos. Suas flores jovens podem ser consumidas cruas ou cozidas. Seus frutos servem para sucos, licores, geleias e doces em geral. Os ramos podem ser plantados na horizontal diretamente no chão para colher os brotos que surgem e lembram aspargos.

Verdura riquíssima em proteína (de 25 a 35%). Os frutos são ricos em carotenoides e quando verdes são ricos em vitamina C.

Carne-de-pobre, guaiapá, lobrobó.



Pepininho

Melothria pendula



Erva trepadeira, delicada, de ramos finos e folhas de 4 a 7cm de diâmetro. Flores solitárias amarelas com cinco pétalas. Frutos cilíndricos lisos, de cor negro-arroxeadada quando maduros, com até 2,5cm de comprimento.

Espontânea em áreas abertas como pomares, lavouras perenes e jardins, com solos úmidos ou que sofram regas ocasionais. Pode ser propagada por sementes ou por estaquia.

Os frutos verdes possuem sabor e textura similar ao pepino comum. Podem ser consumidos crus ou transformados em picles.

Os frutos maduros (roxos) funcionam como um purgativo drástico.

Pepinho-do-mato, pepinículo, pepino silvestre, taiuiá-miúdo.



Capuchinha

Tropaeolum majus



Planta anual herbácea de talos rastejantes e folhas quase arredondadas de 3 a 15cm de diâmetro. Suas flores vão do amarelo ao laranja ao vermelho, com cinco pétalas, oito estames.

Planta rústica, prospera mesmo em solos pobres e relativamente secos, precisando de poucos cuidados. Entretanto não tolera muito bem a geada.

Contém óleo de mostarda, que pode irritar a pele. Não deve ser consumida em excesso por grávidas e lactantes, ou por pessoas com doença renal ou úlceras.

Todas as partes da planta podem ser consumidas cruas ou cozidas, sendo muito utilizada em saladas e possuem sabor levemente apimentado. Dos seus frutos pode ser feita uma conserva, que pode ser utilizada como tempero ou acompanhamento, podendo ser substituída da alcaparra. Os frutos maduros e tostados podem ser usados como pimenta-do-reino.

Riquíssima em vitamina C e luteína. Possui propriedades antimicrobianas e pode servir como antibiótico natural. Pode ser utilizada internamente como infusão (três xícaras por dia), ou externamente em ferimentos através de compressas.

Chaguinha, mastruço-do-Peru, nastúrcio.



Lírio-dos-Incas

Alstroemeria caryophyllaea

Alstroemeriaceae



Erva perene, ereta, de caules não ramificados, com 30 a 70cm de altura, que podem desaparecer no inverno. Possui raízes fibro-tuberosas de cor clara. Inflorescências em cimeiras terminais, com flores de cor branca e vermelha.

Pode ser reproduzida por sementes ou partes do rizoma.

Outras plantas do mesmo gênero também possuem raízes tuberosas possivelmente comestíveis.

Suas flores podem ser consumidas cruas. Suas raízes tuberosas podem ser consumidas tanto cruas quanto cozidas.

As raízes são ricas em amido e são utilizadas como diuréticas.

Jacinto, madressilva-brasileira, alstreméria, astromélia, bilros.



Pixirica

Leandra australis



As plantas de *L. australis* são arbustos pequenos e possuem folhas ovais com uma coloração verde escura característica, e venação basal ou curtamemente suprabasal. As inflorescências possuem indumento vermelho escuro a nigrescente, e flores com corola alva e estames amarelos.

Comum em beira de estradas, caminhos e trilhas.

Pode ser confundida com *L. xanthocoma*, também comestível, que difere pelos estames maiores (anteras com até 5,0 mm compr.) e ovário com 4 lóculos.

Os frutos azul-arroxeados são comestíveis, sendo seu sabor realçado pelo cozimento.

Possui alto nível de vitamina C e antocioninas ao que deve sua excelente propriedade antioxidante.

Caranxinguí, peludinha, cabelodinha-do-cerrado.

Índice de plantas por potencial de comestibilidade:

Alcaparra.	<i>Tropaeolum majus.</i>
Amido.	<i>Maranta arundinacea, Canna spp., Hedychium coronarium, Alstroemeria caryophyllaea.</i>
Aspargos.	<i>Pereskia aculeata, Sonchus oleraceus.</i>
Bebida fermentada.	<i>Hedychium coronarium.</i>
Brotos.	<i>Taraxacum officinale, Lactuca canadensis, Rumex acetosa, Portulaca oleracea, Canavalia ensiformes, Cajanus cajan, Canna spp., Pereskia aculeata.</i>
Condimento.	<i>Sonchus oleraceus, Conyza bonariensis, Conyza canadensis, Erechites valerianifolius, Galinsoga parviflora, Plantago spp., Occimum selloi, Hedychium coronarium, Tropaeolum majus.</i>
Ervilha.	<i>Cajanus cajan, Dolichos purpurea, Dolichos lablab.</i>
Farinha.	<i>Rumex acetosa, Canavalia ensiformes.</i>
Feijões.	<i>Canavalia ensiformes, Cajanus cajan, Dolichos purpurea, Dolichos lablab.</i>
Flores comestíveis.	<i>Lactuca serriola, Taraxacum officinale, Sonchus oleraceus, Lactuca canadensis, Galinsoga parviflora, Rumex acetosa, Oxalis spp., Canavalia ensiformes, Dolichos purpurea, Dolichos lablab, Commelina erecta, Hedychium coronarium, Pereskia aculeata, Tropaeolum majus, Alstroemeria caryophyllaea.</i>
Fruta.	<i>Solanum americanum, Monstera deliciosa, Pereskia aculeata, Melothria pendula, Leandra australis.</i>
Geleia.	<i>Pereskia aculeata, Leandra australis, Solanum americanum.</i>
Infusão.	<i>Bidens pilosa.</i>
Licor.	<i>Pereskia aculeata.</i>
Óleo comestível.	<i>Lactuca serriola.</i>

Óleo medicinal.	<i>Lactuca virosa.</i>
Picles.	<i>Melothria pendula.</i>
Raíz.	<i>Talinum paniculatum, Maranta arundinacea, Dolichos purpurea, Dolichos lablab, Alstroemeria caryophyllaea.</i>
Rizoma.	<i>Canna spp., Hedychium coronarium, Xanthosoma taioba.</i>
Sal.	<i>Portulaca oleracea.</i>
Salada.	<i>Lactuca serriola, Hypochaeris radicata, Youngia japonica, Taraxacum officinale, Lactuca canadensis, Sonchus oleraceus, Erechites valerianifolius, Rumex acetosa, Plantago spp., Portulaca oleracea, Talinum paniculatum, Oxalis spp., Tropaeolum majus.</i>
Sementes.	<i>Portulaca oleracea, Talinum paniculatum, Amaranthus spp., Canna spp., Tropaeolum majus.</i>
Substituto do café.	<i>Taraxacum officinale, Lactuca canadensis, Canavalia ensiformes.</i>
Suco verde.	<i>Centella asiatica.</i>
Suplemento alimentar.	<i>Bidens pilosa.</i>
Tempê.	<i>Canavalia ensiformes.</i>
Tofu.	<i>Canavalia ensiformes.</i>
Vagem.	<i>Canavalia ensiformes, Cajanus cajan, Dolichos purpurea, Dolichos lablab.</i>
Verdura (cozida).	<i>Lactuca serriola, Hypochaeris radicata, Youngia japonica, Taraxacum officinale, Lactuca canadensis, Erechites valerianifolius, Galinsoga parviflora, Bidens pilosa, Soliva pterosperma, Rumex acetosa, Rumex obtusifolius, Rumex crispus, Plantago spp., Portulaca oleracea, Talinum panniculatum, Amaranthus spp., Centella asiatica, Oxalis spp., Parietaria spp., Boehmeria caudata, Urera baccifera, Cajanus cajan, Canna spp., Commelina erecta, Xanthosoma taioba, Pereskia aculeata, Tropaeolum majus.</i>
Xarope.	<i>Taraxacum officinale.</i>

Índice de plantas por propriedades medicinais:

Aftas.	<i>Bidens pilosa</i> , <i>Oxalis</i> spp.
Alergia.	<i>Plantago</i> spp.
Amidalite.	<i>Plantago</i> spp.
Analgésica.	<i>Urera baccifera</i> .
Anestésica.	<i>Lactuca virosa</i> .
Ansiedade.	<i>Centella asiatica</i> .
Antiácido.	<i>Conyza bonariensis</i> , <i>Conyza canadensis</i> .
Antialérgica.	<i>Youngia japonica</i> .
Antibiótica.	<i>Plantago</i> spp., <i>Tropaeolum majus</i> .
Anticarcinogénica.	<i>Taraxacum officinale</i> , <i>Sonchus oleraceus</i> , <i>Centella asiatica</i> .
Antiinflamatória.	<i>Taraxacum officinale</i> , <i>Bidens pilosa</i> , <i>Plantago</i> spp., <i>Parietaria</i> spp., <i>Urera baccifera</i> , <i>Occimum selloi</i> , <i>Commelina erecta</i> , <i>Hedychium coronarium</i> .
Antimicrobiana.	<i>Tropaeolum majus</i> .
Antioxidante.	<i>Youngia japonica</i> , <i>Taraxacum officinale</i> , <i>Rumex acetosa</i> , <i>Centella asiatica</i> , <i>Leandra australis</i> .
Antitumores.	<i>Youngia japonica</i> , <i>Centella asiatica</i> .
Antitussígena.	<i>Youngia japonica</i> , <i>Conyza bonariensis</i> , <i>Conyza canadensis</i> .
Antiviral.	<i>Youngia japonica</i> , <i>Rumex acetosa</i> .
Calmante.	<i>Lactuca serriola</i> .
Cicatrizante.	<i>Plantago</i> spp., <i>Centella asiatica</i> , <i>Commelina erecta</i> .
Contraceptivo.	<i>Commelina erecta</i> .
Corrimentos.	<i>Plantago</i> spp.
Depurativa.	<i>Urera baccifera</i> .
Desintoxicante.	<i>Bidens pilosa</i> .
Diarreia.	<i>Sonchus oleraceus</i> , <i>Conyza bonariensis</i> , <i>Conyza canadensis</i> .
Digestiva.	<i>Lactuca serriola</i> , <i>Taraxacum officinale</i> , <i>Bidens pilosa</i> , <i>Plantago</i> spp.
Diurética.	<i>Lactuca serriola</i> , <i>Sonchus oleraceus</i> , <i>Plantago</i> spp., <i>Parietaria</i> spp., <i>Urera baccifera</i> , <i>Commelina erecta</i> .
Diminuição da libido.	<i>Lactuca serriola</i> .
Doenças neurodegenerativas.	<i>Centella asiatica</i> .
Dor de dentes.	<i>Plantago</i> spp.
Dor de estômago .	<i>Occimum selloi</i> .
Emoliente.	<i>Plantago</i> spp.
Estômago.	<i>Sonchus oleraceus</i> .
Estomatite.	<i>Plantago</i> spp.
Faringite.	<i>Plantago</i> spp.
Febrífuga.	<i>Youngia japonica</i> , <i>Maranta arundinacea</i> , <i>Oxalis</i> spp., <i>Hedychium coronarium</i> .

Fígado.	<i>Sonchus oleraceus, Lactuca canadensis, Bidens pilosa.</i>
Garganta.	<i>Plantago spp.</i>
Gengivite.	<i>Plantago spp.</i>
Gripe.	<i>Plantago spp.</i>
Hemorróidas.	<i>Conyza bonariensis, Conyza canadensis.</i>
Imunidade.	<i>Bidens pilosa.</i>
Infecções urinárias.	<i>Plantago spp.</i>
Laxante.	<i>Plantago spp.</i>
Memória.	<i>Centella asiatica.</i>
Metais pesados.	<i>Centella asiatica.</i>
Micoses.	<i>Commelina erecta</i>
Neurotônica.	<i>Centella asiatica</i>
Picada de cobras.	<i>Monstera deliciosa</i>
Picadas de insetos.	<i>Plantago spp.</i>
Pressão sanguínea.	<i>Tradescantia zebrina.</i>
Pulmões.	<i>Plantago spp., Maranta arundinacea.</i>
Purgativo.	<i>Melothria pendula.</i>
Queimadura.	<i>Plantago spp.</i>
Reflexos.	<i>Centella asiatica.</i>
Regulador menstrual.	<i>Sonchus oleraceus.</i>
Repelente de insetos.	<i>Occimum selloi.</i>
Resfriado.	<i>Tradescantia zebrina.</i>
Reumatismo.	<i>Centella asiatica.</i>
Sedativa.	<i>Lactuca virosa, Sonchus oleraceus.</i>
Sífilis.	<i>Plantago spp.</i>
Soporífera.	<i>Lactuca serriola, Lactuca virosa.</i>
Tuberculose.	<i>Tradescantia zebrina.</i>
Úlceras.	<i>Bidens pilosa.</i>
Úlceras nos olhos .	<i>Lactuca serriola.</i>
Varizes.	<i>Plantago spp.</i>
Verrugas.	<i>Sonchus oleraceus.</i>

Outros usos:

Celulose. *Hedychium coronarium*

Cestaria. *Monstera deliciosa.*

Corda (confecção). *Monstera deliciosa.*

Fibra. *Canna spp.*

Tecido (confecção). *Boehmeria caudata.*

