



Ora-pro-nóbis (*pereskia aculeata*) uma PANC com inúmeras potencialidades *Ora-pro-nobis (pereskia aculeata) a PANC with innumerable potentialities*

XAVIER, Glaydson Jhonnys Queiroz¹; SANTOS, Ana Paula da Silva²; SILVA, Elias Inácio³

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Agronomia pelo IFPE Campus Vitória, gjqx@discente.ifpe.edu.br; ² Discente do Curso de Bacharelado em Agronomia pelo IFPE Campus Vitória, apss@discente.ifpe.edu.br; ³ Docente do IFPE Campus Vitória, Dr. em Engenharia Agrônômica, elias.inacio@vitoria.ifpe.edu.br

RESUMO EXPANDIDO TÉCNICO CIENTÍFICO

Eixo Temático: Campesinato e Soberania Alimentar

Resumo: A ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*) é um vegetal da família Cactaceae e em muitos locais do Brasil é considerada uma PANC (Planta Alimentícia Não Convencional). A ora-pro-nóbis tem inúmeros benefícios para a saúde, sendo ainda um vegetal que possui elevado potencial de produção em solos com baixo índice nutricional, se adaptando a climas secos e tendo baixa manutenção. Neste contexto, o objetivo deste trabalho é apresentar informações na intenção de desenvolver uma base de argumentos sólidos que sustentem a tese de que a ora-pro-nóbis é uma PANC com potencial para fortalecimento da soberania alimentar.

Palavras-chave: soberania alimentar; agroecologia; agricultura familiar; carne dos pobres.

Introdução

A ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*) é um vegetal que se enquadra na família Cactaceae, sendo nativa da América do Sul e adaptada a climas secos e solos inférteis. É classificada como uma PANC (Planta Alimentícia Não Convencional), possui elevado teor proteico e de fibras, sendo superior a outros alimentos proteicos, como feijão, couve e até alguns tipos de carne. Devido a este fator é conhecida popularmente como “carne dos pobres”, porém é pouco conhecida nacionalmente. Por ser uma PANC é difundida em poucos locais sendo mais cultivada no Estado de Minas Gerais (FINK, 2018; XAVIER, 2022).

Os benefícios para a saúde são o maior destaque da ora-pro-nóbis, que apresenta uma excelente qualidade nutricional, pelo teor de proteínas e qualidade de seus aminoácidos, possuindo ainda altos teores de fibras, minerais, como o cálcio, magnésio, zinco e ferro, e vitaminas, destacando-se as vitaminas A e C. Podendo ser utilizada de diversas formas e em diferentes preparações, apresentando-se como uma fonte complementar para o enriquecimento da dieta (PAGOTTO, 2021).

Sendo assim, o objetivo deste trabalho é apresentar informações na intenção de desenvolver uma base de argumentos sólidos que sustentem a tese de que a ora-pro-nóbis é uma PANC com potencial para fortalecimento da soberania alimentar.



Metodologia

A abordagem metodológica utilizada foi a investigativa, por meio da análise de literatura e descrição das potencialidades da ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*). Foram revisadas e descritas as informações contidas em artigos, teses, revistas e sites que tenham como foco a divulgação de informações da ora-pro-nóbis. Por fim, organizamos as informações no intuito de criar uma base de argumentos sólidos que sustentem a tese de que a ora-pro-nóbis é uma PANC com potencial para fortalecimento da soberania alimentar.

Resultados e Discussão

Levando em consideração o crescimento do mercado agrícola no Brasil, impulsionado pela elevada demanda de alimentos, não houve um crescimento igualitário em todas as áreas, devido ao fato da modernização ter sido uma 'modernização conservadora', na qual apenas grandes produtores tiveram acesso a investimentos e inovações tecnológicas, intensificando ainda mais as desigualdades sociais, uma vez que a agricultura familiar permaneceu com seu crescimento padrão e ainda teve de enfrentar problemas como a perda de mercado e a desvalorização do trabalho rural (IUNES et al., 2018).

O atual modelo de produção de alimentos baseado nos moldes capitalistas é tido para muitos estudiosos como um dos fatores que mais impulsionam a carência nutricional de muitos povos. O modo de produção de alimentos adotado por vários países garante a manutenção das desigualdades sociais, fortalecendo arranjos produtivos em que os com maior poder aquisitivo conseguem consumir todo tipo de produto, enquanto uma grande parcela da população enfrenta riscos à segurança alimentar (AZEVEDO, 2018).

Além do uso intensivo dos recursos naturais a níveis que se forem mantidos levarão ao esgotamento da biodiversidade em poucos anos. Atualmente diversos desequilíbrios ecossistêmicos já podem ser facilmente notados, como a desregulação do volume de chuva em algumas regiões devido ao aumento do aquecimento global, levando secas prolongadas a alguns locais e inundações a outros (ODUM, 2012; OLIVEIRA, 2015).

Tal cenário, nos leva ao entendimento de que a ação antrópica não deve conduzir ao esgotamento dos recursos naturais, novas estratégias de produção devem ser usadas, como cultivos em larga escala com abordagens sustentáveis e o fortalecimento das escalas locais de produção. Dentre as possíveis soluções, a ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*) se configura como uma espécie capaz de ser produzida em larga escala de forma sustentável e também uma alternativa para diversificação da produção em escala familiar, uma vez que, tem baixo custo de produção e alta rentabilidade, além dos inúmeros benefícios à saúde humana (SILVEIRA, 2018; PAGOTTO, 2021).



A ora-pro-nóbis é rica em fibras, proteínas, ferro, vitamina A e vitamina B3, que promovem efeitos antioxidantes, hipolipemiantes, laxantes e hipoglicemiantes, além de auxiliar no funcionamento do intestino, no fortalecimento do sistema imunológico, na saúde do olhos, no combate ao envelhecimento precoce, na prevenção da diabetes, diminuição do colesterol e na regulamentação do metabolismo (LEAL, 2023).

Na agricultura familiar a ora-pro-nóbis apresenta inúmeras vantagens quanto a presença de características agrônômicas e nutricionais favoráveis, não demandando tantos insumos, e se propagando muito rapidamente por estaquia, com desenvolvimento rápido e resistência a diversas doenças, a planta apresenta baixo custo de produção, não exige grandes investimentos em insumos químicos e fertilizantes, e pode ser facilmente cultivada em pequenas áreas (XAVIER, 2022).

Uma vez incluída no cotidiano das comunidades, a ora-pro-nóbis trará inúmeros benefícios nutricionais, sociais e ambientais, apresentando uma ótima qualidade nutricional, sendo uma excelente alternativa para plantio em solos com baixos teores nutricionais e regiões com pouca disponibilidade de água, podendo ser utilizada no consumo in natura, na potencialização de receitas, em reflorestamento, em consórcios culturais e para fins paisagísticos (POLESI, 2017; PAGOTTO, 2021).

Conclusões

Tendo em vista que a ora-pro-nóbis é uma PANC com potencial para fortalecimento da soberania alimentar e o seu cultivo tem inúmeros benefícios para à saúde, sendo ainda um vegetal que possui elevado potencial de produção em solos com baixo índice nutricional, se adaptando a climas secos e tendo baixa manutenção, sua difusão pode se tornar extremamente viável para agricultores familiares, contribuindo para o desenvolvimento socioeconômico das comunidades.

Referências bibliográficas

AZEVEDO, Juliana. O Modelo Industrial de Produção de Alimentos sob a Perspectiva da Sociedade de Risco e do Princípio da Precaução. Brasília: **Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário**, v. 7, p. 43-62, jan./mar. 2018.

FINK, Simone. Benefícios das Plantas Alimentícias não Convencionais- PANCs: Caruru (*Amaranthus Viridis*), Moringa Oleífera Lam. e Ora-pro-nóbis (*Pereskia Aculeata* Mill). Foz do Iguaçu: **Edição Especial Projetos Integradores**, v. 12, p. 39-44, Set., 2018.

IUNES, Camila et al. Estratégias para a Multiplicação de Vias de Comercialização através do Consumo Consciente. Mato Grosso do Sul: **Caderno de Agroecologia**, v. 13, n. 2, 2018.



LEAL, Karla. Ora-pro-nóbis: o que é, benefícios e como consumir. Grupo Rede Dor, Blog Tua Saúde, 2023. (Último acesso: 14/07/2023). Disponível em: <https://www.tuasaude.com/ora-pro-nobis/>

ODUM, Eugene P. 1913 – Ecologia [Supervisão da Tradução Ricardo Iglesias Rios; Tradução Christopher J. Tribe]. - [Reimpressão]. - Rio de Janeiro: **Guanabara Koogan**, 2012.

OLIVEIRA, Ronilse et al. Construindo a Consciência Agroecológica na Escola Pública: Uma Experiência de Intercâmbio com uma Escola Familiar Agrícola. Belém (PA): **Caderno de Agroecologia**, v. 10, n.3, 2015.

PAGOTTO, Claudia et al. Ora-pro-nóbis: Propriedades e Aplicações. Santa Catarina: **Repositório Institucional**, 2021.

POLESI, Rejane. et al. Agrobiodiversidade e segurança alimentar no Vale do Taquari, Plantas alimentícias não convencionais e frutas nativas. Rio Grande do Sul: **Revista Técnico-Científica**, v.19, n.2, p.118-135, 2017.

SILVEIRA, Vítor et al. Estudo da Produção Científica da Temática de Impactos Ambientais Relacionados ao Agronegócio Brasileiro. Naviraí (MS): **Anais do II EIGEDIN**, Novembro, 2018.

XAVIER, Gisele et al. O uso da Ora-pro-nóbis em nutrição: uma revisão integrativa. Curitiba: **Brazilian Journal of Development**, v.8, n.6, p. 45315-45327, jun., 2022.