




Alexia Gabrielle Siqueira dos Santos

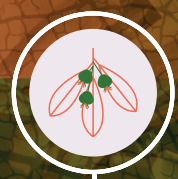
Luiz Antonio Staub Mafra

William Permagnani Gozzi



CARTILHA

# *Catálogo de Plantas*








Alexia Gabrielle Siqueira dos Santos

Luiz Antonio Staub Mafra

William Permagnani Gozzi



CARTILHA

# *Catálogo de Plantas*





DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

S237c

Santos, Alexia Gabrielli Siqueira dos –  
Cartilha Catálogo de Plantas / Alexia Gabrielle Siqueira dos  
Santos, Luiz Antonio Staub Mafra, William Permagnani Gozzi. –  
São Paulo: Pimenta Cultural, 2025.

Livro em PDF

ISBN 978-85-7221-392-9

DOI 10.31560/pimentacultural/978-85-7221-392-9

1. Educação Ambiental. 2. Educação Básica. 3. Sustentabilidade.  
I. Santos, Alexia Gabrielle Siqueira dos. II. Mafra, Luiz Antonio Staub.  
III. Gozzi, William Permagnani. IV. Título.

CDD 372.357

Índice para catálogo sistemático:

I. Educação Ambiental

Simone Sales • Bibliotecária • CRB ES-000814/0



Copyright © Pimenta Cultural, alguns direitos reservados.

Copyright do texto © 2025 os autores e a autora.

Copyright da edição © 2025 Pimenta Cultural.

Esta obra é licenciada por uma Licença Creative Commons:

Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional - (CC BY-NC-ND 4.0).

Os termos desta licença estão disponíveis em:

<<https://creativecommons.org/licenses/>>.

Direitos para esta edição cedidos à Pimenta Cultural.

O conteúdo publicado não representa a posição oficial da Pimenta Cultural.

---

Direção editorial	Patrícia Biegging Raul Inácio Busarello
Editora executiva	Patrícia Biegging
Gerente editorial	Landressa Rita Schiefelbein
Assistente editorial	Júlia Marra Torres
Estagiária editorial	Ana Flávia Pivisan Kobata
Diretor de criação	Raul Inácio Busarello
Assistente de arte	Naiara Von Groll
Edição eletrônica	Andressa Karina Voltolini
Estagiária em editoração	Stela Tiemi Hashimoto Kanada
Imagens da capa	AMI COMUNICAÇÃO LTDA. – ME (Pabline Cota Felix), EyeEm - Freepik.com
Tipografias	Acumin, Elizeth, Gobold, Jali Latin, Inter
Revisão	Patrícia Biegging
Autores	Alexia Gabrielle Siqueira dos Santos Luiz Antonio Staub Mafra William Permaghani Gozzi

---

**PIMENTA CULTURAL**

São Paulo • SP

+55 (11) 96766 2200

[livro@pimentacultural.com](mailto:livro@pimentacultural.com)

[www.pimentacultural.com](http://www.pimentacultural.com)





## APRESENTAÇÃO

O CATÁLOGO DE PLANTAS É UM PROJETO DO PROGRAMA DE AGRICULTURA URBANA E MEIO AMBIENTE, COM O OBJETIVO DE INFORMAR A COMUNIDADE INTERNA DA UNIFAL-MG SOBRE AS ESPÉCIES DE PLANTAS E SUAS CARACTERÍSTICAS. COM O APOIO DA CAPES, O PROJETO GANHOU UMA NOVA PERSPECTIVA, SENDO ELABORADO COMO UM RECURSO EDUCACIONAL ABERTO (REA), A FIM DE PROMOVER O ENSINO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL (EA).

NOME: \_\_\_\_\_

TURMA: \_\_\_\_\_

ESCOLA: \_\_\_\_\_

# SUMÁRIO

CATÁLOGO DE PLANTAS .....6

CONHECENDO AS PANCOS..... 10

RELACIONAMENTO COM OS ALIMENTOS..... 14

REFERÊNCIAS..... 18



# ***CATÁLOGO DE PLANTAS***

O Catálogo de Plantas (CDP) faz parte do Programa Agricultura Urbana e Meio Ambiente, criado pela Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). Seu objetivo é ensinar, por meio da educação ambiental, a importância da interação humana com o meio ambiente. O catálogo parte do princípio de que, para que o meio ambiente e suas plantas sejam valorizados, é necessário que as pessoas reconheçam os benefícios individuais e coletivos de sua preservação.

O Catálogo de Plantas está disponível em sua versão online, em uma página vinculada ao site da UNIFAL-MG. Ele contém fichas de plantas, inicialmente das espécies mais comuns encontradas no campus de Varginha. Cada ficha apresenta informações como nomes populares e científicos, origens e usos mais comuns.

**Veja os exemplos na página seguinte.**

# CONHECENDO O CATÁLOGO

DICA: Confira o Guia do Catálogo em:

Acesse o Site: <https://www.unifal-mg.edu.br/agriculturaurbana/catalogo-de-plantas/>



Acesse as plaquinhas de identificação:

As placas podem ser colocadas em hortas ou em outros ambientes com plantas, permitindo que as pessoas escaneiem o QR Code e acessem mais informações sobre cada espécie.



Projeto Agricultura Urbana e Meio Ambiente

## Abóbora

**Nome popular:** Abóbora, moranga, abóbora-listada, jerimum, jerimum-caboclo

**Nome científico:** *Cucurbita pepo* L

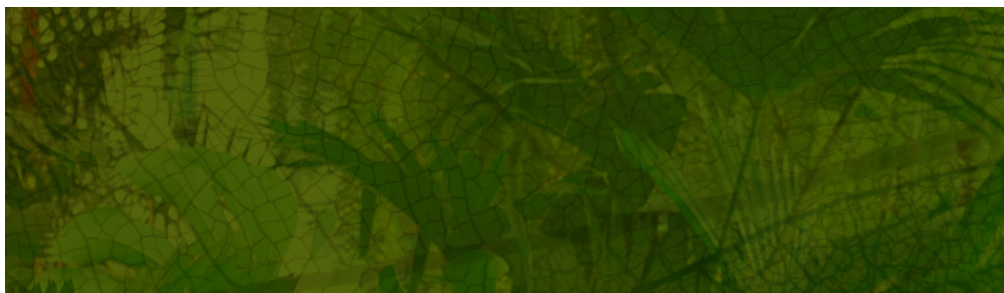
**Família:** Cucurbitaceae

**Mais informações?** Acessem pelo QR Code

**Ou pelo site:** <https://www.unifal-mg.edu.br/agriculturaurbana/abobora/>



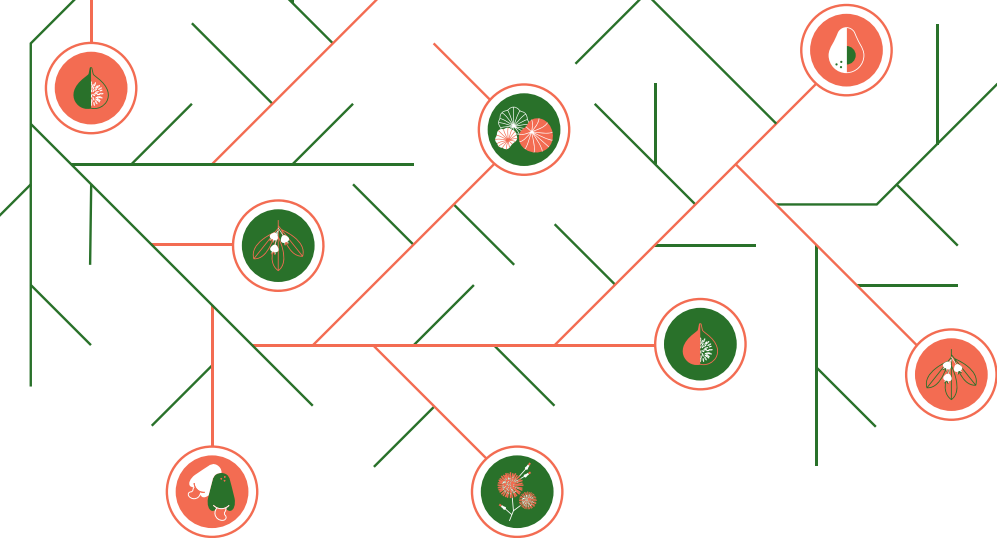




## VOCÊ SABIA QUE...

Plantar em casa não só promove o consumo de alimentos frescos e livres de agrotóxicos, como também contribui para a redução do impacto ambiental, ao diminuir a necessidade de transporte e armazenamento dos alimentos, além de evitar o desperdício. Pequenos gestos, como manter uma mini-horta na cozinha ou no quintal, já são suficientes para favorecer uma alimentação mais saudável e sustentável.

A criação de hortas caseiras é uma forma simples e acessível de cultivar parte dos alimentos que consumimos, além de ser uma atividade que pode envolver toda a família. Mesmo em espaços pequenos, como apartamentos ou casas sem quintal, é possível plantar em vasos, jardineiras e até mesmo em hortas verticais instaladas em paredes ou varandas.



## ATIVIDADE

Você tem uma horta em casa ou gostaria de começar uma? E na sua escola? Compartilhe conosco suas experiências com o cultivo de hortas: quais plantas você já cultivou, o que está cultivando atualmente ou o que gostaria de plantar, seja em casa ou na escola.

---

---

---

---

---

---

---



# CONHECENDO AS PANCS

## PANCS

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) são aquelas que não fazem parte do consumo alimentar cotidiano da maioria das pessoas, mas que possuem grande potencial nutricional, saboroso e sustentável. Elas podem ser encontradas tanto em ambientes silvestres quanto em jardins urbanos e hortas caseiras.

Além de nutritivas, as PANCs oferecem a oportunidade de ampliar o paladar, trazendo novos sabores à mesa, com texturas e gostos diferentes daqueles encontrados em vegetais mais comuns, como alface, tomate e batata. Incorporar PANCs na alimentação é uma forma de diversificar a dieta e aumentar o consumo de alimentos frescos e locais, muitas vezes com menor impacto ambiental.



Um dos aspectos mais interessantes das PANCs é o seu potencial para promover a sustentabilidade, contribuindo para a conservação da biodiversidade, o uso eficiente dos recursos naturais e a valorização de plantas locais e pouco exploradas.

## EXEMPLOS DE PANCS:

### ALMEIRÃO ROXO

**Nome científico:** *Lactuca indica* L

**Cultivo:** planta espontânea, cultivada por sementes. Pode ser semeada diretamente em local definitivo, bastando jogar as sementes superficialmente. Com adubação, a planta cresce mais.

**Época de plantio:** durante o ano todo, preferencialmente no início do período chuvoso.

**Uso na alimentação escolar:**

Consumido cru, em saladas. Pode ser colhido aos poucos, sendo uma planta muito produtiva e rústica.

**Informações complementares:**

torna-se espontânea.



Fonte: Naidiani Alves - iNaturalist

### AROEIRA

**Nome científico:** *Schinus terebinthifolius* Família: Anacardiaceae

**Típica na região:** presente nos biomas Cerrado, Mata Atlântica e Pampas. Também é típica no Uruguai, Argentina e Paraguai.

**Usos mais comuns:** Utilizada de diversas formas, incluindo madeira, forragem para abelhas e cabras, cercas vivas, arborização de pastos, além de uso ornamental e medicinal.



Fonte: SAplants - Wikimedia



## ORA-PRO-NOBIS

**Nome científico:** Pereskia aculeata Mill. Cultivo: Planta perene, de crescimento muito vigoroso.

**Época de plantio:** período chuvoso.

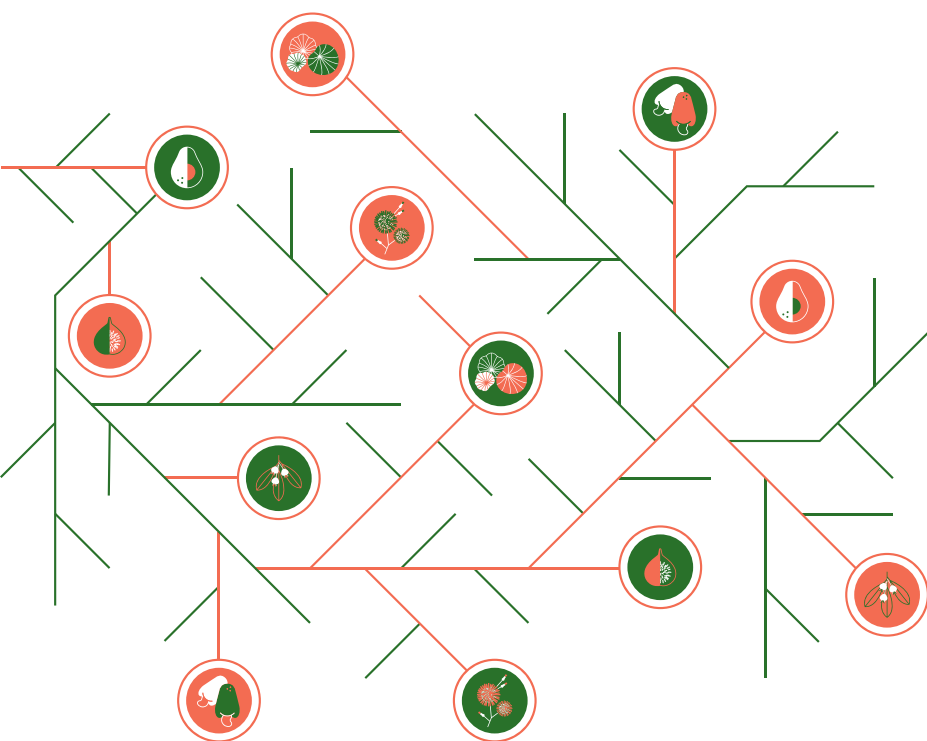
**Uso na alimentação escolar:** usada em diversos pratos tradicionais, apresenta sabor neutro. Quando refogada pura, pode soltar baba; recomenda-se cozinhar inteira.

**Informações complementares:**

planta espinhosa, deve-se ter cuidado em áreas de grande circulação. Muito utilizada como cerca viva. Para cultivo em hortas, sugere-se realizar podas drásticas e sucessivas para manter as plantas “domadas”.



Fonte: Kauderwelsch - Wikimedia



## ATIVIDADE PARA CASA

## Resgatando na memória...

Converse com uma pessoa mais velha que você sobre quais comidas, plantas ou árvores marcaram a vida dela e faça um breve relato. Depois, compartilhe com sua turma!

[illegible]



# ***RELACIONAMENTO COM OS ALIMENTOS***

## **ATIVIDADE**

Qual é a sua comida preferida? Conte se ela é preparada em casa, comprada pronta no mercado ou pedida por aplicativos de delivery.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PERGUNTA

Você sabe de onde vêm os ingredientes da sua comida preferida?

---

---

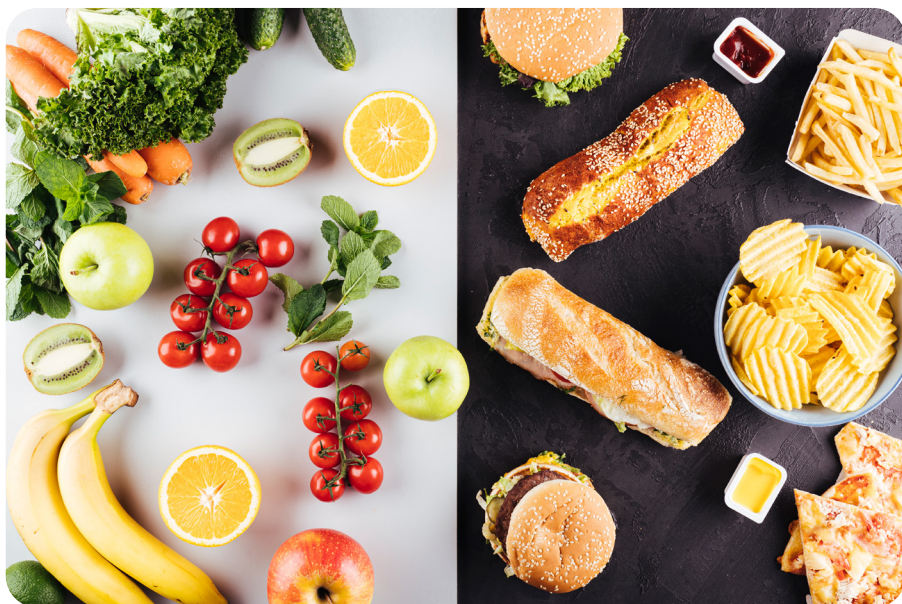
## VOCÊ SABIA QUE...

Segundo o **Guia Alimentar para a População Brasileira** (2014, p. 17):

Os padrões de alimentação estão mudando rapidamente na grande maioria dos países e, em particular, naqueles economicamente emergentes. As principais mudanças envolvem a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras) e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo. Essas transformações, observadas com grande intensidade no Brasil, determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias.

Segundo o **Guia Alimentar para a População Brasileira** (2014):

Na maioria dos países e, novamente, em particular naqueles economicamente emergentes como o Brasil, a frequência da obesidade e do diabetes vem aumentando rapidamente. De modo semelhante, evoluem outras doenças crônicas relacionadas ao consumo excessivo de calorias e à oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação, como a hipertensão (pressão alta), doenças do coração e certos tipos de câncer. Inicialmente apresentados como doenças de pessoas com idade mais avançada, muitos desses problemas atingem agora adultos jovens e mesmo adolescentes e crianças.

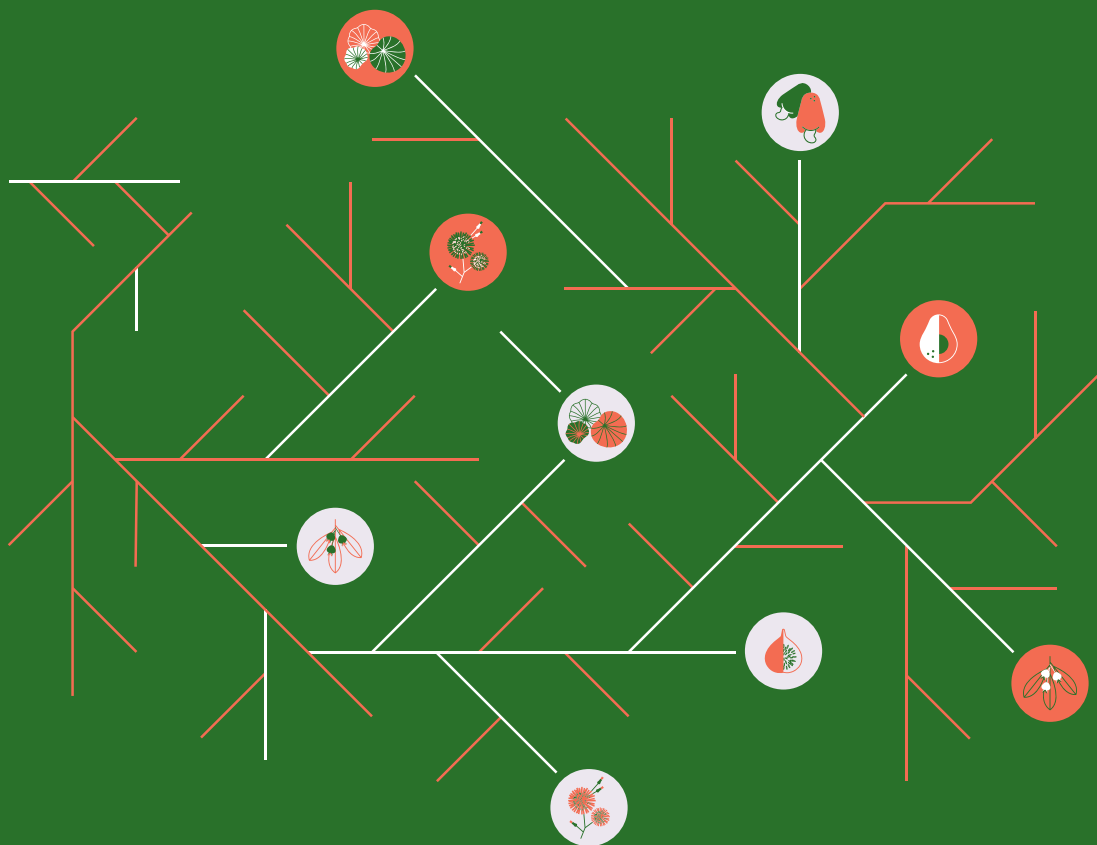




## ATIVIDADE EM GRUPO

Com a ajuda de seus colegas, crie uma refeição saudável. Escreva uma lista com todos os ingredientes que serão utilizados e, em seguida, compartilhe com os demais colegas.

[illegible]



# REFERÊNCIAS

CATÁLOGO DE PLANTAS. Unifal, 2025.  
Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/agriculturaurbana/catalogo-de-plantas/>. Acesso em: 24 fev.2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

[www.PIMENTACULTURAL.com](http://www.PIMENTACULTURAL.com)

A 'Cartilha Catálogo de Plantas' tem por objetivo trazer, de modo resumido, ao leitor, informações a respeito de Catálogo de Plantas, uma ferramenta elaborada para trabalhar Educação Ambiental e conscientizar a respeito das diversas espécies de plantas que nos cercam. O trabalho é fruto do projeto 'UNIFAL INTERATIVA' junto a outros dois produtos (Tales Ludos e Bioquanti), também voltados para área educacional, apoiados pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

