

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

ORA PRO NÓBIS: CARNE DE POBRE¹

Lucia Nita Libardoni², Maria Elaine Franco Protti³, Doralice Gomes⁴, Kauan Fernandes Wermuth⁵, Verani Isabel Bonatto Da Silva⁶

¹ Pesquisa desenvolvida na Disciplina de Ciências objetivando fortalecer o processo de ensino aprendizagem, pois a pesquisa faz com que o ser humano tenha interesse em descobrir, explorar e conhecer sobre novos e peculiares assuntos do nosso dia a dia.

² Professora de Ciências da Escola Estadual e Ensino Fundamental Pedro Maciel de Itaí - Ijuí - RS.

³ Aluna do Nono Ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel de Itaí - Ijuí - RS /2018.

⁴ Aluna do Nono Ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel de Itaí - Ijuí - RS /2018.

⁵ Aluno do Nono Ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel de Itaí - Ijuí - RS /2018.

⁶ DIRETORA DA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL PEDRO MACIEL - ITAI - IJUI

Resumo

O Projeto foi elaborado e desenvolvido na disciplina de Ciências de modo a fortalecer o processo de ensino aprendizagem, pois a pesquisa faz com que o ser humano tenha interesse em descobrir, explorar e conhecer sobre novos e peculiares assuntos do nosso dia a dia.

A ora-pro-nóbis é uma planta originária do continente americano, cujo nome significa “rogai por nós”, e segundo tradições, esse nome foi dado por algumas pessoas que a colhiam no quintal de um padre enquanto ele rezava em latim. De fácil cultivo e alto valor nutricional a planta pode ser usada como ornamento e alimento e se desenvolve em vários tipos de solo.

Ora-pro-nóbis é uma planta também conhecida como carne de pobre por causa do seu alto teor de proteína, 25%. Por isso entrou para a lista de plantas bioativas ou medicinais. Rica em vitaminas A, B, C, fibras, ferro e fósforo, além da mucilagem. Planta trepadeira, espinhosa, possui folhas bem resistentes e se desenvolve com facilidade em diversos tipos de solo.

Palavras chave: Alimentação, vida, saúde, proteínas, nutrição, medicinal.

Introdução

O nome da planta indica muito sobre sua importante atuação em relação a humanidade. **Ora-pro-nóbis** significa Orai por Nós. É uma planta que possui alta concentração proteica, em torno de 25% de sua estrutura é formada de [proteínas](#).

Contém também cerca de 4 vezes mais vitamina C que a laranja, em 100 gramas de folhas frescas de ora-pro-nóbis 185mg de vitamina C, as folhas são muito ricas em cálcio, magnésio, manganês, potássio, ferro e zinco.

O **ora-pro-nóbis** é uma [planta alimentícia não convencional](#), portanto é um alimento que nos fornece nutrientes essenciais, mas que culturalmente não é considerado convencional como por exemplo a rúcula ou a alface, que está presente no cardápio dos brasileiros.

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

Justamente por não ser convencional, a maior parte da população pode achar estranho o fato dessa planta estar presente no cardápio, mas quem a utiliza na dieta conhece os benefícios para sua saúde. Seu cultivo é sobretudo orgânico e sem uso de pesticidas, tornando-a ainda mais saudável para o organismo.

Ainda pouco difundido enquanto alimento, o ora-pro-nóbis é utilizado em muitos locais como cerca-viva, pois desenvolve falsos espinhos pontiagudos, chamados acúleos, em sua fase adulta, quando vira um arbusto. A planta pertence à família das cactáceas. Sua rusticidade permite que seja cultivada em diversos tipos de solo, inclusive não exige que eles sejam férteis. A ora-pro-nóbis também se desenvolve em ambientes com incidência de sol ou meia-sombra.

A planta pode contribuir para reduzir os problemas cardiovasculares e câncer, além de fortalecer o sistema imunológico e reduzir problemas de depressão, é uma planta que deveria ser cultivada na horta ou no jardim de todos os brasileiros.

Suas folhas, secas, moídas ou frescas são a parte comestível, e podem ser utilizadas em receitas como sopas, omeletes, tortas e refogadas, ou ainda cruas, em saladas. Podem ser usadas inclusive, para enriquecer a farinha, massas e pães. As folhas, in natura, podem ser usadas como saladas ou agregadas a ração de animais devido ao alto teor de proteína. De fácil digestão, a planta pode também ser triturada com água no liquidificador e adicionada à massa do pão ou macarrão, incrementando diferentes pratos da culinária.

Este projeto tem como objetivo geral conhecer a importância nutricional, medicinal e ornamental da planta ora-pro-nóbis. Principalmente sua função como complemento alimentar, por ser rica em proteínas e outros nutrientes.

A metodologia de trabalho foi proposta em três momentos: no primeiro momento, estudo do tema proposto, revisão de literatura sobre o assunto e pesquisas na Internet. No segundo momento, escrita geral do projeto. No terceiro momento, participação em eventos técnico-científicos, apresentação à comunidade escolar e análise dos resultados alcançados.

Resultados e discussão

Os resultados obtidos são satisfatórios, superaram as expectativas do grupo e o projeto foi bem elogiado pela comunidade escolar, o objetivo foi alcançado, pois todos os envolvidos entenderam a importância de cuidarmos de nossa alimentação, e de utilizarmos a planta ora-pro-nóbis na dieta diária pela riqueza de proteínas e muitos outros nutrientes essenciais a vida dos seres humanos.

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

Descobrimos que além da proteína o ora-pro-nóbis é rico em Fibras e Betacaroteno. Esses nutrientes aliados a facilidade de cultivo e produção de ora-pro-nóbis indicam que esta planta pode ser usada na merenda escolar, em creches, hospitais e no cardápio diário das famílias contribuir para melhorar a saúde pública.

O **Ora-pro-nóbis** poderá representar uma verdadeira revolução nutricional contribuindo para uma vida melhor e mais saudável, colaborando de forma geral para a saúde e vida do ser humano. Para os adeptos da agricultura orgânica o cultivo do ora-pro-nóbis chega para enriquecer o cardápio do dia a dia.

À medida que a população brasileira está cada vez mais sobre diagnosticada e supermedicada, sob o controle farmacêutico, consumindo desenfreadamente os medicamentos convencionais, que acarretam diversos efeitos colaterais. Comer grandes quantidades de alimentos ricos em fitonutrientes é o segredo para a saúde e prevenção de doenças.

Teoricamente sabemos da importância de uma alimentação balanceada, mas na prática isso não acontece. O ora-pro-nóbis na dieta diária seria um possível e viável alimento para muitas famílias com déficit nutricional. A ciência confirma que a Ora-pro-nóbis tem muitas propriedades seja na alimentação ou como medicamento.

Conclusões

Percebemos o quanto esse projeto uniu o grupo e aprimorou as habilidades de seus componentes. Aprendemos muitas lições que levaremos para a vida toda, como saber dividir tarefas, valorizar o auxílio dos coordenadores, entender o quanto é importante realizarmos pesquisas para aprimorarmos nossos conhecimentos.

Conhecer, cultivar e consumir plantas não-convencionais como o ora-pro-nóbis contribui para que tenhamos dietas ricas e diversificadas, não restritas apenas ao que o mercado nos oferece.

O mundo dos alimentos vegetais vai muito além do que está à venda convencionalmente. Além disso, plantar alimentos em casa tem inúmeras vantagens como a redução da produção de lixo e a certificação orgânica em nossas mãos. Principalmente plantas com uma ampla gama de propriedades medicinais e alimentares, como a ora-pro-nóbis, a carne de pobre. Se Deus é brasileiro, rogai por nós e pelo nosso prato de alimento, amém.

Referências Bibliográficas



Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

GLOBO RURAL. Sabe a origem do nome da verdura ora-pro-nóbis? Disponível em:

<http://www.imperiomineiro.com.br/curiosidades/sabe-a-origem-do-nome-da-verdura-ora-pro-nobis/> Acesso em: 20 jun. 2018.

BENEFÍCIOA NATURAIS. Ora-pro-nóbis - Benefícios e propriedades. Disponível em:

<https://www.beneficiosnaturais.com.br/ora-pro-nobis-beneficios-e-propriedades/>

Acesso em: 05 jul. 2018.

MATHIAS, J. Como plantar ora-pro-nóbis. Disponível em: <https://revistagloborural.globo.com/vida-na-fazenda/como-plantar/noticia/2013/12/como-plantar-ora-pro-nobis.html>. Acesso em: 05 jul. 2018.

ERVAS MEDICINAIS. Ora-Pro-Nóbis - nesta planta está a solução de muitas doenças. Disponível em: <https://www.tiaxica.com/ora-pro-nobis/>. Acesso em: 10 jul. 2018.

[1] Pesquisa desenvolvida na Disciplina de Ciências.