

oleracea L.), sow thistle (*Sonchus oleraceus*) and slender amaranth (*Amarantus viridis*).

They have outstanding nutritional potential, such as the outstanding content of protein and minerals in Barbados gooseberry (*Pereskia aculeata*), omega-3 in purslane, iron in tannia (*Xanthosoma sagittifolium*), selenium in cariru (*Talinum esculentum*, Jacq.), lutein in nasturtium, and there is still much to be researched. They also have recognized culinary, gastronomic and cultural value. Due to these characteristics, they are fundamental for food and nutrition sovereignty and security, for the mitigation of social inequalities and for coping with the effects of climate change. Due to its climatic and cultural diversity, Brazil has a rich heritage of PANC, being many of them native species, some said naturalized and some exotic cultivated such as lamb's ear (*Stachys byzantina*), sorrel (*Rumex acetosa*) and pepino dulce (*Solanum muricatum*).

Many are restricted to backyards and home gardens, sometimes in an edible garden concept or productive landscaping. Some, however, have economic and cultural importance such as Barbados gooseberry, toothache plant (*Acmella oleracea*), roselle (*Hibiscus sabdariffa*), malabar spinach (*Basella alba*), tannia and fameflower (*Talinum paniculatum*). Despite this potential, due to changes in the standard of living of modern society, with globalization and the verticalization of cities, there was a reduction or even abandonment of once common species, such as the mangarito (*Xanthosoma riedelianum*), arrowroot (*Maranta arundinacea*), ahipa (*Pachyrhizus ahipa*) and Guinea arrowroot, being replaced by species with structured production chains, often in the form of processed or ultra-processed food.

More recently, there has been an increasing trend in the search for a healthier and more diverse diet, with the appreciation of local or regional food and in a context of agro-ecological production. In response to the demands of society, the Brazilian Agricultural Research Corporation (Embrapa) has been working intensively with the theme of PANC, maintaining a collection of PANC vegetables since 2006 and developing several works to optimize production systems on an agro-ecological basis, with agronomic evaluation, nutritional characterization and study of the useful life of PANC vegetables.

The PANC are plant species that have at least one edible part not common in food, underutilized or neglected, unknown by most of the population, with limited distribution, restricted to certain locations or regions, often exerting influence on local food and culture.

**Nuno Rodrigo Madeira**

**Researcher in Phytotechnics/Olericulture  
Embrapa Vegetables**

Due the matter of text lenght, the complete english version are available here:



## Detalhes Técnicos

Edital nº 3  
Arte: Lidia Marina Hurovich Neiva  
- Correios  
Valor facial: 1º Porte da Carta  
(cada selo)

Impressão: Casa da Moeda do Brasil  
Processo de Impressão: ofsete  
Papel: cuchê gomado  
Tiragem: 96.000 selos  
Folha com 12 selos  
Dimensões da folha: 170 x 245mm  
Dimensão do selo: 30 x 40mm  
Área de desenho: 25 x 35mm  
Picotagem: 12 x 11,5

Data de emissão: 23/04/2024  
Locais de lançamento: São Lourenço do Sul/RS, Brasília/DF e Recife/PE

Coordenação: Dep. Gestão de Serviços Nacionais/Correios

Os produtos podem ser adquiridos na loja Correios Online, ou na Agência de Vendas a Distância - Av. Presidente Vargas, 3.077 - 23º andar, 20210-973 - Rio de Janeiro/RJ - telefones: (21) 2503-8095/8096; e-mail: centralvendas@correios.com.br. Para pagamento, envie cheque bancário ou vale postal, em nome da Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos, ou autorize débito em cartão de crédito Visa ou Mastercard.

Cód. comercialização: 852013760

## Technical Details

Stamp issue N. 3  
Art: Lidia Marina Hurovich Neiva - Correios Brasil  
Facial value: 1<sup>st</sup> class rate for domestic mail (each stamp)

Printing: Brazilian Mint  
Print system: offset  
Paper: gummed chalky paper  
Issue: 96,000 stamps  
Sheet with 12 stamps  
Sheet dimensions: 170 x 245mm  
Stamp dimensions: 30 x 40mm  
Design area: 25 x 35mm  
Perforation: 12 x 11,5

Date of issue: April 23<sup>th</sup>, 2024  
Places of issue: São Lourenço do Sul/RS, Brasília/DF and Recife/PE

Head: Department of National Products/Correios Brasil

Orders can be sent to the following address: Distance Sales Office - Av. Presidente Vargas, 3.077 - 23º andar, 20210-973 - Rio de Janeiro/RJ, Brazil. Telephone 55 21 2503 8095/8096; e-mail: centralvendas@correios.com.br. For payment send authorization for charging to credit cards Visa or Mastercard, or international postal money order (for countries with which Brazilian Post has signed agreements).

Code: 852013760

## Sobre os Selos

Esta emissão é composta de seis selos de plantas alimentícias não convencionais (PANCs): a vinagreira, a taioba, o jambu, o mangarito, a ora-pro-nóbis e a bertalha. Cada selo captura a beleza única de cada planta e celebra a biodiversidade e riqueza cultural das PANCs. O estilo das artes foi inspirado no Impressionismo, com sombras na cor violeta. Os selos trazem também, em microletras, o nome popular e científico da planta ilustrada. A técnica usada foi aquarela.

## About the Stamps

This issue is made up of six stamps of unconventional food plants (PANC): roselle, tannia, toothache plant, mangarito, Barbados gooseberry and malabar spinach. Each stamp captures the unique beauty of each plant and celebrates the biodiversity and cultural richness of the PANCs. The style of the arts was inspired by Impressionism, with violet shadows. The stamps also bear, in microletters, the popular and scientific name of the illustrated plant. The technique used was watercolor.

Correios

EDITAL  
3/2024

Emissão Postal Especial

## Plantas Alimentícias Não Convencionais PANC

Special Postal Issue  
Unconventional Food Plants - PANC



Foto: Clotária Ternázea, de Daniel Efrim - Correios



[www.correios.com.br/filatelia/](http://www.correios.com.br/filatelia/)

[shopping.correios.com.br/correiosonline](http://shopping.correios.com.br/correiosonline)

@correiosoficial



## Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são plantas que possuem uma ou mais partes alimentícias que não fazem parte do dia a dia, que não são corriqueiras nem globalizadas e que não possuem cadeia produtiva estruturada. São espécies regionais, em geral mantidas pelos próprios agricultores, e notavelmente rústicas, adaptadas a diferentes condições de cultivo ou manejo, tolerantes a pragas e doenças e resilientes a adversidades climáticas, muitas vezes de ocorrência espontânea como a beldroega, a serralha e o caruru (bredu).

Possuem destacado potencial nutricional, a exemplo do destacado teor de proteína e minerais em ora-pro-nóbis, de ômega-3 em beldroega, de ferro em taioba, de selênio em cariru, de luteína em capuchinha, havendo ainda muito a se pesquisar. Apresentam, ainda, reconhecido valor culinário, gastronômico e cultural. Por essas características, são fundamentais para a soberania e segurança alimentar e nutricional, para a mitigação das desigualdades sociais e para o enfrentamento dos efeitos das mudanças climáticas. Por sua diversidade climática e cultural, o Brasil possui um rico patrimônio de PANC, sendo muitas delas espécies nativas, umas ditas naturalizadas e algumas exóticas cultivadas como o peixinho, a azedinha e o muricato.

Muitas estão restritas a quintais e hortas domésticas, por vezes em um conceito de jardim comestível ou paisagismo produtivo. Algumas, porém, apresentam importância econômica e cultural como a ora-pro-nóbis, o jambu, a vinagreira (cuxá), a beralha, a taioba e o caruru (língua-de-vaca). Apesar desse potencial, em função das mudanças do padrão de vida da sociedade moderna, com a globalização e a verticalização das urbes, houve redução ou mesmo abandono de espécies outrora comuns, a exemplo do mangarito, da araruta, do jacatupé e do ariá, sendo substituídas por espécies com cadeias produtivas estruturadas, muitas vezes na forma de alimento processado ou ultra processado.

Mais recentemente, observa-se uma tendência cada vez maior em se buscar por uma alimentação mais saudável e diversificada, com valorização do alimento local ou regional e em um contexto de produção de base agroecológica. Em resposta a demandas da sociedade, a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) vem trabalhando intensamente com a temática das PANC, mantendo uma coleção de Hortaliças PANC desde 2006 e desenvolvendo diversos trabalhos de otimização dos sistemas produtivos em base agroecológica, com avaliação agrônoma, caracterização nutricional e estudo da vida útil de Hortaliças PANC.

As PANC são espécies vegetais que possuem pelo menos uma parte comestível não corriqueira na alimentação, subutilizada ou negligenciada, desconhecida pela maioria da população, apresentando distribuição limitada, restrita a determinadas localidades ou regiões, muitas vezes exercendo influência na alimentação e na cultura locais.

A **Beralha** (*Basella alba*) é uma hortaliça folhosa, herbácea, pertencente à família botânica Basellaceae, oriunda da Índia e Sudeste Asiático, disseminada pelas regiões tropicais do planeta. No Brasil, é comum no Rio de Janeiro, sendo frequentemente encontrada em feiras e quitandas. É planta trepadeira, vigorosa, de folhas espessas, fazendo-se várias colheitas

sucessivas a partir de 60 dias do semente. Come-se as folhas picadas refogadas ou cozidas brevemente, muitas vezes com ovos se entremeando às folhas, além de entrar em cosidos ou em pratos com carnes diversas e, quando ainda tenras, como salada crua. Os talos grossos também podem ser picados e refogados para enriquecer o arroz e o feijão. Prato mais típico: beralha com ovos mexidos.

O **jambu** (*Acmella oleracea*), planta da família botânica Asteraceae, é uma hortaliça folhosa, herbácea, considerada naturalizada na Amazônia. É uma herbácea perene, com crescimento prostrado, atingindo 20 a 40 cm de altura, com colheitas sucessivas a partir de 45 dias após o plantio. As folhas e especialmente as inflorescências são ricas em espilantina, substância com propriedades anestésicas que causam leve amortecimento das mucosas e salivação. O jambu é símbolo da culinária amazônica, consumido nos típicos pratos pato no tucupi, tambaqui no tucupi, caldeirada de peixe e principalmente no “tacacá”, acompanhando o tucupi e a goma da mandioca e camarão salgado.

O **mangarito** (*Xanthosoma riedelianum*) ou tayaó (em idioma Guarani) é nativo do Brasil e fazia parte da dieta dos índios quando da chegada dos colonizadores portugueses. Muito apreciado no passado, nos dias de hoje é praticamente desconhecido, encontrado esporadicamente em feiras nas cidades do interior de Minas Gerais ou no circuito de alimentação PANC. Pertence à família Areaceae, sendo planta perene que rebrota na primavera e entra em dormência na seca ou no frio. Produz tubérculos comestíveis, um maior central (cormo) e dezenas de tubérculos laterais menores (cormelos), bastante calóricos, que dão “sustância”. As folhas do mangarito são comestíveis, sempre refogadas, mas são os rizomas que representam verdadeira iguaria culinária de paladar especial, cozidos, fritos, salteados (“sauté”), adquirindo um particular gosto acastanhado quando preparados com casca. Também especial é o mangarito em cremes ou purês. No meio rural era comum no lanche ou café da manhã mangarito cozido ou assado com melado.

O **Ora-pro-nóbis** (*Pereskia aculeata*), planta nativa da América tropical, incluindo o Brasil, pertencente à família Cactaceae, uma das poucas cactáceas com folhas desenvolvidas. É planta perene, com características de trepadeira semiereta a prostrada quando cresce sem a presença de anteparos, com folhas suculentas lanceoladas. As flores e os frutos são comestíveis, mas o alimento principal são as folhas, consideradas a “carne verde” pelo alto teor de minerais, especialmente ferro, magnésio, zinco, manganês e cálcio, e proteínas com perfil de aminoácidos interessante. É plantado muitas vezes como cerca viva pela presença de acúleos, tipo de espinhos, mas também em cultivos agrícolas em espaldeira com tutoramento ou em linhas fazendo-se podas sucessivas e escalonadas por muitos anos, sendo cada poda uma colheita. Muito usadas na culinária mineira no circuito das cidades históricas, acompanhando frango caipira, costelinha suína ou outras carnes ensopadas, pode-se preparar as folhas inteiras ou picadas bem fininhas como couve, conferindo assim maior cremosidade aos pratos devido à maior liberação da sua mucilagem. Também se preparam tortas salgadas, farofas, bolinhos, etc., além de usar folhas novas ainda tenras em saladas. Em Sabará ocorre o festival anual do ora-pro-nóbis.

O **Taioba** (*Xanthosoma taioba*) é uma herbácea perene, que atinge entre 1,0 e 2,0 m de altura, conforme a variedade e o local, nativa das Américas,

incluindo o Brasil. Entretanto, com o corte das folhas para alimentação, sua altura fica em torno de 0,8 a 1,0 m. Forma um rizoma principal, de grande tamanho, e outros laterais, menores. É muito plantada no Sudeste brasileiro, em especial no Espírito Santo, Rio de Janeiro e Zona da Mata de Minas Gerais, em geral em baixadas úmidas. A colheita de folhas inicia-se a partir de 60 dias após o plantio, quando 25 a 30 cm, podendo no entanto produzir folhas com 80 cm ou até mais. As folhas são consumidas sempre refogadas ou cozidas, nunca cruas devido aos teores de cristais de oxalato de cálcio que causam coceira, desconforto e inflamação das mucosas, mas que se degradam com o aquecimento. É comum retirar-se a primeira água de cozimento. Folhas mais velhas ou amareladas, meio secas, concentram mais o oxalato de cálcio.

A **vinagreira** (*Hibiscus sabdariffa*), cuxá ou quiabo-de-angola, planta da família Malvaceae, está distribuída pelo mundo como matéria-prima para o chá de hibisco, mas é na África Ocidental, de onde é originária, e principalmente no Brasil, especificamente no Maranhão, trazida pelos escravizados que assume maior importância como hortaliça folhosa. Arbusto vigoroso, que pode atingir até 3 m de altura, enquanto hortaliça, é mantido mais baixo por cortes sucessivos (colheitas). As flores branco-amareladas também são comestíveis, e os cálices, parte externa dos frutos, carnosos e vermelhos, são matéria-prima, além do chá, de sucos, geleias, doces, etc. É plantada no início da estação chuvosa por sementes e a colheita inicia-se entre 75 e 90 dias para folhas e 150 a 180 dias para flores e frutos. As folhas são ricas em fibras, proteínas e vitamina C. O chá tem efeito digestivo e propriedades antioxidantes. As folhas são consumidas em saladas, quando jovens e tenras, ou em cosidos com arroz ou peixes seco. Na culinária maranhense, é o ingrediente principal do típico “arroz de cuxá”, feito com arroz, camarão seco e vinagreira (cuxá).

**Nuno Rodrigo Madeira**  
**Pesquisador em Fitotecnia/Olericultura**  
**Embrapa Hortaliças**

## Unconventional food plants

Unconventional food plants (PANC) are plants that have one or more food parts that are not part of everyday life, that are not usual or globalized and that do not have a structured production chain. They are regional species, in general maintained by the farmers themselves, and remarkably rustic, adapted to different growing or management conditions, tolerant to pests and diseases and resilient to climatic adversities, often of spontaneous occurrence such as purslane (*Portulaca*