

A identificação das espécies de ora-pro-nóbis adequadas para o consumo cru baseia-se em características botânicas específicas, como a cor das flores, o formato das folhas e o hábito de crescimento da planta 1-3. Embora existam várias espécies, a ***Pereskia aculeata*** é a escolha preferencial para a ingestão **crua** devido ao seu sabor neutro, textura macia e menor concentração de fatores antinutricionais 3, 4.

Aqui estão os principais critérios de identificação e adequação para o consumo cru:

1. Identificação pelas Flores (Critério mais confiável)

A cor da flor é o indicador imediato mais seguro para distinguir as espécies 2, 3:

- ***Pereskia aculeata* (Branca):** Possui flores **brancas, creme ou levemente rosadas**, com odor agradável e diâmetro entre 2,5 e 5 cm 2, 5, 6. É considerada a "verdadeira" ora-pro-nóbis para fins culinários 2.
- ***Pereskia grandifolia* (Rosa):** Exibe flores **rosa-púrpura** vibrantes que se assemelham a rosas 3, 7, 8.
- ***Leuenbergeria bleo* (Laranja):** Facilmente identificável por suas flores **laranja-avermelhadas** intensas 8-10.

2. Diferenciação pelas Folhas e Textura

- ***Pereskia aculeata*:** Tem folhas **elípticas, lisas e pequenas** (4 a 11 cm de comprimento) 5, 11, 12. É a mais indicada para **saladas cruas e sucos** por ter uma textura menos fibrosa e teores elevados de vitamina C 3, 4, 13.
- ***Pereskia grandifolia*:** Suas folhas são significativamente **maiores** (até 23 cm) e coriáceas 7, 12, 14. Pode ser consumida crua, mas possui um sabor levemente mais **amargo ou ácido** e níveis superiores de **ácido oxálico**, o que recomenda moderação no consumo sem cozimento 3, 4, 15.
- ***Leuenbergeria bleo*:** Possui folhas finas com uma textura visivelmente **corrugada ou ondulada** 9, 14, 16. É consumida crua em países como Malásia e China, embora seu uso principal seja medicinal 8, 17, 18.

3. Hábito de Crescimento e Espinhos

- ***P. aculeata*:** É uma **trepadeira** (vinha) que pode atingir 10 metros 5, 6, 11. Apresenta espinhos jovens que são **curvos e ganchudos**, facilitando sua fixação 5, 11, 12.
- ***P. grandifolia*:** É um **arbusto ou pequena árvore** com tronco definido 7, 14. Seus espinhos são **retos, longos** e muito numerosos, podendo chegar a 90 por agrupamento no tronco 7, 12, 14.

Cuidados para o Consumo Cru

- **Seleção:** Recomenda-se colher os **ápices vegetativos e folhas jovens**, pois são menos fibrosos e facilitam a digestão 4.
- **Higienização:** Como a planta pode estar em contato com superfícies diversas, é indispensável a lavagem em água corrente e a **sanitização em solução de hipoclorito de sódio** antes do consumo cru 4, 19, 20.
- **Antinutrientes:** Embora a *P. aculeata* seja segura crua, ela possui **oxalatos e nitratos** 21-23. Os teores presentes no consumo dietético normal não são

prejudiciais, mas o consumo cru de espécies com flores rosas (*P. grandifolia*) deve ser intercalado com outras hortaliças devido ao maior teor de ácido oxálico 3, 15, 23.