

Para identificar as espécies de ora-pro-nóbis adequadas para o consumo cru, as fontes destacam principalmente a ***Pereskia aculeata***, embora a ***Pereskia grandifolia*** também seja comestível e segura 1, 2. A identificação correta baseia-se em características botânicas específicas, pois o uso de nomes populares pode causar confusões perigosas com plantas semelhantes 3.

Aqui estão as orientações para identificação e os critérios para o consumo cru:

1. Identificação das Espécies Comestíveis

- ***Pereskia aculeata* (a mais comum para consumo cru):**
- **Hábito:** É uma planta **trepadeira** que pode atingir até 10 metros de altura 4, 5.
- **Folhas:** São lanceoladas, suculentas, de cor verde-escuro e medem cerca de 7 a 10 cm 4, 6.
- **Flores:** Pequenas, **brancas ou levemente amareladas** com o centro alaranjado e odor agradável 6, 7.
- **Frutos:** Pequenas bagas **esféricas e amarelas** (ou amarelo-alaranjadas quando maduras) com pequenos espinhos 6-8.
- **Espinhos:** Possui acúleos (falsos espinhos) curtos e curvos nos ramos jovens e aglomerados nos ramos velhos 7.
- ***Pereskia grandifolia*:**
- **Hábito:** É uma planta **arbórea** (formato de árvore) 9.
- **Folhas:** São significativamente **maiores** que as da *P. aculeata* 9.
- **Espinhos:** Apresenta vários espinhos **grandes e pontiagudos** nos ramos 9.

2. Aptidão para o Consumo Cru

- ***Pereskia aculeata*:** É amplamente citada como adequada para o consumo **cru em saladas**, sucos (com laranja ou couve) e até mesmo seus botões florais podem ser ingeridos crus 10, 11. Ela se destaca por ter teores mais elevados de **vitamina C** e **β-caroteno** 1.
- ***Pereskia grandifolia*:** Embora seja segura e rica em nutrientes, as fontes indicam que ela possui **teores mais elevados de ácido oxálico** em comparação à *P. aculeata* 1, 12. O ácido oxálico pode reduzir a absorção de minerais, por isso, embora possa ser consumida, alguns estudos sugerem a cocção como forma de reduzir esse fator antinutricional 13, 14.

3. Cuidados Essenciais na Identificação

- **Uso do Nome Científico:** É fundamental confirmar se a planta é do gênero *Pereskia*, pois existem outras plantas com nomes populares similares que podem ser tóxicas 3.
- **Local de Colheita:** Mesmo a espécie correta não deve ser consumida crua se for colhida em locais contaminados (próximo a esgotos ou estradas), pois a planta pode absorver **metais pesados e substâncias tóxicas** do ambiente 15.
- **Estado das Folhas:** Devem ser selecionadas folhas em **bom estado de conservação**, sem sinais de fungos ou insetos, e devidamente higienizadas antes do consumo 16, 17.

Em resumo, a ***Pereskia aculeata* (trepadeira de flor branca)** é a espécie mais recomendada e utilizada para o consumo cru em saladas e sucos 10, 11.

