

De acordo com as fontes fornecidas, **não há menção a uma espécie de ora-pro-nóbis que seja considerada inherentemente imprópria para o consumo**. Pelo contrário, as espécies do gênero *Pereskia* analisadas nos documentos, especialmente a *Pereskia aculeata* e a *Pereskia grandifolia*, são destacadas pela sua **ausência de toxicidade** e alto valor nutricional 1-4.

Aqui estão os pontos principais sobre a segurança e o consumo das espécies citadas:

- **Espécies Comestíveis Confirmadas:** As fontes identificam a *Pereskia aculeata* (a mais comum) e a *Pereskia grandifolia* como seguras para a alimentação humana e animal 3, 5, 6. Outras espécies do mesmo gênero encontradas no semiárido incluem *P. aureiflora*, *P. bahiensis* e *P. stenantha*, mas o foco dos estudos de segurança alimentar recai sobre as duas primeiras 7.
- **Ausência de Toxicidade:** Estudos histopatológicos realizados em animais (ratos) demonstraram que o consumo de ora-pro-nóbis não possui efeito tóxico, mesmo em doses elevadas, concluindo que seu **consumo é viável e seguro** 1, 4, 8.
- **Presença de Antinutrientes:** Embora tenham sido detectados antinutrientes nas farinhas das folhas (como ácido oxálico, nitratos e saponinas), as fontes afirmam que o **consumo diário não é suficiente para causar malefícios à saúde humana** 5, 6, 9. O cozimento doméstico por cerca de 10 minutos também ajuda a reduzir esses fatores 10.
- **Identificação Correta:** Um cuidado essencial destacado é a utilização do **nome científico** e a correta identificação da planta. Como o nome "ora-pro-nóbis" é popular, pode haver confusão com outras espécies botânicas visualmente semelhantes que podem pertencer a famílias diferentes e serem potencialmente perigosas 11.
- **Precauções Gerais:** Como qualquer planta medicinal ou PANC (Planta Alimentícia Não Convencional), o **consumo exagerado pode ter efeito laxante** 12. Além disso, recomenda-se evitar colher plantas em locais contaminados ou próximos a esgotos, pois elas podem absorver substâncias tóxicas do ambiente 13.

Em resumo, as espécies de ora-pro-nóbis descritas nas fontes são seguras e benéficas, desde que corretamente identificadas e consumidas de forma equilibrada 1, 5, 14.