O Compêndio



"Uma Aventura de Sobrevivência com PANCs em Meio ao Caos Zumbi"

Dedicatória:

Aos meus amados filhos Francisco, Lia e João Marianno, que são minha fonte inesgotável de inspiração e força para enfrentar qualquer desafio. Que possam sempre encontrar nas páginas deste livro a mensagem de amor e dedicação que trago em meu coração para cada um de vocês.

Aos meus amigos Matheus, Maik, Diego, Eloy e Freitas, que compartilharam comigo essa incrível jornada de descoberta, coragem e superação. Cada um de vocês é uma parte essencial dessa história, e a amizade que construímos é um tesouro que levarei para sempre.

E, é claro, à minha amada esposa, que esteve ao meu lado em todas as madrugadas de escrita e que sempre me apoiou em cada passo dessa aventura. Você é minha fortaleza, minha musa e minha maior motivação para seguir em frente.

Que este livro possa ser uma lembrança de nosso amor, união e determinação em busca do conhecimento e da preservação das Plantas Alimentícias Não Convencionais. Que cada página seja um convite para explorar novos horizontes e sabores, e que possamos continuar juntos nessa emocionante jornada da vida.

Com gratidão e carinho,

Rafael Palata.

O objetivo deste livro é levar o leitor a uma envolvente e maravilhosa jornada repleta de personagens reais, em um mundo onde a sobrevivência se entrelaça com a descoberta de uma riqueza inexplorada: as plantas alimentícias não convencionais. Em meio a um apocalipse zumbi, nossos heróis desvendam os segredos de diversas espécies vegetais, mostrando que sua importância vai muito além desse cenário caótico.

Ao longo da história, destacamos algumas plantas da biodiversidade incrível que o Brasil possui, estimada a existência de cerca de 10.000 plantas alimentícias não convencionais em nosso país. Essas preciosidades, muitas vezes esquecidas e subestimadas, têm potencial para enriquecer nossa alimentação, proporcionando sabores e nutrientes únicos.

E não é somente no contexto do apocalipse zumbi que essas plantas são relevantes. Suas características de serem espontâneas e resistentes tornam-nas uma fonte valiosa de alimentos em diferentes situações, incluindo a agricultura. Mesmo que não tenham valor comercial, essas plantas são verdadeiros tesouros que podem nos ajudar a diversificar nossas dietas, melhorar nossa saúde e preservar a biodiversidade do nosso país.

Portanto, este livro é muito mais do que uma aventura empolgante. É uma chamada para que todos possam reconhecer o potencial dessas plantas em nossas vidas diárias, inspirando uma alimentação mais sustentável e consciente, além de valorizar e proteger a riqueza natural que nos cerca.

Esperamos que essa história seja uma fonte de conhecimento e inspiração para todos os leitores, convidando-os a explorar o

vasto universo das plantas alimentícias não convencionais e a aproveitar tudo o que a natureza nos oferece generosamente.

Que esse conhecimento se espalhe como sementes pelo mundo, promovendo uma mudança positiva em nossa relação com a alimentação e com a natureza.

Boa leitura e bons descobrimentos!

Rafael Palata!

Índice

Capitulo 1: O despertar no caos!
Ficha de Curiosidades e Nutricional sobre a Ora-pro-nóbis (Pereskia aculeata)
Capítulo 2: Fragmentos de Memórias em um Mundo Devastado
Ficha de Curiosidades e Nutricional sobre a Beldroega (Portulaca oleracea)
Capítulo 3: Emboscada nas Sombras
Capítulo 4: A Busca por Esperança
Ficha Técnica do Óleo de Coco (Cocos nucifera): Curiosidades, Valor Nutricional e Propriedades Antimicrobianas.
Ficha Técnica do Mastruz (Dysphania ambrosioides): Curiosidades e Propriedades Medicinais
Capítulo 5: Recuperação, Conversas Reveladoras e o Conhecimento Compartilhado
Capítulo 6: Revelações Emocionantes e o Despertar de Memórias Perdidas
Capítulo 7: O Esconderijo, a Jornada em Busca de Recursos e o Perigo Imprudente
Ficha Técnica da Romã: Benefícios e Curiosidades (Punica granatum)
Capítulo 8: Revelações Chocantes e o Chamado à Resistência
Capítulo 9: Revelações, Treinamento e Descoberta do Melão de São Caetano
Curiosidades e Benefícios do Melão de São Caetano (Momordica charantia)
Capítulo 10: Em Busca de Francisco e a Descoberta do Jambolão
Curiosidades e Benefícios do Jambolão (Syzygium cumini)
Curiosidades e Benefícios do Major Gomes (Talinum paniculatum)
Capítulo 11: O Encontro Surpreendente e a Revelação Familiar
Capítulo 12: Rumo ao Lago Negro
Capítulo 13: O Encontro com o Chamã Matheus
Capítulo 14: Em Busca dos Guerreiros
Ficha Técnica: Curiosidades e Vitaminas do Vila-Vila (Solanum sysimbrifolium)
Ficha Técnica: Curiosidades e Vitaminas do Maria Pretinha (Solanum americanum)
Capítulo 15: Em Busca de Diego
Capítulo 16: Encontro com Eloy
Capítulo 17: Descobertas na Jornada para Santa Catarina

Ficha de Curiosidades e Vitaminas: Cara Moela (Dioscorea bulbifera L.)
Ficha de Curiosidades e Vitaminas: Capuchinha (Tropaeolum majus)
Ficha de Curiosidades e Vitaminas: Espinafre Gaúcho (Anredera cordifolia)
Capítulo 18 - Sobrevivendo no Caos Industrial
Ficha de Curiosidades e Vitaminas - Munguba (Pachira aquatica)
Ficha de Curiosidades e Vitaminas - Palmas Forrageiras (Opuntia fícus-indica)
Ficha de Curiosidades e Vitaminas - Seriguela (Spondias purpúrea)
Capítulo 19: O Reencontro Familiar
Capítulo Final: Em Busca de Nossos Entes Queridos
Agradecimentos.

Capitulo 1: O despertar no caos!

Acordei em um estado de confusão e medo. Tudo ao meu redor estava em ruínas, e os sons de gritos e grunhidos preenchiam o ar. Olhei ao redor em busca de respostas, mas tudo o que vi foram criaturas horrendas: zumbis perambulando pelas ruas,

famintos por carne humana. O mundo como eu mal lembrava como conhecia havia desaparecido.

Enquanto lutava para me recompor, notei algo brilhante em meio aos destroços. Era um livro. Com meu coração acelerado, peguei o único objeto de esperança que encontrei. Era um livro sobre plantas alimentícias não convencionais. Embora estivesse intrigado com a sua utilidade naquele cenário apocalíptico, senti que aquelas informações poderiam fazer a diferença entre sobreviver e sucumbir.

Antes mesmo de conseguir absorver completamente o conteúdo do livro, ouvi passos rápidos se aproximando. Zumbis estavam se aproximando e precisava agir rápido. Guardei o livro em minha mochila e comecei a correr pelas ruas, desviando de zumbis famintos que tentavam me alcançar. Minha vida dependia de cada movimento calculado.

Desesperado por encontrar abrigo, entrei em um prédio abandonado. Era escuro e sombrio, mas era melhor do que enfrentar os mortos-vivos lá fora. Ao vasculhar os cômodos, encontrei um espaço seguro no porão. Lá, respirei aliviado, sabendo que teria um momento de paz temporária.

Foi quando me deparei com algo incrível: uma planta crescendo em um canto escuro do porão com um único e miudo fresta de luz do sol. Era uma Ora-pro-nóbis, com suas folhas verdes exuberantes e cheias de espinhos como descritas no livro. Sua presença trouxe uma sensação de alívio e esperança. Afinal, essa planta era conhecida por sua alta concentração de proteínas, sendo um verdadeiro tesouro nutricional em meio à escassez de alimentos.

Com cuidado, colhi algumas folhas da Ora-pro-nóbis, sentindo a energia vitalizante que emanava delas. Ao consumir aquelas folhas ricas em proteínas, meu corpo parecia se fortalecer instantaneamente. Sentia-me revigorado, pronto para enfrentar os desafios que ainda estavam por vir.

A partir daquele momento, a Ora-pro-nóbis se tornou uma aliada essencial em minha jornada pela sobrevivência. Aprendi a identificar outras plantas alimentícias não convencionais, como a beldroega, a capuchinha e a caruru, descritas no livro que encontrei.

Enquanto enfrentava perigos constantes, utilizava meu conhecimento das PANCs para me alimentar adequadamente e manter meu corpo nutrido. Cada refeição com essas plantas era uma vitória sobre os zumbis e a desolação ao meu redor.

Com o tempo, percebi que havia uma chance de reconstruir um mundo melhor, mesmo em meio à escuridão e ao caos. As PANCs representavam não apenas uma fonte de alimento, mas também um símbolo de resiliência e esperança em tempos difíceis.

E assim, armado com meu livro e minha determinação, continuei a jornada em busca de sobrevivência e redenção. Aprendi que, mesmo em um mundo dominado por zumbis, as proteínas e nutrientes das plantas alimentícias não convencionais podiam fortalecer meu corpo e minha mente, tornando-me um guerreiro capaz de enfrentar qualquer desafio que o destino me reservasse.