Instituto Federal do Espírito Santo

Alegre – ES

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Monteiro, Maria Isabel Fidelis
Plantas alimentícias não convencionais [livro eletrônico] : resgatando saberes e sabores / Maria Isabel Fidelis Monteiro, Karla Maria Pedra de Abreu ; [ilustração Isabella da Costa Teixeira]. -- 1. ed. -- Alegre, ES : Ed. dos Autores, 2022.
PDF.

Vários colaboradores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-00-58111-9

1. Alimentação saudável 2. Alimentos naturais 3. Alimentos - Aspectos da saúde 4. Nutrição - Aspectos da saúde 5. PANCs - Plantas Alimentícias Não Convencionais 6. Segurança alimentar I. Abreu, Karla Maria Pedra de. II. Teixeira, Isabella da Costa. III. Título.

22-138103 CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação : Plantas Alimentícias Não Convencionais : Nutrição funcional : Promoção da saúde 613.2

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Plantas Alimentícias Não Convencionais: Resgatando Saberes e Sabores

Maria Isabel Fidelis Monteiro
Karla Maria Pedra de Abreu
(Autoras)

Ana Maria Fidelis Monteiro
Arthur Thomazi Moreira
Ingrid Gabriella da Hora Carriço
Jackline Freitas Brilhante de São José
João Fernandes Monteiro
Pedro Guedes Ribeiro
(Colaboradores)

Danielle Mattos de Sousa
(Diagramação)

Ana Maria Fidelis Monteiro
Arthur Thomazi Moreira
Ingrid Gabriella da Hora Carriço
João Fernandes Monteiro
Júlia Falqueto
Karla Maria Pedra de Abreu
Maria Isabel Fidelis Monteiro
Pedro Guedes Ribeiro
Rosa Monteiro
(Fotografia)

Isabella da Costa Teixeira
(Ilustração)

Instituto Federal do Espírito Santo
Alegre, ES

Resgatando saberes e sabores

Esse e-book visa apresentar e valorizar o resgate do hábito alimentar do consumo das plantas alimentícias não convencionais, enfatizando a sabedoria tradicional e incentivando o consumo desses alimentos.

Incluir essas plantas nas nossas refeições além de ser muito saudável, sustentável, ecológico e saboroso, é também um ato de resistência mediante ao sistema industrializado e capitalista que escolhe por nós os nossos alimentos.

As espécies que constam nesse trabalho foram selecionadas através do resgate da cultura alimentar tradicional agricultores familiares do Assentamento Floresta localizado do município de Alegre, sul do Espírito Santo, na microrregião do Caparaó capixaba. Aos agricultores familiares que contribuíram diretamente com a pesquisa para a elaboração dessa cartilha externamos nossa gratidão!

SUMÁRIO

Plantas Alimentícias Não Convencionais 5

Almeirão-roxo *(Lactuca canadensis L.)* 13

Azedinha / Trevo *(Oxalis latifolia Kunth)* 15

Caruru *(Amaranthus deflexus L.)* 17

Clitória *(Clitoria ternatea L.)* 20

Hibisco *(Hibiscus rosa-sinensis L.)* 22

Inhame / Taro *(Colocasia esculenta (L.) Schott.)* 24

Juçara *(Euterpe edulis Mart.)* 27

Limão-cravo *(Citrus limonia Osbeck)* 29

Monguba *(Moringa oleífera Lam.)* 31

Moringa *(Moringa oleífera Lam.)* 33

Ora-pro-nóbis *(Pereskia aculeata Miller)* 36

Peixinho-da-Horta *(Stachys byzantina K. Koch)* 39

Pixirica *(Clidemia hirta (L.) D. Don)* 41

Serralha *(Sonchus oleraceus L.)* 43

Tomatinho-do-mato *(Solanum pimpinellifolium L.)* 45

Considerações finais 47

Principais Referências 48

Plantas Alimentícias Não Convencionais: Resgatando Saberes e Sabores

O que são PANC?

As plantas alimentícias não convencionais, popularizadas pela sigla PANC, são aquelas plantas que nem sabemos que podemos consumir pois esse conhecimento, muitas vezes, se perdeu. São plantas alimentícias antigas, utilizadas regionalmente por nossos antepassados sendo, por isso, consideradas como plantas tradicionais.

O nome "não convencional" foi dado a essas plantas por elas não estarem convencionalmente na nossa dieta cotidiana e por não fazerem parte de uma cadeia produtiva já estabelecida. Voltar a consumi-las é uma forma de evitar que desapareçam, ajudando a valorizar as culturas alimentares nas quais essas plantas estão presentes.

É PANC ou não é?

Para ser considerada como PANC o contexto em que essa planta ou parte dela está inserida deve ser analisado. As PANC podem ser consumidas rotineiramente em algumas regiões e nesses locais são consideradas plantas tradicionais. Nosso país possui um alto potencial para explorar plantas alimentícias não convencionais, sejam elas nativas ou originárias de outros lugares mas naturalizadas.

Como consumir as PANC?

As PANC compõem práticos típicos com grande importância na cultura das regiões. No dia a dia não é preciso ser chef de cozinha para saber cozinhar e muitas receitas podem ser adaptadas substituindo os ingredientes convencionais pelas PANC. Cada planta é um ingrediente com sua peculiaridade e forma de consumo.

Vale destacar que também são consideradas PANC aquelas partes de plantas que são de comer mas não são conhecidas e/ou consumidas pela maioria das pessoas, que têm partes desperdiçadas, mesmo que essas partes sejam interessantes do ponto de vista alimentar como o coração da bananeira ou as folhas da batata-doce.

O que acontece quando uma planta passa a ser convencional?

Se ela começar a ser produzida em grande escala e ser encontrada à venda em vários lugares, deixa de ser uma PANC. Isso é ótimo e quer dizer que mais pessoas terão acesso a ela. Mas não queremos as PANC entrem no sistema de produção do agronegócio, pelo contrário, essa popularização precisa ocorrer de forma sustentável, de preferência no contexto da agroecologia, respeitando a sazonalidade e até a regionalidade das plantas. As PANC geram renda para o agricultor e diversificam nossa alimentação através do aproveitamento integral dos alimentos e do uso potencial de toda a biodiversidade vegetal. O ideal

é que, com o tempo, existam menos plantas consideradas PANC já que elas estarão cada vez mais acessíveis.

Podemos colher PANC de qualquer lugar?

Calçadas e ruas geralmente são ambientes poluídos e contaminados; por isso, a recomendação é coletar e/ou adquirir as PANC de locais com procedência confiável. Locais fantásticos para comprar PANC para consumo, sementes ou mudas são as feiras orgânicas e agroecológicas.

A produção de vegetais em regiões contaminadas possibilita que alimentos absorvam metais, compostos orgânicos ou outras substâncias em concentrações acima do recomendado para o consumo humano por isso alguns locais podem não ser apropriados devido à contaminação do solo, água e/ou ar.

O consumo de colheitas feitas na rua não é recomendado, o que pode ser feita é a coleta de mudas e sementes para cultivar em casa porém é preciso ter certeza se a identificação da espécie de PANC está correta. Colha a planta inteira ou partes dela e remova a maior parte que pode ter ficado exposta à poluição, folhas e flores, mantendo o mínimo necessário para ela brotar.

É PANC ou perigo?

O maior problema enfrentado por quem se alimenta de PANC é justamente saber identificá-las e ter a certeza de que está consumindo a planta correta. Plantas diferentes podem ter o mesmo nome popular, então, atenção para pois eles geram confusão. Sempre que puder, verifique se o nome científico corresponde à planta.

É extremamente importante identificar corretamente as plantas, e ter a certeza do que está colocando na mesa e para isso, sempre consulte fontes confiáveis! Caso deseje identificar uma planta, não se esqueça de tirar fotos detalhadas das folhas, das flores, e caso seja possível, do fruto e das sementes. Essas informações são fundamentais para que os especialistas consigam identificá-la corretamente.

Diversas plantas ornamentais são PANC e o consumo de flores está cada vez mais em alta. Mas atenção: muitos produtos do paisagismo de jardins, floriculturas e feiras de plantas ornamentais são campeões no uso de venenos e agrotóxicos pois não são cultivados para consumo humano e a elas são dedicados os agroquímicos mais perigosos. Não consuma nenhuma planta que foi produzida para paisagismo!

Toda PANC tem cultivo sustentável?

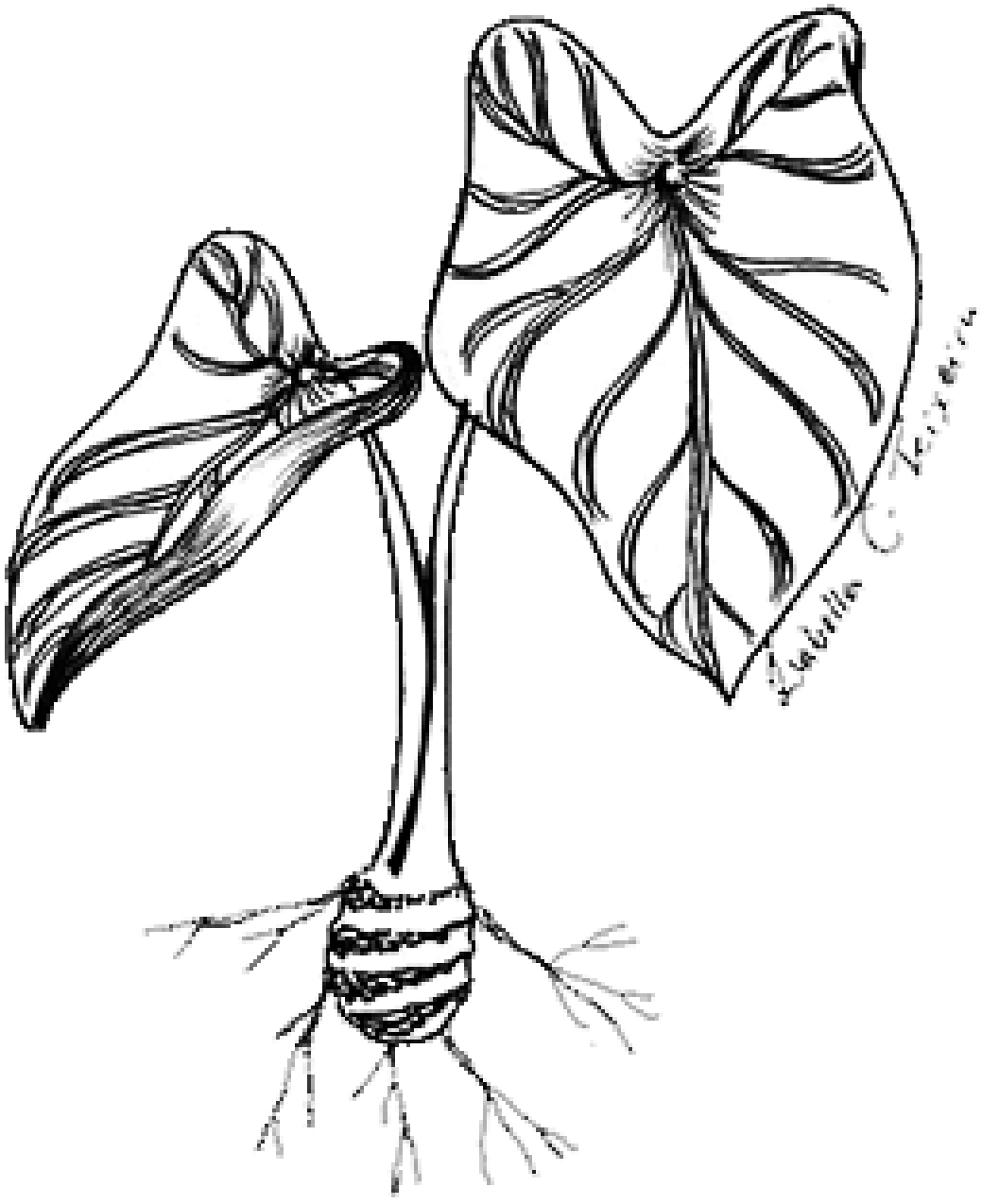
Isso depende da maneira como ela foi cultivada de forma agroecológica. Grande parte das PANCs são rústicas, ou seja, são resistentes às pragas, seca e doenças, necessitam de pouco cuidado e dispensam o uso de defensivos. Temos que mudar os modelos de produção buscando a qualidade do alimento, que seja rico em nutrientes e isento de resíduos químicos. Que sua produção não degrade e polua o ambiente onde é cultivado. Ao consumir e incentivar seu cultivo de PANC você estará indiretamente fortalecendo a sustentabilidade na agricultura.

Quais são seus benefícios para a saúde?

O consumo de Panc traz diversos benefícios à saúde sendo o primeiro deles relacionado com a variedade da alimentação e dessa forma, esse grupo de plantas torna-se importante na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional. As PANC apresentam potencial nutritivo e podem ser utilizadas de diferentes formas na alimentação como em saladas, refogados, sucos, pães, massas, geleias e em decorações comestíveis. As PANC possuem características que conferem propriedades antioxidantes, antiinflamatórias e terapêuticas, mas, ressalta-se que, o consumo destas plantas deve ser feito com cautela para que os efeitos sejam obtidos de forma segura visto que muitos vegetais só são comestíveis após o preparo apropriado.

O perfil nutricional das PANC surpreende, pois, pesquisas mostram que essas plantas são ricas em compostos bioativos, como flavonoides, carotenoides, tocoferóis e compostos fenólicos. Também são fontes importantes de fibra alimentar, aminoácidos essenciais, vitaminas, proteínas, carboidratos, antioxidantes e ômega 3.

Uma alimentação diversa e variada traz todos os nutrientes que nosso organismo precisa e as PANC são um ótimo caminho para uma alimentação saudável e responsável. Conheça as características nutricionais de cada espécie descrita aqui na cartilha e se delicie testando as nossas receitas.



ALMEIRÃO-ROXO

Lactuca canadensis L.

Família: Asteraceae.	
Partes Consumidas: Folhas destacadas e ramos foliares.	
Estado de Domesticação: Tornou-se espontânea.	
Hábito: Herbácea.	**Ocorrência:** Exótica.

Uma espécie muito resistente, saborosa e versátil, pode substituir hortaliças como a couve, o espinafre e a chicória no preparo de pratos quentes ou em saladas. Também pode ser preparado com feijão, arroz, grão-de-bico, soja, lentilha e como recheio de bolinhos, tortas e sanduíches.

Características Nutricionais: Rico em fibras e contém altos teores de potássio, cálcio, zinco, vitamina C e compostos fenólicos.

Receita:

Molho Pesto de Almeirão-Roxo

Ingredientes:

1 maço de almeirão-roxo
3 dentes de alho
1/2 xícara de azeite de oliva
1/2 Castanhas do Pará ou outra semente (ex: amêndoas, semente de girassol)
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo: Bata no liquidificador o almeirão picado em pedaços grandes, o alho, o azeite e as castanhas. Use a função pulsar do liquidificador. Se precisar, adicione um pouco de água para facilitar até atingir a consistência de pasta. Corrija o sal, se necessário. Para incrementar a receita você pode acrescentar queijo ralado e manjericão. Pode comer com qualquer tipo de macarrão, também fica uma delícia como patê.

AZEDINHA / TREVO

Oxalis latifolia Kunth

Família: Oxalidaceae.	
Partes Consumidas: Folhas, Flores e pecíolos.	
Estado de Domesticação: Espontânea.	
Hábito: Herbácea.	**Ocorrência:** Cosmopolita.

São comestíveis tanto cruas, como cozidas, em saladas, geleias ou podem ser adicionadas ao suco verde. Recomenda-se cautela no consumo, pois assim como outras espécies do gênero *Oxalis* spp. são ricas em ácido oxálico, que em grande quantidade pode causar problemas, especialmente para pessoas com problemas renais.

Características Nutricionais: Rico em fibras, cálcio, zinco, cobre, ferro, sódio, magnésio e alto teor de compostos fenólicos.

Receita:

Geleia de trevo

Ingredientes:

2 xícaras de trevo (flores, folhas e pecíolos)
1/2 xícara de açúcar (de sua preferência)
1 xícara de água filtrada
1 colher (sopa) de vinagre de maçã
1 pitada de sal

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve ao fogo baixo e mexa sempre até obter ponto de geleia.

CARURU

Amaranthus deflexus L.

Família: Amaranthaceae.	
Partes Consumidas: Folhas destacadas, ramos foliares e semente.	
Estado de Domesticação: Espontânea.	
Hábito: Herbácea.	**Ocorrência:** Cosmopolita.

A família é grande e composta de diversas espécies. Resistente, de reproduz fácil, é muitas vezes vista como praga na agricultura. Suas folhas e ramos, podem ser utilizadas em diversas receitas, porém devem ser consumidas cozidas ou refogada. Se optar por usá-las em sucos ou saladas, mergulhe as folhas em água fervendo e deixe por alguns segundos e depois lave-as com água fria. Suas sementes são nutritivas e saborosas, podendo ser usadas em massa de pão, arroz e vitaminas.

Características Nutricionais: Rico em fibras, proteínas, potássio, cálcio, ferro, magnésio.

Receita:

Pão de batata com recheio de caruru

Ingredientes:

Massa:

1 batata média cozida
1/2 xícara da água do cozimento da batata
1/2 xícara de óleo
10g de fermento biológico
500g de farinha de trigo
4 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de sal

Recheio:

2 punhados de caruru (somente folhas)
2 cebolas (cortadas em cubos)
4 dentes de alho (amassados)
2 colheres de azeite ou óleo
Sal e tempero a gosto

Finalização:

Molho de tomate
Semente de caruru

Modo de Preparo: Refogue no azeite/óleo o alho, cebola e acrescente as folhas/sementes de caruru, junto com o sal e tempero. Refogue até as folhas estarem cozidas e

reserve. Descasque e cozinhe a batata, após coloque no liquidificador, a batata cozida, a água, o óleo, o açúcar e bata. Despeje o líquido em uma vasilha, essa mistura não pode estar muito quente, tem que estar morna, para não matar o fermento, verifique a temperatura (coloque o dedo e ele deve estar suportável). Acrescente o fermento, mecha, acrescente metade da farinha e mecha, acrescente o sal e misture, acrescente o resto da farinha. Coloque em uma superfície lisa, enfarinhada, sove por 8 minutos sem parar, volte a massa na vasilha e deixe descansar por meia hora, em um local quente (ex: debaixo do sol, dentro do forno, ou de um armário), repita o processo de sova e descanso novamente. Após, corte e modele a massa em bolinhas/trouxinhas e coloque uma colher (chá) de recheio dentro de cada uma. Coloque os pãezinhos modelados em uma travessa untada, pincele os com molho de tomate e adicione sementes de caruru para enfeitar (a gosto). Deixe descansar por mais meia hora e leve ao forno médio (180°) pré-aquecido por 15 - 20 min. Retire do forno e sirva.

CLITÓRIA

Clitoria ternatea L.

Família: Fabaceae.	
Partes Consumidas: Flores, vargens e folhas.	
Estado de Domesticação: Cultivada.	
Hábito: Herbácea.	**Ocorrência:** Exótica.

Clitória ou feijão-borboleta, suas flores são as partes mais utilizadas, por conta do seu poder de pigmentação, este se dá, devido a presença das antocianinas. Que além de promover a cor, tem ação antioxidante. As flores podem ser consumidas cruas ou cozidas, como refrescos, chás, sopas, sorvetes, arroz, tapiocas, etc. Uma alternativa para aumentar sua durabilidade é desidratá-las.

Características Nutricionais: Contém vitaminas, minerais e compostos bioativos como ácidos orgânicos, fitosteróis e polifenóis.

Receita:

Chá-suco de clitória

Ingredientes:

1,5 litro de água
1 xícara (chá) de flores de clitória
4 limões
Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de preparo: Ferva a água, desligue e acrescente as flores de clitória, abafe, deixe esfriar e coe. Após acrescente o suco dos limões (com a alteração do pH a cor passa de azul para róseo-violeta), o açúcar a gosto, misture e coloque para gelar.

HIBISCO

Hibiscus rosa-sinensis L.

Família: Malvaceae.	
Partes Consumidas: Flores e folhas jovens.	
Estado de Domesticação: Cultivada.	
Hábito: Arbustiva.	**Ocorrência**: Exótica.

É uma das plantas ornamentais mais cultivadas em todo o mundo, sua flor é símbolo do Havaí. Suas flores podem ser consumidas cruas ou cozidas, em saladas, sucos, na produção de geleia, patês etc. São uma excelente opção para decoração de pratos variados e podem ser utilizadas como corante natural. As folhas jovens podem ser consumidas refogadas ou na forma de salada e liberam uma mucilagem, que é muito boa para engrossar caldos.

Características Nutricionais: Fibras, pectina, vitamina C e compostos bioativos como polifenóis e antocianinas.

Receita:

Geleia de Hibisco

Ingredientes:

4 xicaras de flor de Hibisco
1 xícara (chá) de água
1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo ou outro de sua preferência
1/2 limão espremido

Modo de preparo: Numa panela em fogo médio coloque o hibisco (sem cabinhos) picados, a água, o açúcar e o suco do meio limão. Tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos, em fogo baixo, mexendo de vez em quando para não grudar. Retire do fogo, e ainda quente, leve ao liquidificador e bate por 5 minutos. Volte a mistura para a panela, deixe cozinhar por mais 10 minutos, mexendo sem parar, até ganhar consistência de geleia. Retire do forno, coloque em um recipiente, espere esfriar e sirva. Conservar na geladeira.

INHAME / TARO

Colocasia esculenta (L.) Schott.

Família: Araceae.	
Partes Consumidas: Rizomas.	
Estado de Domesticação: Cultivada.	
Hábito: Herbácea.	**Ocorrência:** Exótica.

De sabor suave é usado em sopas, cremes e purês, cozido com mel no café da manhã ou batido cru com limão na forma de sucos. Cultivada em todo o Brasil, mas os principais produtores e consumidores são Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo.

Características Nutricionais: Rico em carboidratos, vitaminas, minerais e compostos bioativos como saponinas, flavonoides e ácidos fenólicos.

Receita:

Danoninho de inhame

Ingredientes:

2 inhames médios

Fruta de preferência (Opções: 1 unidade de manga / 250 gramas de morango/ 3 bananas prata / 2 unidades de maçã.)

Aproveite para misturar as frutas também, exemplo, banana com morango.

Modo de preparo: Descasque o inhame e corte em cubinhos. Em uma panela com água, cozinhe até ele ficar macio. No liquidificador, bata o inhame com uma fruta. Coloque em uma vasilha e leve à geladeira até ficar gelado. Se quiser deixar com uma textura mais cremosa, congele a fruta antes de bater com o inhame já cozido.

Receita:

Requeijão de Inhame

Ingredientes:

2 inhames médios
1 dente de alho
Sal e temperos a gosto

Modo de preparo: Cozinhe o inhame com casca, após o cozimento, retire a casca e coloque no liquidificador junto com o dente de alho, o sal, e os temperos (ex: cebolinha, salsinha, orégano, manjericão, etc.). Bata até formar um creme, se precisar acrescente um pouco de água para bater melhor, depois de pronto coloque na geladeira por 40 min.

JUÇARA

Euterpe edulis Mart.

Família: Arecaceae.	
Partes Consumidas: Polpa dos frutos e Palmito.	
Estado de Domesticação: Espontânea e Cultivada.	
Hábito: Arbustiva.	**Ocorrência:** Nativa.

Muito conhecida por fornecer palmito de boa qualidade, porem essa exploração contribui para sua degradação. Com isso existe o estímulo o manejo dos frutos, ao invés do palmito, este fornece uma polpa muito similar ao açaí da Amazônia, podendo ser usada diversas receitas.

Características Nutricionais: Altos teores de ferro, zinco, manganês, teores elevados de compostos fenólicos e antocianinas.

Receita:

Açaí de Juçara

Ingredientes:

100g de Polpa de Juçara congelada
04 Bananas maduras
01 Colher de Mel (opcional)

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes noliquidificador, até formaum creme homogêneo. Se a banana estiver bem madura não há necessidade de adoçar com mel. Se quiser uma consistência mais cremosa adicione mais bananas. Pode-se adicionar complementos a gosto por cima (ex: Granola, morango).

LIMÃO-CRAVO

Citrus limonia Osbeck

Família: Rutaceae.	
Partes Consumidas: Frutos e casca.	
Estado de Domesticação: Cultivada.	
Hábito: Arbustiva.	**Ocorrência:** Cosmopolita.

Possível híbrido natural entre limoeiro verdadeiro [*C. limon* (L.) Burm. f.] e tangerineira (*C. reticulata sensu* Swingle). Teve uma ascensão em seu uso pois virou ingrediente gourmet, podendo ser utilizado de diversas formas em bebidas, pratos doces e salgados.

Características Nutricionais: Rico em vitamina C.

Receita:

Suco de Limão-Cravo e Campim-Santo

Ingredientes:

1 limão cravo (com casca, a gosto)
3/4 folhas de capim santo
1 copo de água
Açúcar e gelo a gosto

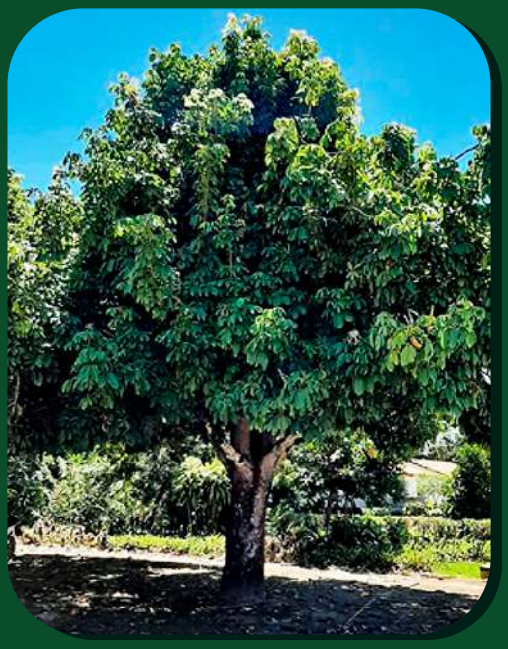
Modo de preparo: Bater no liquidificador o todos os ingredientes, e se preferir coar antes de servir. Se for bater o limão com casca, recomenda-se beber na hora, se intenção for beber mais tarde, talvez seja melhor colocar apenas o suco do limão.

MONGUBA

Pachira aquática Aubl.

Família: Malvaceae.	
Partes Consumidas: Sementes (castanhas).	
Estado de Domesticação: Espontânea.	
Hábito: Arbórea.	**Ocorrência:** Nativa.

Também conhecida como cacau-selvagem ou árvore do dinheiro. É bastante utilizada na arborização urbana. Seu fruto marrom e aveludado, abriga sementes, com consistência crocante e sabor semelhante a amendoim. Que podem ser consumidas cruas, cozidas, assadas, moídas ou na forma de farinha. Sendo utilizadas em diferentes receitas culinárias, doces e salgadas



Características Nutricionais: Alto potencial antioxidante, sementes apresentam alto teor de magnésio, cobre, zinco, manganês, ferro e fonte de cálcio.

Receita:

Castanha de Monguba torradas

Ingredientes:
Semente de Monguba

Modo de preparo: Lave e descasque as sementes, após corte-as em lâminas, para não estourar, e torre em forno médio pré-aquecido. Mexe de vez em quando até ficarem crocantes, se preferir pode adicionar sal e comer, ou usar como ingredientes em outras receitas.

MORINGA

Moringa oleífera Lam.

Família: Moringaceae.	
Partes Consumidas: Folhas, Flores e Sementes.	
Estado de Domesticação: Cultivada.	
Hábito: Arbórea.	**Ocorrência:** Exótica.

Conhecida como árvore milagrosa, por ser muito nutritiva e de uso medicinal. Folhas e flores podem ser consumidas cruas, em sucos e saladas, ou adicionadas no arroz, ensopados, em tortas e bolos. Suas sementes são ricas em ácidos graxos e são usadas na purificação da água para o consumo humano. Sua farinha também é consumida. O consumo exagerado não é indicado.

Características Nutricionais: As folhas contêm carotenoides, vitamina C, ferro, cálcio, potássio e proteínas. O fruto verde é uma boa fonte de cálcio e vitamina C.

Receita:

Flores empanadas de moringa

Ingredientes:

Um punhado de inflorescências (flores)
2 ovos (pode se usar gel de linhaça*)
Farinha de aveia (ou outra de sua preferência, ex: trigo, rosca, etc)
Sal e temperos a gosto

Modo de preparo: Misture os ovos (ou o gel da linhaça) com o sal e os temperos, passe as flores na mistura e após na farinha. Frite em olho quente, escorra e sirva.

*GEL DE LINHAÇA - Junte em um recipiente uma xícara de água e 2 colheres de sopa de linhaça. Deixe de molho de um dia para o outro, ou, para um resultado mais rápido, ferver por 10 minutos. Coe a mistura e está pronto. Se você ferveu a mistura, deixe esfriar antes de usar.

Receita:

Pipoca de moringa

Ingredientes:

Um punhado de semente de moringa;
Sal e temperos a gosto.

Modo de preparo: Em uma travessa coloque as sementes de moringa e tempere com sal, pimenta e ervas (ex: orégano, alecrim, etc.) a gosto. Misture bem o tempero com a semente e leve ao forno médio (180°C) pré-aquecido por 15 a 20 minutos, mexendo durante esse tempo para não queimar. Retire do forno e sirva.

ORA-PRO-NÓBIS

Pereskia grandifolia Haworth

Família: Cactaceae.	
Partes Consumidas: Folhas, flores e frutos.	
Estado de Domesticação: Espontânea e Cultivada.	
Hábito: Arbustiva.	**Ocorrência:** Nativa.

Neutra e suculenta, é querida por seu alto teor de proteínas e de fibras, por conta disso recebe o nome de "carne-de-pobre". Pode ser usada no feijão, na polenta e no recheio de massas e salgados. Também como corante verde para massas. Para não soltar baba, não deve ser picada. Há várias espécies de ora-pro-nóbis, todas aparentadas. Os frutos são comestíveis e deles se fazem geleias, doces e sucos, etc.

Características Nutricionais: Proteínas, fibras e compostos bioativos.

Receita:

Pão integral de ora-pro-nóbis

Ingredientes:

500 g de farinha de trigo integral (pode usar também a branca ou meia de cada)

100 g de folhas de ora-pro-nóbis

50 g de fermento para pão

1 colher de sobremesa de sal

2 ovos inteiros

1/2 copo de água morna

1/2 copo de água fria

1 colher de sopa rasa de açúcar

3 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo: Comece por dissolver o fermento e o açúcar na água morna. Misture em seguida os ovos, o óleo e o sal. Reserve. Leve as folhas de ora-pro-nóbis para bater no liquidificador com a água fria. Junte aos ingredientes reservados, acrescente a farinha e misture até que a massa comece a soltar das mãos. Sove bem e deixe descansar até dobrar de tamanho. Divida a massa em dois pães, coloque em duas assadeiras untadas e deixe descansar novamente até crescer. Leve para assar em forno pré-aquecido até dourar.

Receita:

Pão de queijo nutritivo

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de batata amassada (inglesa, baroa, ou outra de sua preferência)

1 xícara (chá) de ora-pro-nóbis

2 xícaras (chá) de polvilho doce

1 xícara (chá) de polvilho azedo

1/3 xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de água quente

Sal e temperos a gosto

Modo de Preparo: Bata no liquidificador a ora-pro-nóbis com a água quente. Em um recipiente adicione a batata amassada, o polvilho azedo, o polvilho doce, o óleo, o sal e a ora-pro-nóbis batida. Misturar bem, até virar uma massa uniforme e acrescentar os temperos que preferir. Faça bolinhas e coloque em uma assadeira untada em forno preaquecido a 180°C, aproximadamente por 25 minutos.

PEIXINHO-DA-HORTA

Stachys byzantina K. Koch

Família: Lamiaceae.	
Partes Consumidas: Folhas.	
Estado de Domesticação: Cultivada.	
Hábito: Herbácea.	**Ocorrência:** Exótica.

Também chamada de orelha de coelho e lambari-da-horta, essa folha "peludinha" é consumida empanada e frita, a folha tem gosto de peixe. Das folhas suculentas e nutritivas pode-se fazer também lasanha, massas e até risoto.

Características Nutricionais: Fonte de cálcio, fósforo, ferro, vitamina C, tiamina, riboflavina e niacina.

Receita:

Peixinho frito

Ingredientes:

1 punhado de folhas limpas e secas
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha de rosca
2 ovos
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo: Tempere as folhas de peixinho da horta com sal e pimenta-do-reino. Em seguida, passe-as, uma a uma, na farinha de trigo. Em seguida, nos ovos levemente batidos e, por último, na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar. Escorra o excesso de óleo com auxílio no papel-toalha. Caso você não consuma ovos, acrescente 1 colher (sopa) de amido de milho à farinha de trigo e substitua os ovos por 1/2 xícara (chá) de água gelada.

PIXIRICA

Clidemia hirta (L.) D. Don

Família: Melastomataceae.	
Partes Consumidas: Frutos.	
Estado de Domesticação: Espontânea.	
Hábito: Arbustiva.	**Ocorrência:** Nativa.

Seus frutos adocicados são 100% comestíveis, deixando a língua azulada, é devido às antocianinas, composto com importantes ação antioxidante e antiescorbúticos ricos em vitamina C. É considerada a blueberry brasileira, sendo conhecida como mirtilo amazônico. Pode ser consumida cru, em bolos, panquecas, geleias, sorvetes, mousses, sucos, etc.

Características Nutricionais: Teores significativos de fibras, ricos em vitamina C, antocianinas, cálcio, manganês e zinco.

Receita:

Mousse de pixirica

Ingredientes:

1 xícara de leite de coco (ou outro de sua preferência)
3 colheres de sopa de chia
1/2 de xícara de Pixirica
2 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo: Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata, por 3 -4 minutos, ou até a chia estar bem triturada. Coloque em um recipiente e deixe na geladeira por pelo menos uma hora, e sirva. Para um melhor resultado, deixe o mousse na geladeira de um dia para o outro.

SERRALHA

Sonchus oleraceus L.

Família: Asteraceae.	
Partes Consumidas: Folhas destacadas e ramos foliares.	
Estado de Domesticação: Espontânea.	
Hábito: Herbácea.	**Ocorrência:** Cosmopolita.

É consumida refogada em alho e acompanha feijão, polenta, angu ou cozidos. Para suavizar seu amargor, deixar de molho em água fria ou usar caldo de laranja-lima. Não deve ser confundida com a planta Emília, Serralhinha ou Pincel-de-estudante (*Emilia sonchifolia*) de flores vermelhas, cujo uso na alimentação não é recomendado cientificamente.

Características Nutricionais: fibras, cálcio, fósforo, manganês, magnésio, ferro, potássio, cobre, zinco, sódio, carotenoides (luteína, betacaroteno) e vitamina A, D e E.

Receita:

Aveioca de serralha

Ingredientes:

1 punhado de serralha
2 ovos
2 colheres (sopa) de farinha de aveia
1 colher (sopa) de azeite ou óleo
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo: Lave e corte a serralha, reserve. Em um recipiente bata os ovos, a farinha de aveia, a serralha, o sal e a pimenta. Uma frigideira com o azeite ou óleo, deixe aquecer e jogue a massa, espalhando uniforme. Quando estiver dourado embaixo, vire e frite do outro lado. Sirva quente, se preferir pode adicionar queijo ou outro recheio de preferência, ou comer puro.

TOMATINHO-DO-MATO

Solanum pimpinellifolium L.

Família: Solanaceae.	
Partes Consumidas: Frutos e Brotos.	
Estado de Domesticação: Espontânea.	
Hábito: Arbustiva.	**Ocorrência:** Cosmopolita.

O fruto e brotos são bem versátil e podem ser usados em saladas, molhos para carnes, aves, peixes, como cobertura de pizzas e de tortas, recheios de sanduíches, sucos, entre outras. Possui crescimento rápido e é considerada muitas vezes como "daninha", sendo caracterizada como praga.

Características Nutricionais: Alto teor de carotenoides (licopeno, luteína, betacaroteno), vitamina C, cálcio e potássio.

Receita:

Tomate Confit

Ingredientes:

500 g de tomatinhos inteiros
4 dentes dealho cortados em lâminas
1 xicaradeazeite de oliva
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de açúcar
Ervas em geral (manjericão, orégano, tomilho, etc.) e pimenta à gosto.

Modo de preparo: Em um refratário misture todos os ingredientes e leve ao forno baixo (180°) por 50 minutos. Pode se comer sozinho, ou servir com pães, massas, carnes e vegetais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As PANCs representam uma estratégia ao problema da sustentabilidade na produção de alimentos pois seu cultivo respeita a biodiversidade de espécies e as características de cada local. O resgate de alimentos regionais é uma excelente estratégia no combate à monotonia alimentar, ao considerar que esses alimentos não são rotineiramente incluídos na nossa alimentação. Variar o cardápio significa, antes de tudo, provar coisas novas e se surpreender e utilizar as PANC amplia nosso repertório de degustação e ajuda a criar receitas novas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARREIRA, T.F., et al. Diversidade e equitabilidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Campinas, v. 17, n. 4, p. 964 - 974, 2015.

CASEMIRO, Ítalo de Paula; VENDRAMIN, Ana Lúcia do Amaral. Plantas alimentícias Não Convencionais no Brasil: O que a Nutrição sabe sobre este tema? **Demetra**, Rio de janeiro, 2020.

INSTITUTO KAIRÓS. **Guia prático de plantas alimentícias não convencionais**. 1 ed. São Paulo: Instituto Kairós, 2017.

KINUPP, V. F.; BARROS, I. B. I. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v. 28, n. 4, p. 846-857, 2008.

LIBERALESSO, Andréia Maria. **O futuro da alimentação está nas Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)?** 2019. 77 fl. Dissertação (Mestrado em Agronegócios), Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, 2019.

LIBERATO, P. S.; LIMA, D. V. T.; SILVA, G. M. B. PANC - Plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. **Environmental Smoke**, v.2, p.102-111, 2019.

POLESI, et al. Agrobiodiversidade e segurança alimentar no vale do Taquari, RS: Plantas alimentícias não convencionais e frutas nativas. **Revista Científica Rural**, v. 19, n. 2, 2017.

CASTRO, C. M.; DEVIDE, A. C. P. Cultivo e Propriedades de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC). Pinda-monhangaba (SP), out., 2016. Disponível em: < http://www.aptaregional.sp.gov.br/documentos-diversos/1706-cartilha--cultivo-e-propriedades-d-plantas-alimenticias-nao-convencionais-panc/file.html>.

Guia prático de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) para escolas / Organização Instituto Kairós, Ana Flávia Borges Badue; curadoria de plantas e textos Guilherme Reis Ranieri. - São Paulo (SP): Instituto Kairós, 2018. - (Projeto Viva Agroecologia). Disponível em: < https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2018/06/Guia-Pratico-de--PANC-em-Hortas-Escolares.pdf >.

Guia Prático de PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais). Organização Instituto Kairós.Coordenação Guilherme Reis Ranieri e Vinicius Nascimento, Ilustração Felipe Borges) 1. Ed.- São Paulo: Instituto Kairós. 2017. Disponível em: < www.institutokairos.net >.

KINUPP, V.F; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 1 ed. Nova Odessa: Plantarum, 2014. 768p.

Plantas alimentícias não convencionais (PANC): hortaliças espontâneas e nativas / organização de Marília Elisa Becker Kelen et al. -- 1. ed. -- Porto Alegre: UFRGS, 2015. 44 p.: il. color. Disponível em: < https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf>.

Ifes Campus de Alegre

LABOT

ISBN: 978-65-00-58111-9

CBL

9 786500 581119