

PANCS

PLANTAS • ALIMENTÍCIAS • NÃO • CONVENCIONAIS



Roda de Conversa sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANCS

Sabe-se que as Plantas Alimentícias não Convencionais representam um grupo de hortaliças rústicas, que desenvolvem-se bem em pequenos espaços, sem necessidade de uso de agrotóxico, que tinham seu consumo habitual dentro das organizações familiares e que foi se perdendo com a modernização da indústria e agricultura.

Deste modo, o resgate ao consumo destas hortaliças, valoriza a cultura e conhecimento regional, permite o acesso de alimentos orgânicos, de baixo custo e alto valor nutricional, garante a segurança alimentar e nutricional da população e promove alimentação saudável.

As Secretarias de Saúde e de Urbanismo e Sustentabilidade, realizam uma atividade em parceria, com periodicidade mensal, denominada Roda de Conversa sobre PANCS, no auditório da Casa do Café, Parque da Cidade. Para participar, entre em contato com a UBS mais próxima de sua residência para informar-se sobre o cronograma desta atividade.

Cada encontro aborda uma PANC específica, apresentando seu valor nutricional, modo de consumo e cultivo. Ocorre visita à horta para visualização dos canteiros de PANC, degustação da PANC in natura e em preparações, bem como distribuição de mudas. Esta atividade é aberta, destina-se aos funcionários das UBS envolvidos com o Projeto de Hortas Comunitárias, aos munícipes voluntários da Horta Comunitária e à população em geral.

O consumo de PANCS exige pequenos cuidados, como não colher de calçadas, de locais poluídos ou onde circulam animais. Deve-se identificar a planta sempre pelo nome científico e não pelo nome popular.

Este material concentrou algumas receitas que foram desenvolvidas, pela nutricionista Elizabeth Bismarck, coordenadora do Programa de Nutrição da Secretaria de Saúde, para degustação durante a Roda de Conversa sobre PANCS, bem como descreve as principais características nutricionais destas plantas.

Capuchinha – *Tropaeolum majus*

Parte da planta para consumo:

Folhas, flores e sementes.
Clima frio, originária dos Andes.

Características nutricionais:

Folhas ricas em vitamina C, flores
contém compostos antioxidantes (luteína, antocianina).



Bolo de Capuchinha



Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo comum
- 2 ovos
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de leite
- ½ xícara de óleo de canola
- Cerca de 30 folhas de capuchinha picadas
- 1 pedaço de cerca de 3 cm de gengibre ralado

Modo de Preparo: Misturar todos os ingredientes e assar em forno médio.

Azedinha– Rumex acetosa L.

Parte da planta para consumo:

Folhas.



Características nutricionais:

Contém Vitamina C, carotenoides, resveratrol e tanino.

Apresenta ácido oxálico em sua composição, deve ser consumida com cautela por indivíduos com predisposição para formação de cálculos renais e de preferência cozida.

Molho Pesto com Azedinha e Semente de Girassol

Ingredientes:

- 1 maço de azedinha
- 1 dente de alho descascado
- 100g de semente de girassol
- Sal a gosto
- 1 copo de azeite extra virgem

Modo de preparo:

Coloque as azedinhas, o azeite, sal, alho e as sementes de girassol dentro do liquidificador. Bata bem até que a mistura fique homogênea. Utilize o molho Pesto para acompanhamento de massas ou torradas.

Suco verde com azedinha



Ingredientes:

- 01 maçã pequena
- 01 folha média de couve
- 06 Folhas de Azedinha
- 03 copos de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, consuma o suco, de preferência sem coar.

Peixinho – *Stachys byzantina*.

Parte da planta para consumo:

Folhas

Características nutricionais:

Contém Vitamina C, proteínas, fibras, taninos e compostos fenólicos.



Torta de Peixinho

Ingredientes:

- 30 folhas de peixinho
- 2 dentes de alho
- ½ cebola
- 02 xícaras de farinha de trigo
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- 01 xícara de leite
- 02 ovos
- 1 cenoura média ralada
- 10 azeitonas sem caroço e picadas
- sal e alecrim à gosto
- ½ xícara de óleo de canola ou de azeite extra virgem



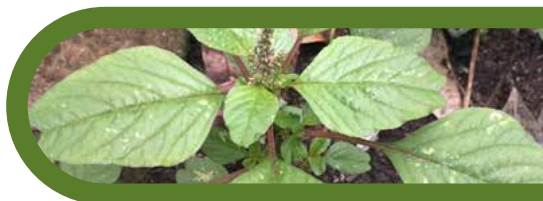
Modo de preparo:

Bater no liquidificador: peixinho, cebola, alho, farinha, fermento, ovos, sal, leite e óleo. Rale a cenoura e pique as azeitonas. Misture com uma colher, a cenoura, as azeitonas e o alecrim. Asse em forno médio.

Caruru – *Amaranthus sp*

Parte da planta para consumo:

folhas, flores, sementes, ramos.



Características nutricionais:

Contém proteína, ferro, zinco.

Apresenta ácido oxálico em sua composição em quantidade significativa, deve ser consumida com cautela por indivíduos com predisposição para formação de cálculos renais e sempre cozida.

Molho de Abacate com Caruru

Ingredientes:

- 1 xícara de caruru picado
- 1 dente de alho
- 1 xícara de salsa e cebolinha picados
- ½ abacate
- suco de 2 limões
- 10 colheres de sopa de azeite
- sal à gosto



Modo de preparo:

Cozinhar o caruru e desprezar a água, para reduzir o teor de ácido oxálico e reservar. Bater todos os ingredientes no liquidificador, juntamente com o caruru cozido, até formar um creme homogêneo. Utilizar como molho para temperar saladas ou servir como aperitivo em canapés.

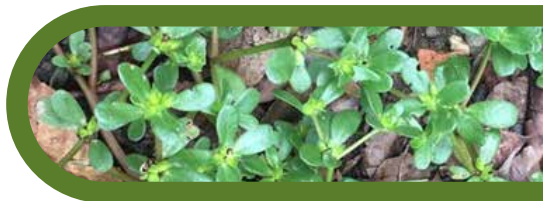
Beldroega – *Portulaca oleracea sp*

Parte da planta para consumo:

Folhas, flores, ramos.

Características nutricionais:

Contém ácidos graxos da série ômega 3, ferro, fósforo.



Apresenta ácido oxálico em sua composição, deve ser consumida com cautela por indivíduos com predisposição para formação de cálculos renais e de preferência cozida.

Major Gomes – *Tanilum paniculatum*

Parte da planta para consumo:

Folhas, flores, sementes, ramos.

Características nutricionais:

Contém ferro, cálcio, zinco, proteínas.



Ora pro nobis- *Pereskia aculeata*

Parte da planta para consumo:

Folhas, flores, frutos.

Características nutricionais:

Rica em proteína, contém ferro.



Bolo de maracujá com ora pro nobis

Ingredientes:

- 1 xícara de suco de maracujá
- ½ xícara de óleo
- 20 folhas de ora pro nobis
- 2 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes secos em uma vasilha, adicione o óleo, suco de maracujá e ovos e misture bem. Pique as folhas de ora pro nobis em tirinhas finas e acrescente à massa. Asse em forno médio por cerca de 30 minutos.

Malvavisco – *Malvaviscus arboreus*

Parte da planta para consumo:

Folhas, flores.

Características nutricionais:

Contém compostos fenólicos.



Pimenta Rosa – *Schinus terebinthifolius*

Parte da planta para consumo:

flores, frutos e caule.

Características nutricionais:

Apresenta potencial antioxidante e antitumoral, contém flavonoides, taninos e sesquiterpenos.



Geléia de malvavisco com pimenta rosa

Ingredientes:

- 50 flores de Malvavisco
- 20 sementes de Pimenta Rosa
- 2 maçãs
- 1 colher de sopa de açúcar (pode-se fazer sem açúcar ou com sucralose)
- ½ xícara de água.



Modo de preparo:

Rale as maçãs, pique as flores. Em uma panela, cozinhe em fogo baixo, as maçãs, flores, pimenta, água e açúcar até adquirir ponto de geléia.

Feijão Guandú – *Cajanus cajan*

Parte da planta para consumo:

Sementes verdes ou secas.

Características nutricionais:

Proteína, fibras, ferro e zinco.

Importante para nitrogação do solo.



Feijão Guandú com Coentro do Norte e Nirá

Ingredientes:

- 500 gramas de feijão Guandú
- 5 folhas de Coentro do Norte
- 15 folhas de Nirá
- sal
- alho e cebola
- óleo para refogar



Modo de preparo:

Deixe o feijão Guandú de molho por 2 horas e despreze a água. Cozinhe o feijão por cerca de 45 minutos na panela de pressão. Após o cozimento, refogue o alho e a cebola, acrescente o feijão, pouco sal, o nirá e o coentro do norte picados.

Taioba – *Xanthosoma taioba*

Parte da planta para consumo:

Folhas.

Características nutricionais:

Proteína, cálcio, ferro.



Apresenta ácido oxálico em sua composição em quantidade significativa, deve ser consumida com cautela por indivíduos com predisposição para formação de cálculos renais e sempre cozida.

Açafrão da terra – *Curcuma longa*

Parte da planta para consumo:

Raiz.

Características nutricionais:

Presença de compostos fenólicos, antioxidantes e antiinflamatórios (curcumina).



Quiche de Taioba com Açafrão da Terra

Ingredientes:

- 100 gramas de manteiga
- 4 folhas médias de taioba
- 3 colheres de sopa de açafrão ralado
- 1 e ½ cebola
- 3 ovos
- 1 colher de chá de sal
- 100 gramas de queijo minas padrão ralado
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- ½ xícara de farinha de trigo
- azeite para refogar



Modo de preparo:

Massa: Em uma vasilha, misture a farinha de trigo, farinha de trigo integral e o sal, depois acrescente a manteiga e amasse até obter a consistência de massa para quiche. Acrescente água filtrada se necessário, para deixar a massa mais macia. Molde a massa no fundo e nas laterais da assadeira com aro removível.

Recheio: Pique a taioba, rasgando as folhas e evitando de utilizar as nervuras, pois esta é a parte da Taioba em que o ácido oxálico se concentra mais. Cozinhe as folhas de Taioba em água, troque a água da fervura 2x, para desprezar o ácido oxálico e reserve. Em uma panela, refogue as cebolas picadas no azeite, acrescente o açafrão ralado e as folhas de taioba. Retire a panela do fogo, acrescente o queijo ralado e os 3 ovos batidos. Despeje o recheio na forma e asse em forno médio por cerca de 30 minutos, até dourar.

Cará Moela – Dioscorea bulbifera L.

Parte da planta para consumo:

Tubérculos aéreos

Características nutricionais:

Fonte de carboidratos de moderado índice glicêmico, contém flavonoides (quercetina).



Almeirão roxo – Lactuca canadensis

Parte da planta para consumo:

Folhas.

Características nutricionais:

Cálcio, zinco, vitamina C, compostos fenólicos.



Pão de cará moela com almeirão roxo

Ingredientes:

- 30 gramas de fermento biológico
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 250 ml de água
- 2 colheres de chá de sal
- 5 colheres de sopa de azeite
- 2 unidades de cará moela
- 2 xícaras e ½ de farinha de trigo
- 2 xícaras e ½ de farinha de trigo integral
- 14 folhas de almeirão roxo
- linhaça ou semente de gergelim ou semente de girassol à gosto



Modo de preparo:

Cozinhe o cará com casca, retire do fogo quando estiver bem macio, aguarde esfriar e retire a casca com a mão. Dissolva o fermento com o açúcar mascavo e a água e reserve. Amasse o cará com garfo e misture junto ao fermento, coloque sal.

Acrescente o almeirão roxo picado e as farinhas aos poucos, intercalando 1 xícara de farinha integral com 1 xícara de farinha de trigo comum, até obter a consistência desejada. Em uma assadeira molde os pães e deixe crescer a massa por cerca de 1 hora. Asse em forno pré aquecido, em temperatura média até que fiquem dourados.

Suco de almeirão roxo com limão cravo e gengibre

Ingredientes:

- 2 limões cravo
- 10 folhas de almeirão roxo
- 1 pedaço de gengibre de cerca de 2 cm
- 6 copos de água.



Modo de preparo:

Esprema 2 limões cravo e reserve. Descasque um pedaço de o gengibre com cerca de 2 cm. Higienize as folhas de almeirão roxo. No liquidificador, bata o suco de limão cravo, as folhas de almeirão e o gengibre com 6 copos de água.

Utilize uma peneira para coar o suco. Acrescente mais água se necessário.

Jambu – *Spilanthes oleracea*

Parte da planta para consumo:

Flores e folhas.

Características nutricionais:

Contém espilantol, óleo essencial com característica anestésica e que estimula a salivação.

Apresenta em sua composição flavonoides, compostos fenólicos, potássio, carotenoides.



Pesto de Jambú

Ingredientes:

- ½ xícara de jambú
- ½ xícara de cebolinha
- 1 dente de alho
- 4 colheres de sopa de semente de girassol (ou de abóbora)
- ¼ xícara de azeite
- ¼ xícara de água
- 1 colher rasa de chá de sal



Modo de Preparo:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e ir acrescentando o azeite e a água aos poucos, até dar o ponto. Pode ser consumido com espaguete, torrada e saladas.

Vinagreira Roxa – Hibiscus acetosela

Vinagreira – Hibiscus sabdariffa

Hibisco – Hibiscus rosa sinensis

Parte da planta para consumo:

Flores e folhas podem ser consumidas in natura ou em preparações. Os cálices são utilizados para o preparo de chá.

Características nutricionais:

Contém antocianina, flavonoides, carotenóides.



Limonada Rosa

Ingredientes:

- 750ml de chá de cálices de hibisco gelado
- Suco de 1 limão

Modo de Preparo:

acrescentar o suco de 1 limão espremido em 750 ml de chá de cálices de hibisco. Servir gelado e adoçar se necessário.



Suco verde de folhas de Vinagreira Roxa, maçã e erva doce

Ingredientes:

- 20 folhas de vinagreira roxa
- 1 litro de água
- 1 maçã média
- 3 ramos com cerca de 10 cm cada, de erva doce



Modo de Preparo:

Bater no liquidificador e coar. Servir gelado e adoçar se necessário.

Suco de folhas de Vinagreira Roxa

Ingredientes:

- 30 folhas de vinagreira roxa
- 1 litro de água

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador e coar. Servir gelado e adoçar se necessário.

Suco de folhas de Vinagreira Roxa e Azedinha

Ingredientes:

- 20 folhas de vinagreira roxa
- 10 folhas de azedinha
- 1 litro de água



Modo de Preparo:

Bater no liquidificador e coar. Servir gelado e adoçar se necessário.

Beijinho – Impatiens walleriana hook

Parte da planta para consumo:

Flores.

Características nutricionais:

Flores contém cálcio, potássio, compostos fenólicos e flavonoides.

Geléia de flores de beijinho com chá de hibisco

Ingredientes:

- 50 flores de beijinho ou
- 20 flores de hibisco de jardim
- 25 gramas (1 xícara) de cálices e flores de hibisco sabdariffa desidratados
- 2 xícaras de água
- 2 peras raladas
- Rendimento: 375 gramas de geléia, se necessário, acrescentar
- 2 colheres de sopa de açúcar ou 50 gotas de sucralose.



Modo de preparo:

Cozinhe 1 xícara de cálices e flores de hibisco sabdariffa em 2 xícaras de água. Espere esfriar, bata no liquidificador e coe com uma peneira. Em uma panela, acrescente o caldo de hibisco, as 2 peras raladas e as flores de beijinho ou de hibisco de jardim (já higienizadas), leve ao fogo médio, mexa até obter o ponto geléia. Se desejar, bata no liquidificador para obter consistência homogênea. Se necessário, acrescente 2 colheres de sopa de açúcar ou 50 gotas de sucralose.

Bertalha – Basella alba e Basella rubra

Parte da planta para consumo:

Flores, folhas e frutos.

Características nutricionais:

Contém ácido fólico, carotenoides, vitamina C, vitaminas do Complexo B, ferro, cobre, manganês, magnésio, compostos antioxidantes. Frutos contêm betalaína, pigmento antioxidante.



Apresenta ácido oxálico em sua composição, deve ser consumida com cautela por indivíduos com predisposição para formação de cálculos renais e de preferência cozida.

Rocambole de arroz com bertalha

Ingredientes:

- 1 xícara de bertalha ou de major gomes
- 2 xícaras de arroz integral cozido
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- ½ xícara de farinha de trigo comum
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo ou de azeite
- 2 xícaras de leite
- ½ xícara de queijo ralado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Sal a gosto



Recheio: queijo mussarela, abobrinha e cenoura fatiadas com descascador de legumes ou o recheio de sua preferência.

Modo de preparo:

No liquidificador, bata todos os ingredientes. Para facilitar na hora de desenformar, forre a assadeira com papel manteiga. Despeje a massa em uma forma retangular e asse por cerca de 30 minutos. Faça o teste do palito para verificar se a massa está pronta. Depois de desenformar, recheie e enrole o rocambole, sirva quente ou frio, conforme sua preferência.

OBS: A Bertalha pode ser utilizada como substituição de qualquer receita tradicional com espinafre, pode ser substituída por Major Gomes ou outra PANC verde escura.

Torta de arroz com Bertalha

Ingredientes:

- 1 xícara de bertalha
- ½ xícara de Nirá ou cebolinha
- 2 xícaras de arroz integral cozido
- 2 ovos
- ¼ de xícara de óleo ou de azeite
- 1 xícara de leite
- ½ xícara de queijo ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça
- Semente de abóbora para polvilhar em cima da torta
- Sal a gosto



Modo de preparo:

No liquidificador, bata todos os ingredientes, menos as sementes de linhaça e de abóbora. Após obter uma massa homogênea, acrescente a semente de linhaça e misture com uma colher. Unte uma assadeira, despeje a massa, que fica bem líquida, acrescente a semente de abóbora para decorar a parte superior da torta. Asse em forno médio por cerca de 30 minutos.

Tamarillo – *Solanum Betaceum cav*

Parte da planta para consumo:

Frutos. Podem ser consumidos in natura ou na forma de sucos, geleias, doces, saladas, chutneys, molhos.

Características nutricionais:

Rico em potássio e apresenta grande potencial antioxidante devido à presença de carotenoides (licopeno, luteína, zeaxantina), compostos fenólicos e antocianinas.



Chutney de Tamarillo

Ingredientes:

- 10 tomates de árvore - tamarillo
- 1 manga
- 1 maçã
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de cebola e alho triturados
- 1 colher de sopa de pimenta Rosa
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de açafrão ralado
- 1 colher de café de sal
- 50 ml de vinagre de vinho branco
- 300ml de água



Modo de preparo:

Pique os tamarillos, a manga e a maçã em cubos. Misture todos os ingredientes da receita e cozinhe em fogo baixo, até que a preparação fique em consistência de geleia e solte do fundo da panela. O Chutney é um molho agridoce que pode ser utilizado como acompanhamento para filé de frango ou peixe, queijos e com torradas.

PANCS

PLANTAS • ALIMENTÍCIAS • NÃO • CONVENCIONAIS



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

www.sjc.sp.gov.br