

Módulo IV
Legumes, Leguminosas
e Sementes

Oficina



Cozinhando com Panc

Promovendo uma alimentação de qualidade e saudável



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Ficha Técnica

Prefeitura de São José dos Campos
Secretaria de Apoio Social ao Cidadão
Secretaria de Educação e Cidadania
Centro de Referência de Assistência Social
Fundo Social de Solidariedade

Autora

Ana Alice Silveira Corrêa

Chefe de Cozinha e Professora de Gastronomia
Especialista em cozinha brasileira; estuda soluções e divulga o uso das plantas alimentícias não convencionais na alimentação diária. Contato: (11) 99646-9140, analicecorrea@gmail.com.

Apoio

CAEB - Centro Ambiental Edoardo Bonetti

O CAEB situa-se no município de São José dos Campos.
São 38.000 m2 que exibem uma rica flora e avifauna.

É um espaço ímpar, caracterizado pelo bioma Cerrado-Mata Atlântico, e oferece diversas atividades em projetos educativos socioambientais e na área artístico-cultural.
Desenvolveu e mantém uma horta orgânica biodiversa para plantio de PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais e Plantas Medicinais com o apoio da APTA, órgão da Secretaria Estadual da Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, e sob supervisão técnica da Engenheira Agrônoma Cyntia Salles.

Em Ely Salomão Bonetti está num processo de criação de uma RPPN municipal, onde a reserva nativa do bioma Cerrado-Mata Atlântica vai conviver com plantas exóticas e aquáticas.

Localização e contato:

Estrada Dr. Bezerra de Menezes, 1400 12229-380 São José dos Campos SP
Contato: caeb.ambiental@gmail.com | (12) 3303-8548

APTA - Polo Regional Vale do Paraíba

Cristina Castro Pesquisadora em Segurança Alimentar e Nutricional
Contato: cristinacastro@apta.sp.gov.br | (12) 3642-1823

Coordenadoria de Publicações Técnicas

Revisão

Daniele Aquino

Projeto gráfico e diagramação

Sônia Mara Cavichi Bueno

Impressão

Gráfica da SEC



Módulo IV
Legumes, Leguminosas
e Sementes



Sumário

Introdução	07
Ingredientes utilizados neste módulo	
Guandu (<i>Cajanus cajan</i>)	15
Feijão guandu com milho verde e abóbora	18
Virado de feijão guandu	20
Bucha (<i>Luffa aegyptiaca</i>)	23
Muffin de chocolate com bucha	26
Panqueca de bucha com calda de maracujá	28
Bucha verde gratinada	30
Maxixe (<i>Cucumis anguria</i>)	31
Compota de maxixe	34
Sopa fria de maxixe com beterraba	35
Salada de maxixe com coco verde	36
Chuchu-de-vento (<i>Cyclanthera pedata</i>)	37
Salada de chuchu-de-vento com manga	40
Sopa quente de chuchu-de-vento	41
Pinhão (<i>Araucaria angustifolia</i>)	43
Farofa de pinhão	46
Sopa de inhame com pinhão	47
Pinhão com legumes	49
Referências	51



Introdução

O CRAS – Centro de Referência de Assistência Social – é uma unidade pública de Assistência Social que desenvolve o Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família – PAIF, que consiste no trabalho social com famílias, de caráter continuado, com a finalidade de fortalecer sua função protetiva, prevenir a ruptura dos seus vínculos, promover seu acesso e usufruto de direitos, assim como contribuir para a melhoria de sua qualidade de vida. Prevê o desenvolvimento de potencialidades e aquisições das famílias, o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, por meio de ações de caráter preventivo, protetivo e proativo. Diante disso, serão oferecidas, aos usuários dos CRAS, oficinas com PANC, Plantas Alimentícias Não Convencionais, que são espécies rústicas, as quais não necessitam de grandes cuidados e podem brotar espontaneamente. É comum serem confundidas com ervas daninhas. São espécies de plantas que podem até ser velhas conhecidas de muita gente, mas que não são frequentemente exploradas para a alimentação. O objetivo é resgatar esses sabores e driblar a monotonia à mesa.

Este é o quarto módulo - **LEGUMES, LEGUMINOSAS e SEMENTES** - que descreve um pouco das características desses ingredientes e sugere preparações com o objetivo de promover uma alimentação saudável e de qualidade no nosso dia a dia. Vamos conhecer novos ingredientes, aprender os seus valores nutritivos e benefícios à saúde. Aprenderemos a preparar alguns deles de forma simples, incentivando a inclusão desses alimentos nas refeições da família.

Depois de aprenderem as receitas, os participantes terão a oportunidade de degustar as preparações e irão se surpreender com o sabor desses ingredientes!



**Ingredientes que
vamos conhecer
neste módulo**



Guandu

(*Cajanus cajan*)





Bucha

(Luffa aegyptiaca)





Maxixe

(Cucumis anguria)





Chuchu-de-vento

(*Cyclanthera pedata*)





Pinhão

(*Araucaria angustifolia*)



Guandu

(*Cajanus cajan*)





Guandu

Também conhecido como feijão-guandu, andu, feijão-andu, guandeiro e ervilha-do-congo.

É um arbusto semiperene e, no Brasil, é bastante cultivado no Nordeste. Importante como alimento humano, forragem ou ainda cultura para adubação verde.

Os frutos são do tipo legume (vagem) e as sementes podem ter cor cinza, marrom ou pintada. As sementes podem ser consumidas secas (frutos maduros) ou verdes (frutos imaturos) e, neste caso, parecem bastante com ervilhas verdes.

Os grãos secos podem ser consumidos como feijão e os verdes, como ervilhas-verdes ou usados em conservas.

Acredita-se ser originário da Índia, foi introduzido no Brasil pela rota dos escravos. É uma cultura muito importante, produzindo colheitas elevadas de sementes ricas em proteínas, mesmo em solos de baixa fertilidade. Tolerante a altas temperaturas e condições de seca.

Além de proteínas, contém ferro, cálcio, fósforo e fibras.

Veja algumas receitas a seguir.





Feijão guandu com milho verde e abóbora

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão guandu
- 1 linguiça portuguesa cortada em fatias
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimenta dedo-de-moça em fatias
- 2 xícaras de abóbora cortada em cubos
- 1 xícara de milho verde cozido
- 1 folha de louro
- Sal
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- Coentro ou salsinha

Preparo:

- Ferva o feijão-guandu por alguns minutos.
- Escorra e cubra novamente com água quente.
- Deixe-o de molho por cerca de meia hora.
- Cozinhe em panela de pressão com a folha de louro. Cozinhe por 20 minutos após a pressão.
- Depois de cozido, separe cerca de 1 xícara de feijão com caldo e bata no liquidificador. Junte ao restante do feijão.
- Coloque o azeite numa frigideira e frite as fatias de linguiça. Acrescente cebola picada, alho e refogue.
- Junte ao feijão e tempere com sal.
- Deixe ferver em fogo baixo para pegar o sabor dos temperos (cerca de 15 minutos).
- Adicione o milho cozido e a abóbora cortada em cubos.
- Deixe ferver em fogo baixo até amaciar a abóbora, sem deixar desmanchar.
- Tempere com pimenta e coentro ou salsinha picados.



Virado de feijão guandu

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão guandu
- 100g de bacon cortado em cubinhos
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimenta dedo-de-moça em fatias
- 1 folha de louro
- Sal
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- Cebolinha fatiada
- 100g de farinha de mandioca flocada

Preparo:

- Ferva o feijão guandu por alguns minutos.
- Escorra e cubra novamente com água quente.
- Deixe de molho por cerca de meia hora.
- Cozinhe em panela de pressão com a folha de louro. Deixe o feijão cozinhar por 20 minutos, após a pressão.
- Coloque o azeite numa frigideira e frite os cubos de bacon. Acrescente a cebola picada, o alho e refogue.
- Retire da panela de pressão os grãos de feijão com uma escumadeira, mantendo um pouco do caldo do cozimento e jogue na frigideira com o refogado.
- Acrescente sal, pimenta e cebolinha picada.
- Adicione a farinha de mandioca e deixe cozinhar por alguns minutos. Se estiver muito seca, acrescente um pouco mais de caldo.

Sugestão: Este virado é ótimo para acompanhar churrasco!

Bucha

(*Luffa aegyptiaca*)





Bucha

A bucha, também conhecida como esponja, bucha-dos-paulistas, bucha-lisa, é uma planta trepadeira, nativa da Ásia e Europa. É uma planta cultivada pelos seus frutos, que podem ser consumidos como legumes quando bem verdes e novos ou, quando maduros e secos, como bucha para limpeza, banho ou artesanato. Os frutos bem novinhos são excelentes para conservas.

As flores e os brotos jovens (cambuquira) também podem ser consumidos como hortaliças. Utilize as buchas na culinária como se fossem abobrinhas ou pepinos. Preferencialmente descasque ou raspe as cascas. Parte do miolo pode também ser retirado, como se faz com as abobrinhas quando têm muitas sementes.

São ricos em fibras e em água e excelente fonte de minerais.

A propagação é feita por sementes.

Experimente as receitas sugeridas a seguir.





Muffin de chocolate com bucha

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de cacau em pó (ou 1 xícara de chocolate em pó)
- 2 colheres (de chá) de fermento em pó
- 1 colher (de chá) de canela em pó
- 1/2 colher (de café) de sal
- 1 xícara de açúcar cristal ou mascavo
- 1/2 xícara de óleo
- 1 potinho de iogurte natural (150 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (de chá) de baunilha
- 2 xícaras de bucha ralada
- 1 xícara de gotas de chocolate (ou chocolate em barra, picado) – opcional.

Preparo:

- Prepare as formas de *muffin*, forrando-as com forminhas de papel ou unte forminhas de empada com manteiga e polvilhe com farinha de trigo.
- Descasque as buchas ou, se forem bem novinhas, apenas raspe a casca.
- Rale no ralo grosso e meça 2 xícaras. Aperte um pouco para encher bem.
- Numa tigela, peneire juntos a farinha, cacau, sal, fermento e canela empó.
- Em outra tigela, misture muito bem o açúcar, óleo, iogurte, ovos e baunilha. Depois, acrescente a bucha ralada e misture.
- Despeje essa mistura de líquidos na tigela com a farinha e misture.

Opcional: adicione as gotas de chocolate (ou chocolate picado) e misture.

- Coloque a massa nas forminhas sem encher e leve para assar por 20 a 25 minutos.





Panqueca de bucha com calda de maracujá

Ingredientes:

- 2 xícaras de bucha
- 4 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de açúcar cristal
- 1 colher (de chá) de sal
- 3 colheres (de sopa) de óleo
- 4 colheres (de chá) de fermento em pó
- Manteiga derretida ou óleo (para untar a frigideira)

Calda de maracujá:

- 1 xícara de polpa de maracujá peneirada. Reserve algumas sementes.
- 1 xícara de água
- 1 xícara de açúcar

Preparo:

- Raspe a casca (ou descasque) as buchas. Pique e meça 2 xícaras.
- Bata no liquidificador com os ovos e o óleo.
- Coloque numa tigela o restante dos ingredientes (farinha, fermento, sal, açúcar e misture bem.
- Adicione os ovos batidos com a bucha e misture bem.
- Pincele com a manteiga derretida, ou óleo, uma frigideira pequena anti-aderente e coloque uma porção de massa (o suficiente para cobrir o fundo da frigideira). Mantenha o fogo baixo.
- Aguarde alguns minutos e, com uma espátula, vire a panqueca para cozinhar do outro lado.
- Pincele a frigideira antes de fazer cada panqueca.
- Sirva, em seguida, com calda de maracujá, requeijão, qualquer geleia ou sozinha.

Preparo da calda:

- Leve ao fogo baixo até engrossar. Deixe esfriar e aplique sobre as panquecas.

Uma ótima opção para lanche: saudável e nutritiva!





Bucha verde gratinada

Ingredientes:

- 500g de bucha verde (escolha as menores)
- 250 ml de leite
- 1 colher (de sopa) de farinha de trigo
- 1 cebola pequena picada (100g)
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- 1 colher (de sopa) de azeite
- Queijo ralado
- Sal
- Pimenta-do-reino

Preparo:

- Lave bem as buchas e raspe um pouco a casca. Rale no ralo grosso (ou corte em cubinhos) e esprema um pouco para retirar o excesso de água.
- Refogue a cebola na manteiga, sem deixar dourar. Adicione a bucha e refogue um pouco. Adicione sal e pimenta-do-reino. Retire do fogo.
- Dissolva a farinha de trigo e uma colher (de café) de sal no leite.
- Coloque a manteiga numa panelinha, deixe derreter e adicione o leite com a farinha, mexendo sempre, em fogo baixo, até engrossar.
- Misture esse molho branco ao refogado de bucha.
- Coloque num refratário e cubra com queijo ralado.
- Leve ao forno para gratinar.

Maxixe

(Cucumis anguria)





Maxixe

É também conhecido como maxixe, maxixe-bravo, maxixe-do-mato, pepino-espinhoso. Alguns autores consideram que a planta é originária da África. Mas, acredita-se que seja nativa das regiões Nordeste, Centro-Oeste e Norte do Brasil.

É bastante consumido no Nordeste, cozido com feijão ou na maxixada, cozido com leite. É cultivado em hortas domésticas, mas também cresce espontaneamente em algumas regiões.

O sabor do fruto é suave e parecido com o do pepino, portanto, pode-se pensar no preparo do maxixe da mesma forma que se prepara pepino, em saladas, sopas e conservas.

Os frutos possuem falsos espinhos e o ideal para serem consumidos é quando estiverem com coloração bem verde.

Contém fósforo, cálcio, vitaminas B1, B2 e C.





Compota de maxixe

Ingredientes:

- 500g de maxixe bem verde
- 350g de açúcar cristal
- 2 limões
- 1 pedaço de gengibre
- 2 paus de canela

Preparo:

- Lave bem os maxixes, raspe para retirar os espinhos e corte ao meio, no sentido do comprimento.
- Descasque o gengibre e corte em fatias.
- Lave bem os limões e corte em 4 ou 8 pedaços (com as cascas).
- Leve o açúcar ao fogo com um pouco de água. Deixe em fogo baixo, sem mexer, até o açúcar caramelizar.
- Adicione água, canela, o limão e o maxixe. Adicione mais água, se necessário, para cobrir os maxixes.
- Deixe cozinhar em fogo baixo até que os maxixes fiquem macios.
- Sirva gelado.



Sopa fria de maxixe com beterraba

Ingredientes:

- 1 colher (de sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 4 xícaras de maxixe descascado e picado
- 1 xícara de beterraba descascada e picada
- 3 colheres (de sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- Sal
- Pimenta-do-reino

Preparo:

- Refogue a cebola e o alho com azeite. Adicione os maxixes, a beterraba, sal e pimenta-do-reino. Cubra com água e cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada.
- Quando os legumes estiverem macios, bata no liquidificador.
- Acrescente o limão e o iogurte.
- Deixe esfriar na geladeira. Sirva decorado com algumas folhas de salsinha.



Salada de maxixe com coco verde

Ingredientes:

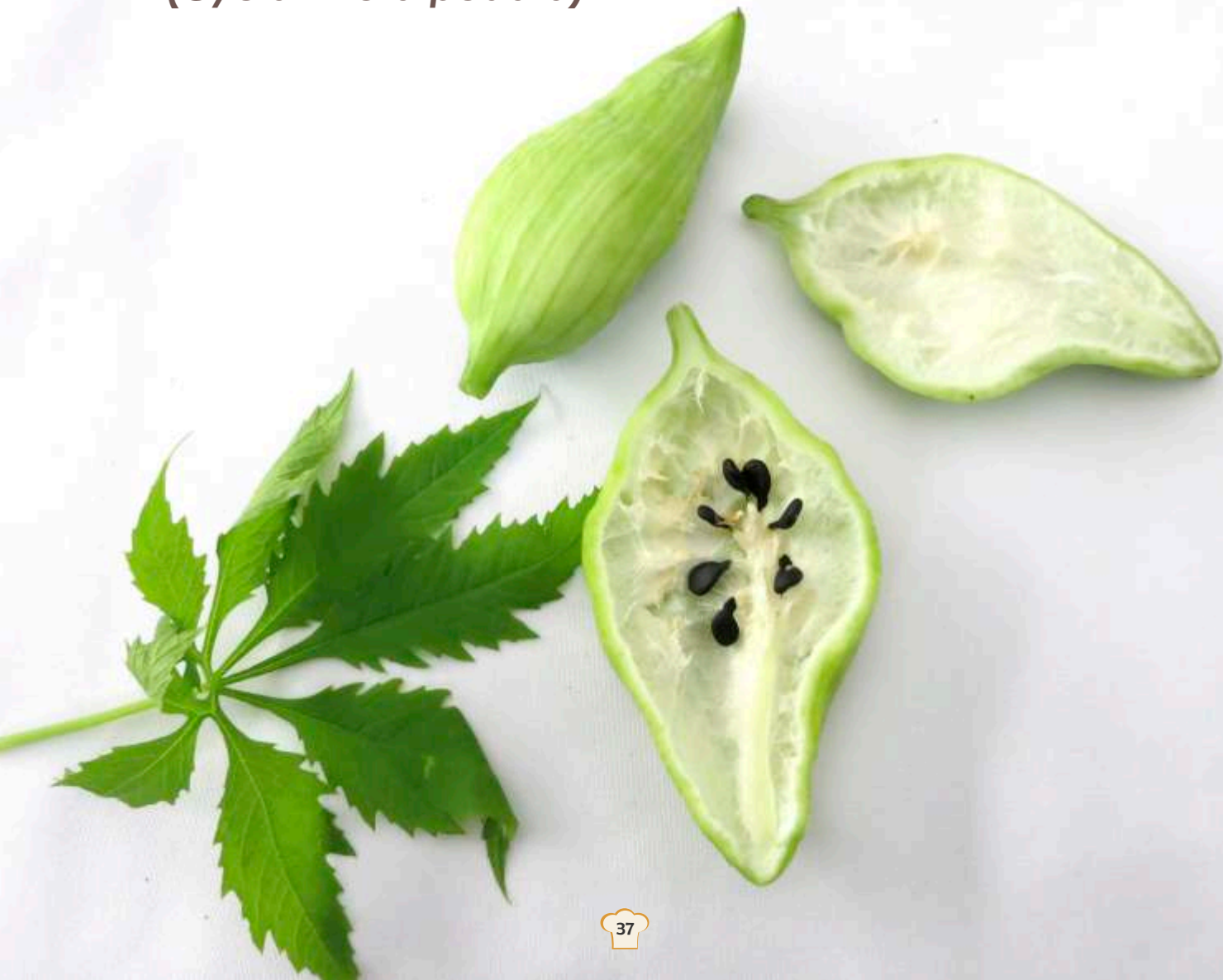
- 10 maxixes bem verdes
- Polpa de 2 cocos verdes
- Suco de 1 limão
- 1 cebola roxa pequena
- Cebolinha fatiada
- Azeite
- Sal
- 1/2 xícara de pimenta biquinho (crua ou em conserva)
- Folhas de coentro ou de salsinha

Preparo:

- Lave bem os maxixes e raspe os espinhos. Corte em fatias.
- Limpe a polpa do coco verde retirando todas as casquinhas (se houver) e corte em tirinhas.
- Corte a cebola em fatias finas – corte a cebola ao meio e fatie em formato de meia-lua.
- Numa tigela, coloque todos os ingredientes, menos o coentro (ou salsinha). Acrescente o sal, o suco de limão e um pouco de azeite.
- Misture tudo e leve à geladeira por pelo menos meia hora.
- Na hora de servir, adicione folhas de coentro ou de salsinha.

Chuchu-de-vento

(*Cyclanthera pedata*)





Chuchu-de-vento

Essa planta é nativa na região dos Andes. Conhecida também como maxixe-do-reino, maxixe-peruano e maxixe-inglês.

É uma trepadeira, portanto, ideal para ser plantada em cercas, pois precisa de apoio durante o crescimento.

Os frutos são ocos, com 10 a 15 cm de comprimento e os mais jovens muito saborosos para serem comidos crus, principalmente em saladas. Mas, por serem ocos, também são ótimos para serem recheados e gratinados.

Os brotos também podem ser consumidos como cambuquira e devem ser consumidos cozidos. Têm sabor levemente amargo.

Quanto aos nutrientes, os frutos são ricos em potássio, ferro e micronutrientes.

O chuchu-de-vento é uma planta anual e a propagação é feita por sementes.





Salada de chuchu-de-vento com manga

Ingredientes:

- 4 chuchus-de-vento
- 1 manga tipo palmer
- 1 potinho de iogurte natural (180 ml)
- 2 dentes de alho picados
- Pimenta rosa
- Folhas de hortelã
- Sal
- Pimenta-do-reino

Preparo:

- Retire as sementes e corte os chuchus-de-vento em cubinhos.
- Descasque a manga e corte em cubinhos.
- Pique algumas folhas de hortelã.
- Em uma tigela, coloque o iogurte e misture com o alho, sal e pimenta-do-reino.
- Adicione o chuchu-de-vento, as folhas de hortelã picadas e a manga. Misture.
- Decore com pimenta rosa e folhinhas de hortelã.



Sopa quente de chuchu-de-vento

Ingredientes:

- 3 xícaras de chuchu-de-vento descascados e picados
- 1 xícara de batata descascada e picada
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 1 xícara de iogurte natural (ou de creme de leite)
- Folhas de orégano fresco
- Torradinhas com queijo
- Sal
- Pimenta-do-reino

Preparo:

- Refogue a cebola e o alho no azeite.
- Adicione os legumes picados. Cubra-os com água e cozinhe até os legumes amolecerem.
- Bata no liquidificador. Acrescente sal e pimenta-do-reino.
- Adicione o iogurte (ou creme de leite).
- Sirva decorado com folhinhas de orégano e torradinhas com queijo.

Pinhão

(*Araucaria angustifolia*)





Pinhão

A *Araucaria angustifolia*, também conhecida como pinheiro-do-paraná, pinho, pinho-do-paraná, curi ou curiuva (nomes indígenas) é encontrada no Sul do Brasil, inserida na Mata Atlântica. Devido à grande procura pela madeira do pinheiro, houve devastação das florestas de araucária e encontra-se em risco de extinção.

O pinhão é a semente da pinha, (fruto da araucária). É um alimento típico do Sul do Brasil e bastante comercializado nos meses de junho e julho, durante as festas típicas dessa região.

A polpa da semente precisa ser cozida para ser consumida.

O plantio de novas mudas é feito a partir das sementes e a planta leva de 10 a 15 anos para começar a produzir as pinhas.

O pinhão é rico em caloria e fibras além de minerais como fósforo, ferro, potássio, cálcio e compostos antioxidantes: O pinhão possui carboidrato denominado, complexo, pois possui baixo índice glicêmico (ou seja, não faz subir muito o açúcar do sangue). Portanto, vale a pena incluir este alimento nas refeições diárias.

O pinhão é consumido cozido ou assado, mas é muito versátil na culinária, existindo inúmeras receitas doces e salgadas. Veja alguns exemplos nas páginas seguintes.





Farofa de pinhão

Ingredientes:

- 1/2 kg de pinhão
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- 1 cebola cortada em 4 e fatiada
- 2 dentes de alho
- 2 ovos cozidos
- Farinha de milho
- 3 colheres (de sopa) de salsa picada
- 3 colheres (de sopa) de cebolinha picada
- Sal
- Azeite

Preparo:

- Cozinhe, descasque e fatie os pinhões.
- Refogue no azeite a cebola, a pimenta e o alho picado.
- Junte os pinhões e deixe refogar um pouco.
- Junte a farinha de milho e deixe fritar um pouco.
- Adicione a salsa, cebolinha e ovos cozidos picados.
- Adicione o sal, misture e sirva quente.



Sopa de inhame com pinhão

Ingredientes:

- 1/2 kg de inhame
- 1 cebola branca picada
- 1 dente de alho
- 2 tomates sem pele e sem sementes
- 200g de músculo
- Sal
- Pimenta do reino
- Azeite
- 2 cebolas roxas fatiadas
- 1/2 kg de pinhão cozido
- Cebolinhas fatiadas

Preparo:

- Descasque e pique o inhame.
- Corte o músculo em pedaços e frite com um pouco de óleo.
- Junte a cebola branca, o alho e refogue.
- Adicione os tomates picados e refogue.
- Adicione o inhame, sal e a pimenta-do-reino. Cubra com água e cozinhe em panela de pressão por cerca de meia hora.
- Depois de cozido, retire os pedaços de carne e moa o inhame no liquidificador. Volte a sopa para a panela, adicione mais água se necessário. Experimente o sal e corrija se necessário.
- Descasque e fatie os pinhões.
- Coloque um pouco de azeite numa frigideira e refogue as cebolas roxas. Adicione os pinhões fatiados, pimenta do reino e sal.
- Na hora de servir, coloque uma porção da sopa, uma porção de cebola roxa e de pinhões. Decore com um pouco de cebolinha.

Com a carne cozida, aproveite para fazer uma saladinha.



Pinhão com legumes

Ingredientes:

- 1/2 kg de pinhão
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 2 tomates sem pele e sem sementes
- 1 cebola cortada em pétalas
- 2 talos de cebolinha
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Azeite

Preparo:

- Cozinhe e descasque os pinhões.
- Retire as sementes dos pimentões e corte-os em tiras.
- Corte as cebolinhas em pedaços como as tiras de pimentões.
- Retire a pele e a semente dos tomates e pique-os em cubos.
- Coloque azeite numa frigideira antiaderente e refogue a cebola.
- Junte os pinhões e coloque o sal e a pimenta-do-reino.
- Adicione os tomates e a cebolinha e refogue rapidamente.
- Adicione mais sal, se necessário, e sirva em seguida.



Referências

1. CASTRO, Cristina M.; DEVIDE, A.C.P. **Cultivo e Propriedades de Plantas Alimentícias não Convencionais PANC**. Pindamonhangaba, 2016. Disponível em:
<http://www.apta regional.sp.gov.br/publicacoes/cartilha-cultivo-e-propriedades-d-plantas-alimenticias-nao-convencionais-panc.html>.
2. GODOY, Rossana C. Bueno et al. **O pinhão na culinária**. Brasília: Embrapa, 2013.
3. KINUPP, Valdely F.; LORENZI, Harri. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014.
4. Ministério da Saúde, Secretaria de atenção à saúde, Departamento de atenção básica. **Alimentos Regionais Brasileiros**, 2. Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

