



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Receitas PANC

Plantas Alimentícias não Convencionais

VOLUME III



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Secretaria de Saúde
Núcleos de Saúde – Núcleo de Nutrição
Secretaria de Urbanismo e Sustentabilidade
Divisão de Educação Ambiental

Responsável Técnico:
Elizabeth Maria Bismarck Nasr CRN 12853

**Livro de receitas das Rodas de Conversa
sobre Plantas Alimentícias não
convencionais (PANC)**

**VOLUME III
2024**

Apresentação

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.

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.

Parceria entre as Secretarias de Saúde e de Urbanismo e Sustentabilidade, a Roda de Conversa sobre PANC ocorre mensalmente no auditório da Casa do Café, Parque da Cidade, desde 2018.

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 à população em geral, destina-se aos funcionários das UBS envolvidos com o Projeto de Hortas Comunitárias, aos usuários voluntários da Horta Comunitária e à todos interessados em buscar uma alimentação mais saudável.

O consumo de PANC 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 terceiro volume concentrou receitas que foram desenvolvidas pela nutricionista Elizabeth Bismarck, coordenadora do Núcleo de Nutrição da Secretaria de Saúde, para degustação durante a Roda de Conversa sobre PANC, bem como descreve as principais características nutricionais destas plantas.



Índice

Picão Branco

8

Galinsoga parviflora

Pasta de Grão de Bico com Picão Branco 9

Araruta 10

Maranta arundinacea L.

Biscoito de araruta com gengibre e raspas de limão 11

Biscoito salgado de araruta 12

Trapoeraba 14

Commelina diffusa e Commelina benghalensis

Quibe assado com trapoeraba e ora pro nobis 15

Chaya 16

Cnidoscolus aconitifolius

Torta de Chaya 17

Espinafre de Okinawa 18

Gynura bicolor

Malvarisco 19

Plectranthus amboinicus

Quiche de Espinafre de Okinawa e Malvarisco 20



Tupinambo 22

Helianthus tuberosus

Pão integral com Tupinambo 23

Sorbet de Tupinambo com Manga 24

Coentro do Norte 26

Eryngium foetidum

Creme de Tupinambo com Coentro do Norte 27

Tansagem 28

Plantago major

Suco de limão cravo com Tansagem 29

Painço 30

Panicum miliaceum L.

Cuzcuz de Tansagem e Painço 31

Celosia 32

Celosia argentea

Pesto de Celosia 33





Picão Branco

Galinsoga parviflora

- Pasta de Grão de Bico com Picão Branco

Parte da planta para consumo:

Folhas, flores e talos tenros.

Características nutricionais:

Fornece proteína, cálcio, ferro, magnésio, zinco e compostos bioativos: compostos fenólicos e flavonoides (apigenina, luteolina, kaempferol e quercetina).

Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Pasta de Grão de Bico com Picão Branco

Ingredientes

2 xícaras de chá de folhas, flores e talos tenros de picão branco
1 xícara de chá de grão de bico cozido (após acomodar os grãos na xícara, complete com a água da cocção)
1 dente de alho
3 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa de gergelim torrado
1 colher de café de sal

Modo de preparo:

Deixe o grão de bico de molho por cerca de 8 horas, despreze a água do molho e cozinhe em panela de pressão por cerca de 30 a 40 minutos. Em uma frigideira torra o gergelim, até que fique dourado.

Bata o grão de bico, picão branco, alho, sal e azeite no liquidificador até obter uma massa homogênea. Acrescente o gergelim torrado no momento de servir.





Araruta

Maranta arundinacea L.

- Biscoito de araruta com gengibre e raspas de limão
- Biscoito salgado de arauta

Parte da planta para consumo:

Rizomas cozidos ou na forma de farinha

Características nutricionais:

Amido de alta digestibilidade, não contém glúten, baixo índice glicêmico, alto teor de amido resistente, fibras, proteínas, potássio, cálcio, magnésio e presença de compostos bioativos: flavonoides, terpenoides, saponinas e taninos

Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Biscoito de araruta com gengibre e raspas de limão

Ingredientes

4 xícaras de chá de polvilho de araruta

2 xícaras de chá de açúcar

½ xícara de chá de manteiga sem sal

½ colher de café de fermento em pó

3 ovos

6 colheres de chá de gengibre ralado

Raspas de 1 limão

Modo de preparo:

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes secos.

Acrescente o gengibre e as raspas de limão, os ovos ligeiramente batidos e misture bem. Acrescente a manteiga e termine de misturar a massa com as mãos até obter uma textura homogênea.

Molde a massa em pequenas bolinhas, amasse e asse em assadeira untada. Os biscoitos devem ficar brancos por cima e levemente dourados em baixo.



Biscoito salgado de araruta

Ingredientes

1 e ½ xícaras de chá de polvilho de araruta

20 gramas de manteiga com sal

½ colher de café de fermento em pó

2 ovos

2 colheres de café de sal

1 colher de sopa de semente de chia

2 colheres de sopa de alecrim

Modo de preparo:

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes secos.

Acrescente a semente de chia e o alecrim, os ovos ligeiramente batidos e misture bem. Acrescente a manteiga e termine de misturar a massa com as mãos até obter uma textura homogênea. Molde a massa em pequenas bolinhas, amasse e asse em assadeira untada. Os biscoitos devem ficar brancos por cima e levemente dourados em baixo.







Trapoeraba

Commelina diffusa e Commelina benghalensis

- Quibe assado com trapoeraba e ora pro nobis

Parte da planta para consumo:

Folhas, flores e talos comestíveis.

Características nutricionais:

Flores, de coloração azulada, fornecem antocianinas, pigmentos que conferem proteção cardiovascular e previnem câncer.

Folhas fornecem fibras, proteínas, cálcio e magnésio, além de uma diversidade de compostos bioativos que conferem proteção antioxidante e anti-inflamatória e previnem câncer e doenças cardiovasculares.

Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Quibe assado com trapoeraba e ora pro nobis

Ingredientes

- 1 xícara de chá de trigo para quibe
- 3 xícaras de chá de água filtrada para hidratar o trigo
- 1 xícara de chá de ora pro nobis
- 2 xícaras de chá de hortelã
- 1 xícara de chá de trapoeraba
- 1 xícara e ½ (150g) de amendoim torrado e sem casca triturado
- ½ cebola
- 3 dentes de alho
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 ovo

Modo de preparo:

Em uma vasilha, deixe o trigo para quibe de molho na água, para hidratar e reserve. Triture o amendoim, a cebola, o alho, hortelã, ora pro nobis e trapoeraba. Acrescente estes ingredientes triturados ao trigo para quibe já hidratado, com o azeite, sal e ovo e misture bem até obter uma massa homogênea. Asse em fogo médio até a superfície ficar levemente dourada.





Chaya

Cnidoscolus aconitifolius

- Torta de Chaya

Parte da planta para consumo:

Folhas cozidas.

Contém Cianeto de Hidrogênio em pequena quantidade, mas não deve ser consumida crua. Desprezar a água após o cozimento.

Características nutricionais:

Folhas fornecem fibras, proteínas, ferro, zinco e carotenoides. Apresenta baixo teor de lipídeos, mas fornecem ácidos graxos ômega 3. Presença de fito esteróis, compostos que auxiliam na redução de colesterol e prevenção de doenças cardiovasculares, além de compostos fenólicos e flavonóis que atuam na prevenção de câncer, com ação antioxidante e anti-inflamatória.

Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Torta de Chaya

Ingredientes:

- 1 xícara de Chaya picada
- ½ xícara de cenoura ralada
- 4 colheres de sopa de óleo de canola para refogar
- 3 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de leite
- 2 ovos
- 125 gramas de sardinha
- 2 colheres de café de sal
- 1 colher de sopa de alecrim

Modo de preparo:

Cozinhe as folhas de Chaya picadas por cerca de 5 minutos, escorra a água e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho com o óleo de canola, acrescente a Chaya, a cenoura, o alecrim e a sardinha amassada e reserve. Preparo da massa: bata no liquidificador ou misture à mão: as farinhas, fermento, ovos, sal, leite. Acrescente à massa, misturando com uma colher, os ingredientes refogados. Pode-se polvilhar semente de abóbora, gergelim ou de girassol em cima da torta. Assar em forno médio.





Espinafre de Okinawa

Gynura bicolor

- Quiche de Espinafre de Okinawa e Malvarisco

Parte da planta para consumo:

Folhas.

Características nutricionais:

Folhas fornecem fibras, proteínas, magnésio, potássio e compostos bioativos, como antocianidinas, quercetina e kaempferol, que conferem atividade antioxidante e antitumoral.

Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC,
procure informações pelo nome científico e consuma a parte
comestível da planta.



Malvarisco

Plectranthus amboinicus

- Quiche de Espinafre de Okinawa e Malvarisco

Parte da planta para consumo:

Folhas.

Características nutricionais:

Folhas fornecem cálcio, potássio, carotenoides e compostos fenólicos.

*Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC,
procure informações pelo nome científico e consuma a parte
comestível da planta.*

Quiche de Espinafre de Okinawa e Malvarisco

Ingredientes Massa:

1 xícara de farinha de aveia
1 xícara e ½ de aveia em flocos
2 colheres de sopa de gergelim
20 gramas de manteiga com sal
1 colher de café de sal
100 ml de água

Ingredientes Recheio:

5 dentes de alho
1 cebola
1 colher de café de sal
3 colheres de sopa de azeite
10 folhas de Malvarisco
30 folhas de Espinafre de Okinawa
1 tomate
2 ovos

Modo de preparo - Recheio:

Refogue a cebola e o alho com o azeite, acrescente as folhas de Malvarisco e Espinafre de Okinawa picadas. Desligue o fogo, espere esfriar um pouco, acrescente o tomate e os ovos e reserve.

Modo de preparo - Massa:

Em uma vasilha misture a farinha de aveia, a aveia em flocos, gergelim e o sal. Acrescente a manteiga e amasse todos os ingredientes. Aos poucos acrescente a água até obter a textura desejada, Molde a massa da Quiche em forma de fundo removível e acrescente o recheio. Asse em forno médio, até a massa e o recheio ficarem dourados.





Tupinambo

Helianthus tuberosus

- Pão integral com Tupinambo
- Sorbet de Tupinambo com Manga
- Creme de Tupinambo com Coentro do Norte

Parte da planta para consumo:

Rizomas, folhas e flores.

Características nutricionais:

Rizomas ricos em potássio, fósforo e inulina (fibra solúvel com atividade prebiótica, auxilia no controle glicêmico). Folhas fornecem carotenoides.

*Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC,
procure informações pelo nome científico e consuma a parte
comestível da planta.*

Pão integral com Tupinambo

Ingredientes:

4 xícaras de tupinambo cozido
7 xícaras e ½ de farinha de trigo integral
5 xícaras de farinha de trigo
10 gramas de fermento biológico em pó
400 ml de leite
1 colher de sobremesa de sal
2 ovos
50 gramas de manteiga com sal
Sementes de gergelim, girassol, cevada ou linhaça à gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o tupinambo até ficar macio. Bata do liquidificador o leite e o tupinambo. Em uma vasilha misture o creme de tupinambo com o fermento e o sal e misture bem. Acrescente a manteiga, os ovos e a farinha de trigo integral aos poucos. Depois de misturar toda a farinha integral, as sementes, acrescente a quantidade de farinha de trigo necessária para dar consistência na massa. Molde os pães em assadeira untada com farinha, deixe a massa crescer por cerca de 40- 60 minutos e asse em forno médio.



Sorbet de Tupinambo com Manga

Ingredientes:

2 mangas maduras (500g)

250g de tupinambo (2 xícaras de chá)

Suco de ½ limão cravo

Modo de preparo:

Escolha mangas bem maduras, para garantir a doçura da sobremesa. Descasque as mangas, pique em pedaços e congele. Limpe os tupinambos, escovando-os, para retirar a película que os revestem, pique em pequenos pedaços e congele. Antes de iniciar o preparo do Sorbet, retire a manga e o tupinambo do congelador e deixe em temperatura ambiente por pelo menos 10 minutos. Para triturar os ingredientes, utilize um liquidificador ou processador de alimentos. Esprema o suco de ½ limão cravo e aos poucos acrescente os ingredientes congelados, até obter uma massa cremosa e homogênea.







Coentro do Norte

Eryngium foetidum

- Creme de Tupinambo com Coentro do Norte

Parte da planta para consumo:

Folhas.

Características nutricionais:

Presença de carotenoides (principalmente beta caroteno e luteína), compostos fenólicos e vitamina C.

*Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC,
procure informações pelo nome científico e consuma a parte
comestível da planta.*

Creme de Tupinambo com Coentro do Norte

Ingredientes:

4 xícaras de tupinambo cozido
1 dente de alho
1 colher de café de sal
1 colher de sopa de azeite
10 folhas de coentro do norte
150 ml de água

Modo de preparo:

Cozinhe o tupinambo até ficar macio. Bata do liquidificador o tupinambo com a água. Aos poucos acrescente o alho, sal, azeite e coentro do norte, até formar uma massa homogênea. Sirva o creme gelado, como opção de petisco para temperar legumes cortados em palitos (pepino, cenoura).





Tansagem

Plantago major

- Suco de limão cravo com Tansagem

Parte da planta para consumo:

Folhas e sementes.

Características nutricionais:

Folhas fornecem minerais como cálcio, magnésio e potássio; fibras; compostos bioativos como flavonoides e compostos fenólicos.

Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Suco de limão cravo com Tansagem

Ingredientes:

2 limões cravo

10 folhas de tansagem

600 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado e de preferência sem coar.





Painço

Panicum miliaceum L.

- Cuzcuz de Tansagem e Painço

Parte da planta para consumo:

Grãos.

Características nutricionais:

Grãos fornecem ferro e fibras, não contém glúten.

*Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC,
procure informações pelo nome científico e consuma a parte
comestível da planta.*

Cuzcuz de Tansagem e Painço

Ingredientes:

01 xícara de chá de painço
03 xícaras de chá de tansagem
05 dentes de alho
½ xícara de chá de manjerição
01 tomate
03 colheres de sopa de azeite ou óleo
01 colher de café de sal

Modo de preparo:

Lave bem os grãos de painço, deixe de molho por cerca de 6 horas e despreze esta água. Cozinhe na panela de pressão por 25 minutos, acrescentando 4 xícaras de chá de água. Após o cozimento, coe os grãos e reserve. Em uma frigideira, refogue o alho com azeite, acrescente as folhas de tansagem, manjerição e tomate picados e os grãos de painço cozidos. Sirva quente ou frio.





Celosia

Celosia argentea

- Pesto de Celosia

Parte da planta para consumo:

Folhas e flores jovens e talos tenros.

Características nutricionais:

Folhas fornecem fibras, proteínas, cálcio, ferro, zinco, magnésio.

Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Pesto de Celosia

Ingredientes:

01 xícara de chá de Celosia

½ xícara de chá de Cebolinha

01 dente de Alho

02 colheres de sopa de Azeite

03 colheres de sopa de água para refogar a Celosia

04 colheres de sopa de semente de Girassol

01 colher de café de sal

¼ de xícara de chá de água para bater o pesto no liquidificador

Modo de preparo:

Refogue as folhas de Celosia com o alho, o azeite e as 03 colheres de sopa de água e reserve. Bata todos os ingredientes no liquidificador.





PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS