



Receitas PANC

Plantas Alimentícias não convencionais



Volume IV



Secretarias envolvidas

SECRETARIA 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 **PANC**

Plantas Alimentícias não convencionais

Volume IV

2025



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 do CEFE - Centro de Formação do Educador 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 quarto volume concentrou receitas que foram desenvolvidas pela nutricionista Elizabeth Bismarck, coordenadora do Núcleo de Nutrição da Secretaria de Saúde, para degustação durante as Rodas de Conversa sobre PANC realizadas durante o ano de 2024, bem como descreve as principais características nutricionais destas plantas.



Receitas **PANC**



Plantas Alimentícias não convencionais

Volume IV

Sumário

8



Flor do
Guarujá

12



Agrião
Selvagem

14



Urtiga
Branca

16



Amendoim
Amazônico

17



Jambú

20



Jenipapo

24



Cambuci

25



Poejo

31



Broto de
Colza

32



Folha de
Rabanete



Flor do Guarujá

(*Turnera subulata*)

Parte da planta para consumo: Folhas e flores

Características nutricionais:

Fornece carotenoides, compostos fenólicos e flavonoides



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

Geléia de laranja com Flor do Guarujá



Ingredientes

Suco de 03 laranjas

2 maçãs

40 flores de Flor do Guarujá

Modo de preparo

Esprema o suco de laranja, pique as maçãs e bata os ingredientes no liquidificador juntamente com as flores para obter uma massa homogênea. Cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente, para encorpar a geleia.



Receita

Chá Gelado com folhas de Flor do Guarujá e Gengibre



Ingredientes

2 xícaras e meia de folhas de Flor do Guarujá
1 pedaço de gengibre com cerca de 1 cm
1,5 litros de água

Modo de preparo

Após fervura, desligue o fogo, tampe a panela por 5 minutos.
Leve à geladeira e sirva gelado.







Agrião Selvagem

(Drymaria cordata)

Parte da planta para consumo: Folhas, flores e talos.

Características nutricionais: Fornece proteínas, cálcio, fósforo, potássio, magnésio, ferro, zinco, flavonoides (principalmente quercetina), taninos, compostos fenólicos.



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

Quirerinha com Agrião Selvagem



Ingredientes

1 xícara de Agrião Selvagem
½ xícara de Quirera
½ xícara de Cebola picada
02 dentes de Alho picados
01 colher de sopa de Óleo de Canola
1 e ½ xícara de Água
02 colheres de café rasas de Sal
02 colheres de café rasas de Curry
½ Maça picada
Talo de Salsão picado à gosto

Modo de preparo

Deixe a quirera de molho em água por 2 horas, escorra bem, despreze a água do molho e reserve. Refogue o Agrião Selvagem com o óleo, a cebola e o alho, acrescente a quirera, 1 e ½ xícara de água, o sal e o curry e cozinhe até a quirera ficar em consistência “al dente”. Caso seja necessário, acrescente mais água até terminar a cocção. Aguarde esfriar e acrescente a maçã e o talo de salsão picados. **Sirva quente ou frio.**





Urtiga Branca

(*Urtica caracasana*)

Parte da planta para consumo: Folhas comestíveis após o cozimento.

Para pessoas com maior predisposição para manifestações alérgicas, recomenda-se o consumo cauteloso, em pequenas quantidades.

Cuidados para colher a Urtiga: Utilizar luvas para colheita, higienização, pré preparo e preparo. Colher as folhas bem desenvolvidas. Não utilizar os pecíolos (cabos), inflorescências e ramos jovens. Colher as plantas que são cultivadas em áreas sombreadas.

Características nutricionais: Fornece proteínas, cálcio, fósforo, potássio, magnésio, ferro, zinco, carotenoides (principalmente beta caroteno), taninos 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.

Trigo em Grãos com Urtiga Branca



Ingredientes

1 xícara de trigo em grão
30 folhas de urtiga
15 folhas de nirá
4 dentes de alho
1 colher de sopa de óleo de canola
1 colher de café de sal
3 xícaras de água
200 gramas de iogurte natural desnatado
Hortelã picado à gosto

Modo de preparo

Pique o alho, refogue com óleo de canola até dourar. Acrescente as folhas de Urtiga Branca e Nirá picados, a água, o sal e os grãos de trigo. Cozinhe até os grãos de trigo ficarem al dente. Se necessário acrescente mais água. Deixe esfriar. Acrescente hortelã picado e 200 gramas de iogurte natural desnatado. **Sirva gelado.**





Amendoim Amazônico

(Plukenetia volubilis)

Parte da planta para consumo: Folhas após cozimento e sementes após torrefação.

Características nutricionais: Sementes ricas em ômega 3, fornecem proteínas, potássio, magnésio, cálcio, fósforo e vitamina E.



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



Jambú

(*Spilanthes oleracea*;
sin. *Acmella oleracea*)

Parte da planta para consumo: Flores, talos e folhas.

Características nutricionais: Contém espilantol, óleo essencial com característica anestésica e que estimula a salivação. Apresenta em sua composição flavonoides, compostos fenólicos, potássio, cálcio, carotenoides.



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

Patê de Amendoim Amazônico com Jambu



Ingredientes

1 xícara de chá de amendoim amazônico (*Plukenetia volubilis*)
2 xícaras de chá de folhas, flores e talos de Jambu (*Spilanthes oleracea*)
1 colher de café de sal
1 colher de sopa de óleo
4 dentes de alho
100g de ricota
1 xícara de chá de água
Leite em quantidade suficiente para deixar a preparação em textura de patê

Modo de preparo

Retire as sementes de amendoim amazônico dos frutos secos. Asse as sementes em forno baixo (160° C) por cerca de 6 minutos, aguarde esfriar, descasque, triture as sementes e reserve. Em uma panela, refogue o alho com o óleo, acrescente o jambu, a água, o sal, o amendoim amazônico e cozinhe até ficarem macios.

Após esfriar, misture a ricota amassada e aos poucos, acrescente o leite até obter a textura de patê.





Jenipapo

(*Genipa americana*)

Parte da planta para consumo: Frutos.

Características nutricionais:

Frutos ricos em ferro, fornecem potássio, carotenoides e compostos bioativos como flavonoides, compostos fenólicos e genipina, que conferem atividade antioxidante, anti-inflamatória e que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares, neurológicas e câncer.

A genipina encontra-se presente em maior concentração nos frutos verdes.



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





Receita

Suco Refrescante com Jenipapo



Ingredientes

1 Jenipapo (*Genipa americana*) de tamanho pequeno
350 ml de água filtrada
5 folhas de hortelã pimenta (*Mentha piperita*)
3 folhas de erva cidreira (*Lippia alba*)

Modo de preparo

Descasque o Jenipapo maduro e reserve. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma textura homogênea. Caso necessário, coar as sementes do Jenipapo. **Sirva gelado e adoce conforme sua preferência.**

Molho de Salada com Jenipapo



Ingredientes

1 Jenipapo (Genipa americana) de tamanho médio
200 ml de água filtrada
1 dente de alho
1 colher de café de sal
Suco de 1 limão

Modo de preparo

Descasque o Jenipapo e reserve. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma textura homogênea. Caso necessário, coar as sementes do Jenipapo. Sirva com semente de gergelim torrado e as hortaliças de sua preferência.





Receita

Bolo Azul com Jenipapo Verde



Ingredientes

¼ de Jenipapo verde (Genipa americana) de tamanho pequeno
200 ml de leite
2 xícaras de chá de farinha de trigo
2 xícaras de chá de açúcar
1 colher de sopa de fermento em pó
2 ovos
¼ de xícara de chá de óleo

Modo de preparo

Descasque o Jenipapo verde, corte em 4 pedaços. Bata no liquidificador ¼ do jenipapo com sementes em 200 ml de leite até formar uma massa homogênea. Leve ao fogo e cozinhe até levantar fervura. Você verificará a transformação do líquido branco (cor de leite) para azul. Deixe esfriar.

Em uma vasilha, misture a farinha de trigo, açúcar e fermento em pó. Acrescente o leite com jenipapo, misture bem, acrescente os ovos e o óleo. **Asse em forno médio.**



Cambuci

(*Campomanesia phaea*)

Parte da planta para consumo: Frutos.

Características nutricionais:

Frutos ricos em vitamina C 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.



Poejo

(*Mentha pulegium*)

Parte da planta para consumo: Folhas.

Características nutricionais:

Folhas fornecem fibras, cálcio, vitamina C, 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.



Receita

Suco de Cambuci com Poejo



Ingredientes

1 Cambuci (*Campomanesia phaea*) de tamanho médio
700 ml de água filtrada
20 folhas de poejo (*Mentha pulegium*)

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma textura homogênea.



Receita

Chá de Casca de Abacaxi com Poejo



Ingredientes

Casca de um abacaxi pequeno

1 litro de água

2 xícaras de chá de Poejo (*Mentha pulegium*)

Modo de preparo

Ferva todos os ingredientes. **Sirva quente ou gelado.**





Receita

Salada de Broto de Colza com Poejo



Ingredientes

2 xícaras de chá de Brotos de Colza ou do Broto Comestível de sua preferência

1 xícara de chá de abacaxi picado

½ xícara de chá de poejo

1 colher rasa de café de sal

½ xícara de chá de cebola picada

Modo de preparo

Veja a seguir como cultivar os brotos comestíveis. Misture todos os ingredientes em uma vasilha. **Sirva a salada gelada.**





Broto Comestíveis

Preparo dos brotos comestíveis

Selecione o tipo de semente que gostaria de fazer brotos (girassol, moyashi, mostarda, lentilha, colza, etc). É muito importante que estas sementes sejam próprias para consumo alimentar. Deste modo, não devem ser adquiridas em casas de jardinagem.

Higienize as sementes: lave-as em água corrente, esfregando-as para retirar resíduos de terra ou vegetais.

Deixe as sementes de molho em água (aproximadamente o dobro da quantidade de água necessária para cobrir as sementes) por cerca de 8 horas.

Escorra a água e lave novamente as sementes.

Acondicione as sementes em uma peneira ou escorredor de macarrão/ arroz e regue cerca de 3 vezes ao dia, deixando escorrer bem a água. É importante que os utensílios onde os brotos serão formados tenham boa ventilação e não acumulem água no fundo.

Repita este procedimento por cerca de 8 dias até os brotos formarem 2 folhas (cotilédones) e atingirem o tamanho desejado.

Observe se durante este processo estão sendo formados fungos. Caso ocorra, despreze todo o material, uma vez que os brotos não estarão adequados para o consumo.

Os brotos podem ser consumidos crus ou refogados em diversas preparações.



Broto de Colza

(*Brassica napus* L.)

Características nutricionais:

Maior concentração de proteína e glicosinolato (metabólito relacionado à prevenção de câncer) e menor concentração de ácido fítico (fator anti nutricional), quando comparado às sementes.

O glicosinolato apresenta maior biodisponibilidade quando o alimento é consumido cru.



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



Folha de Rabanete

(*Brassica napus L.*)

Parte da planta para consumo:

Folhas, talos e raiz.

Características nutricionais:

Folhas fornecem cálcio, potássio e ferro em quantidades significativas e superiores à raiz

Presença de compostos antioxidantes como flavonoides, compostos fenólicos e glicosinolatos.



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







Receita

Torta de Arroz com Folhas de Rabanete



Ingredientes

Massa

- 1 xícara de arroz
- 4 xícaras de água
- 2 colheres de café de sal
- 3 colheres de café de açafrão
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de mostarda
- 4 colheres de sopa de polvilho azedo
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de chia

Recheio

- 1/2 xícara de nira
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de óleo
- 10 dentes de alho
- 4 xícaras de folha de rabanete
- 2 tomates
- 2 colheres de café de sal

Modo de Preparo

Massa

Cozinhe o arroz com o sal, açafrão em pó e a água até obter uma consistência bem macia. Deixe esfriar e em uma vasilha misture o arroz cozido com o polvilho, o óleo, a chia e a mostarda, até obter uma massa homogênea. De preferência, utilize uma assadeira com fundo removível. Unte a forma com óleo e polvilho azedo, acomode a massa no fundo e nas laterais da assadeira e asse em forno médio por 15 minutos.

Recheio

Refogue a cebola com o óleo, até dourar, acrescente o alho, as folhas de rabanete, o tomate, o nirá e o sal, e cubra com água suficiente para cozinhar as folhas, até que fiquem macias. Misture bem e desligue o fogo quando a água secar. Despeje a preparação na massa e volte ao forno por 10 minutos para gratinar o recheio.



Receitas **PANC**

Plantas Alimentícias não convencionais

Volume IV



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS