PANC

Plantas Alimentícias não convencionais

PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

www.SJC.sp.gov.br

Índice

Cunhã 4
Chá gelado azul e rosa..... 5
Saladinha de sagu salgado com Cunhã para servir em canapé de hortaliças..... 6
Sagu de Cunhã - doce..... 7
Arroz doce azul..... 8
Folha de batata doce..... 9
Focaccia com folhas de batata doce 10
Pastel de forno integral 11
Feijão guandu..... 12
Pariparoba..... 13
Tutu de feijão guandu com folhas de pariparoba 14
Brotos Comestíveis 15
Macarrão com broto de lentilha..... 17
Salada com mix de brotos comestíveis 18
Sálvia 19
Patê de Ricota com Sálvia..... 20
Cambuci 21
Suco de Cambuci com Sálvia 22
Primavera 24
Flor borboleta 25
Cosmos 26
Tagete 27
Torta com flores comestíveis..... 28
Infusão com brácteas de Primavera 30
Dente de Leão 31
Farofa de Dente de Leão com Flocos de Cevada..... 32
Serralha 33
Torta de Serralha 34
Pitanga..... 36
Suco de Pitanga com Serralha 37
Molho de salada com folha de pitanga com limão cravo 38

Secretarias envolvidas
Secretaria de Saúde
Secretaria de Urbanismo e Sustentabilidade

Responsável técnico
Elizabeth Maria Bismarck Nasr
CRN3 12853

Receitas

Molho de salada com folha de pitanga com limão cravo (*Citrus x limonia*)

Ingredientes:

Suco de 1 limão

10 folhas de pitanga

1 colher de sobremesa de azeite

Sal à gosto

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Rodas de Conversa sobre Plantas Alimentícias não convencionais (PANC)

Volume II

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 segundo 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.

Cunhã

(Clitoria ternatea)

Parte da planta para consumo:

- Flores e folhas.

Características nutricionais:

- Folhas contém cálcio.
- Flores apresentam atividade antioxidante devido à presença de compostos fenólicos e antocianinas.

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

Receitas

Suco de Pitanga com Serralha

Ingredientes

- 1 xícara de chá de pitanga
- 10 folhas de serralha
- 10 folhas de erva cidreira
- 1 litro de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir gelado.

Pitanga

Eugenia uniflora

Parte da planta para consumo:

Frutos e folhas.

Características nutricionais:

Frutos fornecem fibras, potássio, vitamina C, carotenoides e compostos fenólicos. Folhas contém compostos fenólicos.

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

Receitas

Chá gelado azul e rosa

Ingredientes:

- 01 flor de cunhã para cada 150 ml de água
- Gotas de limão

Modo de preparo:

Em uma panela, acrescente 150 ml de água para cada flor de cunhã, deixe entrar em ebulição, desligue o fogo e deixe a infusão tampada por 10 – 15 minutos. Sirva quente ou gelado. Também pode ser servido como picolé.

Para mudança da coloração de azul para rosa, pingue gotas de limão e misture aos poucos, até alcançar a tonalidade desejada, que pode ir do roxo ao rosa, dependendo da concentração de ácido.

Saladinha de sagu salgado com Cunhã para servir em canapé de hortaliças

Ingredientes:

- 08 flores de cunhã
- 400 ml de água
- 01 xícara de café de sagu
- 1 colher de chá rasa de sal
- Aproximadamente 50 folhas de manjericão e de cebolinha e 30 folhas de hortelã
- Pepino, cenoura ou folhas de capuchinha para servir como canapé

Modo de preparo:

Deixe o sagu de molho em água filtrada por cerca de 2 horas. Em uma panela, acrescente o sagu, as flores de cunhã, 400 ml de água e o sal. Misture bem até as bolinhas ficarem praticamente transparentes.

Retire do fogo, tempere com o sal, acrescente as folhas picadas de manjericão, cebolinha e hortelã. Sirva gelado, como canapé, em fatias de pepino ou cenoura ou em folhas de capuchinha.

Massa: bata os ovos com o óleo, após obter uma mistura homogênea, acrescente o leite. Incorpore a farinha de trigo, o fubá, o gergelim, sal, queijo ralado e por último o fermento.

Misture o recheio quando estiver frio. Asse em forno médio, por cerca de 30 minutos.

Torta de Serralha

Ingredientes:

Recheio

- 5 dentes de alho
- Meia cebola
- 20 folhas grandes de Serralha
- 3 colheres de sopa de azeite
- Alecrim

Massa

- 1 e ½ xícara de chá de fubá
- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 e ½ xícara de leite em temperatura ambiente
- ½ xícara de óleo
- 3 ovos médios em temperatura ambiente
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 2 colheres de sopa gergelim
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Inicie a preparação com o recheio, para que esfrie até o momento de acrescentá-lo à massa.

Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite e acrescente a serralha com o alecrim. Reserve.

Sagu de Cunhã - doce

Ingredientes:

- 08 flores de cunhã
- 400 ml de água
- 01 xícara de café de sagu
- 05 colheres de chá de açúcar

Modo de preparo:

Deixe o sagu de molho em água filtrada por cerca de 2 horas. Em uma panela, acrescente o sagu, as flores de cunhã, 400 ml de água e o açúcar. Misture bem até as bolinhas ficarem praticamente transparentes. Sirva gelado. Rende 06 porções.

Receitas

Arroz doce azul

Ingredientes:

- 01 xícara de chá de arroz
- 02 xícaras de chá de água
- 05 a 06 flores de cunhã
- 05 colheres de chá de açúcar

Modo de preparo:

Prepare um chá com as flores de cunhã e as duas xícaras de chá de água. Após ebulição, deixe a infusão tampada por cerca de 10 a 15 minutos. Acrescente o arroz cru e o açúcar e deixe cozinhar até a água secar e obter consistência de arroz. Sirva gelado.

Serralha

Sonchus oleraceus

Parte da planta para consumo:

Folhas e flores.

Características nutricionais:

Fornecem m fibras, potássio, cálcio, ferro.

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

Receitas

Farofa de Dente de Leão com Flocos de Cevada

Ingredientes

- 30 folhas de Dente de Leão
- 02 dentes de alho
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 colher rasa de café de tomilho
- ½ xícara de cevada em flocos
- Sal à gosto

Modo de preparo:

Em uma frigideira, toste os flocos de cevada, até ficarem crocantes e levemente dourados. Reserve.

Refogue o alho no azeite e acrescente as folhas de dente de leão e o tomilho. Desligue o fogo, acrescente a cevada e misture bem todos os ingredientes.

Folha de batata doce

Ipomoea batatas

Parte da planta para consumo:

Tubérculos, folhas e talos. O consumo das folhas de batata doce podem ser consumidos enquanto os tubérculos se desenvolvem, otimizando, desta forma, o tempo de cultivo da planta.

Características nutricionais:

Folhas fornecem cálcio, ferro, compostos fenólicos, flavonoides (antocianina e quercetina) e carotenoides. Apresentam ácido oxálico em pequena proporção, no entanto, recomenda-se evitar seu consumo cru.

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

Receitas

Focaccia com folhas de batata doce

Ingredientes – massa:

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- 1 colher de chá de azeite
- 330 ml de água filtrada
- 2 colheres de chá de fermento biológico seco
- Fubá para untar

Ingredientes – cobertura:

- 20 folhas de batata doce
- 3 dentes de alho
- Azeite
- Alecrim e sal grosso para polvilhar

Modo de preparo:

Cobertura: Afervente as folhas de batata doce e despreze a água, para reduzir o teor de ácido oxálico. Refogue o alho com azeite e acrescente as folhas de batata doce picadas. Pode-se acrescentar 10 azeitonas picadas.

Massa: Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes secos. Aos poucos acrescente o azeite e a água, misture bem até formar uma massa. Deixe descansar por cerca de 40 minutos. Coloque a massa em uma forma untada e polvilhada com fubá, preenchendo todo o espaço da assadeira. Faça vários furinhos na massa com o dedo e com uma colher de chá, distribua as folhas de batata doce refogadas dentro dos buracos. Salpique alecrim e pouco sal grosso. Asse em forno pré aquecido.

Dente de Leão

Taraxacum officinale

Parte da planta para consumo:

Folhas e flores.

Características nutricionais:

Folhas fornecem ferro, cálcio, potássio, vitamina C, fibras e compostos bioativos com atividade antioxidante, anti-inflamatória, cardioprotetora e moduladora da resposta glicêmica pós-prandial. Flores apresentam compostos fenólicos.

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

Infusão com brácteas de Primavera (*Bougainvillea glabra*)

Remova os talos, partes verdes e flores verdadeiras (pequenas e brancas) e utilize as brácteas (parte colorida). Utilize cerca de 20 brácteas para cada litro de água e 1 colher de café de erva doce. Ferva por 2 minutos e abafe por 10 minutos. Pode-se servir quente ou gelado.

Pastel de forno integral

Ingredientes para a massa:

- 01 xícara de farinha integral
- 01 colher de chá de fermento em pó (para bolo)
- 02 colheres de sopa de óleo (preferência canola ou girassol)
- 1 pitada de sal
- 50 ml de leite
- 01 colher de chá de Zahtar ou tempero de sua preferência

Ingredientes para o recheio:

- 20 folhas de batata doce
- 03 dentes de alho
- 05 azeitonas
- 01 colher de sopa de azeite

Modo de preparo:

Refogue as folhas de batata doce com o alho, azeitonas e azeite. Aguarde esfriar para montar o recheio. Massa: amasse todos os ingredientes até que forme uma massa maleável, lisa e homogênea, caso seja necessário, acrescente um pouco de leite até alcançar a textura desejada. Abra a massa em uma superfície lisa, com auxílio de um rolo e utilize um copo de boca larga ou forma redonda para cortar a massa. Acrescente o recheio em metade da massa e feche os pastéis com auxílio de um garfo. Pode-se pincelar a parte superior dos pastéis com gema de ovo. Asse em forno médio com forma untada até que a massa fique ligeiramente dourada.

Feijão guandu

(Cajanus cajan)

Parte da planta para consumo:

- Sementes verdes ou secas.

Características nutricionais:

- Fornece proteína, fibra, ferro e zinco.

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

Modo de preparo:

Inicie o preparo pelo recheio, para que esfrie até o momento de montar a torta. Rale as maçãs e cozinhe todos os ingredientes do recheio até secar a água.

Massa: em uma vasilha, misture todos os ingredientes secos, acrescente a manteiga e amasse bem, acrescente a água aos poucos até obter a textura desejada para moldar a massa na assadeira. De preferência, utilize assadeira com fundo removível, untada e asse em fogo médio, por cerca de 25 minutos, até ficar levemente dourada. Aguarde a massa esfriar, coloque o recheio e cubra com as flores frescas para decorar.

Cobertura: Cubra com as flores frescas para decorar. Prepare a gelatina incolor, misturando 1 colher de sobremesa da gelatina incolor em 10 colheres de sobremesa de água quente. Dissolva bem a gelatina e regue a torta. Leve à geladeira por cerca de 2 horas e sirva.

Receitas

Torta com flores comestíveis

Primavera, Flor borboleta, Cosmos, Tagete

Ingredientes

Recheio:

- 15 flores de Cosmos
- 15 flores de Tagete
- 15 flores de Flor Borboleta
- 50 flores de Primavera
- 4 maçãs raladas
- 4 cm de gengibre
- 200 ml de água
- 2 colheres de sopa de açúcar

Massa:

- 1 xicara de farinha de aveia
- 1 e 1/2 xicara de aveia em flocos
- 50g de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 100 ml de água

Cobertura

- 15 flores de Primavera
- 10 flores de Flor Borboleta
- 1 flor de Cosmos
- 1 flor de Tagete
- Gelatina incolor
- 1c sobremesa de gelatina incolor
- 10 c sobremesa de água
- 1 colher de sopa de açúcar

Pariparoba

Potomorphe umbellata

Parte da planta para consumo:

- Folhas comestíveis.

Características nutricionais:

Folhas apresentam cálcio, fibra, potássio, alta concentração de compostos fenólicos. Apresentam ácido oxálico em pequena proporção, no entanto, recomenda-se evitar seu consumo cru.

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

Receitas

Tutu de feijão guandu com folhas de pariparoba

Ingredientes:

- 4 xícaras de chá de feijão guandu
- 9 dentes de alho
- 1 colher de chá de sal
- 5 colheres de chá de molho de pimenta
- 15 folhas de pariparoba
- Azeite para refogar

Modo de preparo:

Deixe o feijão de molho por 2 horas, desprezando a água. Cozinhe os feijões em panela de pressão por 45 minutos, juntamente com o sal e o molho de pimenta. Espere esfriar e bata com caldo no liquidificador até obter uma consistência de purê. Refogue as folhas de pariparoba com azeite e alho.

Misture as folhas refogadas ao purê de feijão, acrescente cebolinha, salsinha, coentro, pimenta do reino, conforme sua preferência. Sirva quente.

Tagete

Tagetes erecta

Parte da planta para consumo:

Flores.

Características nutricionais:

Flores ricas em luteína (carotenoide) 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.

Cosmos

Cosmos sulphureus

Parte da planta para consumo:

Flores.

Características nutricionais:

Fornece flavonoides (principalmente antocianina), tanino e carotenoides.

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

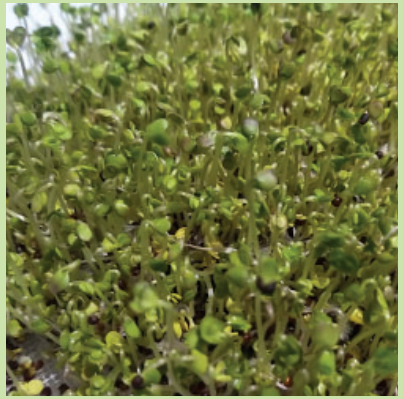
Brotos Comestíveis

Preparo

1. 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.
2. Higienize as sementes: lave-as em água corrente, esfregando-as para retirar resíduos de terra ou vegetais.
3. Deixe as sementes de molho em água (aproximadamente o dobro da quantidade de água necessária para cobrir as sementes) por cerca de 8 horas.
4. Escorra a água e lave novamente as sementes.
5. 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.
6. Repita este procedimento por cerca de 8 dias até os brotos formarem 2 folhas (cotilédones) e atingirem o tamanho desejado.
7. 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.
8. Os brotos podem ser consumidos crus ou refogados em diversas preparações.

Broto de Lentilha (*Lens culinaris*): Maior concentração de minerais (zinco, manganês, cálcio, potássio), aumento no teor de proteína e de compostos fenólicos totais quando comparado aos grãos de lentilha.

Broto de Girassol (*Helianthus annuus*): Maior concentração de fenóis totais (ác. gálico, ác. caféico, ác. clorogênico, quercetina), de proteína, de minerais (magnésio e zinco), maior capacidade de combater radicais livres e redução na quantidade de fatores anti-nutricionais, quando comparados às sementes.



Broto de Colza (*Brassica napus* L.): 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.

Flor borboleta

Rotheca myricoides

Parte da planta para consumo:

Flores.

Características nutricionais:

Presença de flavonoides como quercetina, ácido cumárico e ácido gálico.

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

Primavera

Bougainvillea glabra

Parte da planta para consumo:

Brácteas e flores.

Características nutricionais:

Alta concentração de flavonoides (principalmente quercetina), tanino e betalaína.

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

Receitas

Macarrão com broto de lentilha

(Lens culinaris)

Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão de sua preferência, deixando- o no ponto "al dente" (mais firme). Refogue os brotos de lentilha com azeite ou óleo de canola, alho e cebola.

Salada com mix de brotos comestíveis

Ingredientes

- 1 xícara de chá de brotos de girassol
- 1 xícara de chá de brotos de colza
- 1 xícara de chá de brotos de lentilha
- ½ xícara de chá de cenoura ralada
- 1 xícara de chá de acelga picada
- 6 dentes de alho
- Azeite, limão, folhas de manjericão e sal à gosto
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 2 colheres de sopa de semente de gergelim torrada

Modo de preparo:

Refogue o alho com azeite e acrescente os brotos comestíveis com o molho de soja. Reserve e deixe esfriar. Em uma vasilha, acrescente a acelga, a cenoura, as folhas de manjericão, os brotos comestíveis. Tempere com limão e sal. Salpique o gergelim torrado no momento de servir.

FLORES COMESTÍVEIS

Receitas

Suco de Cambuci com Sálvia

Ingredientes:

- 2 Cambucis de tamanho médio
- 1 e ½ litro de água
- 15 folhas de Sálvia

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir gelado.

Sálvia

Salvia officinalis

Parte da planta para consumo:

- Folhas.

Características nutricionais:

Folhas fornecem minerais como zinco, potássio e ferro e compostos bioativos como compostos fenólicos, catequina e quercetina.

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

Receitas

Patê de Ricota com Sálvia

Ingredientes

- ¼ de ricota
- 15 folhas de sálvia
- 1 colher de sobremesa de chia
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 2 colheres de sobremesa de leite
- ½ tomate picado
- Sal à gosto

Modo de preparo:

Amasse a ricota com um garfo e acrescente o leite aos poucos, até obter uma consistência cremosa. Pique a sálvia e o tomate, acrescente ao creme de ricota, juntamente com o azeite, sal e chia.

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.