



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

**Troca de receitas com Plantas
Alimentícias não Convencionais
(PANC)**



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de Outubro é comemorado o Dia Mundial da Alimentação, conforme definido pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO/OMS), com objetivo de estimular a reflexão sobre a garantia do acesso a alimentos que contribuam para uma melhor nutrição e que sejam produzidos de forma mais eficiente e sustentável, melhorando a qualidade de vida da população.

Neste sentido, o resgate do consumo de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) valoriza a cultura e o conhecimento regionais, permite o consumo de alimentos de baixo custo e alto valor nutricional, promove a segurança alimentar e nutricional (SAN), além de auxiliar na prevenção e/ou tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

Este material resultou de uma construção coletiva dos participantes da Roda de Conversa sobre PANC (atividade com periodicidade mensal, implantada em 2018 pelas Secretarias de Saúde e de Urbanismo e Sustentabilidade da Prefeitura de São José dos Campos), com a proposta de promover uma troca de receitas saudáveis, elaboradas com ingredientes tradicionais da cultura alimentar brasileira, resgatando memórias afetivas e práticas da nossa região.

Esta proposta de atividade reafirma que a disseminação do consumo de PANC, bem como a discussão sobre estratégias participativas de promoção da alimentação saudável nos espaços da atenção primária à saúde são importantes ferramentas em educação permanente e educação em saúde para modificação de hábitos alimentares.

ÍNDICE

Receitas gentilmente compartilhadas por:

Gilmar Pereira da Silva: _____	5
Godó de Banana Verde com Frango	
Ana Luíza Lopes Gonçalves: _____	7
Tortilha de Banana Verde, Conserva de Maxixe e Folha de Couve Flor refogada	
Matheus Moreira Fernandes: _____	11
Omelete de Ora-pro-nóbis	
Nilvania Cornélio Barbosa: _____	12
Torta de Tofú com Ora-pro-nóbis	
Rosângela Pereira Pêgo, Elisângela Cardoso da Conceição dos Santos e Andréia Aparecida da Silva: _____	13
Patê de Ora-pro-nóbis e Suco de folha de Limão com Capim Santo	
Inês José Andrade Silva: _____	15
Farofa nutritiva com Azedinha	
Mariana Moreira Fernandes: _____	16
Gelatina de Morango com Calda de Cambuci	
Arielle Crstina de Sousa Rozendo Cordeiro e Tatiana Bruder Lourenção: _____	18
Bolo de Abóbora com Pimenta Rosa e Açafrão da Terra	
Elizabeth Maria Bismarck Nasr: _____	20
Biscoito de Aveia com Baru	

Gilmar Pereira da Silva



Gilmar é baiano morador da região Leste de São José dos Campos, trabalha na UBS Eugênio de Melo, como Agente Comunitário de Saúde (ACS), na Estratégia Saúde da Família, levando atendimento diferenciado na residência dos munícipes acamados e domiciliados, junto com a equipe multidisciplinar. Faz parte da horta comunitária da UBS onde direciona ações para as gestantes, crianças, hipertensos e diabéticos.

“Por necessidade, morando sozinho, precisei aprender a cozinhar. Hoje compartilho dessa receita, nutritiva, saudável e saborosa que lembra muito da minha infância na região da Chapada Diamantina, Igaporã - Bahia.”

Gilmar

Godó de Banana Verde (*Musa ssp*) com Frango

Ingredientes:

- 1 cebola picada.
- 3 dentes de alho.
- 6 bananas nanicas verdes descascadas e picada rodela
- 400 gramas de frango picado em cubos
- 3 colheres de sopa de azeite ou óleo de soja
- 1 colher de chá de sal
- 1 pitada de coentro moído, cominho, açafrão da terra e urucum
- Cheiro verde (cebolinha, coentro) à gosto.



Modo de preparo:

Corte as bananas e deixe-as de molho na água com um pouco de vinagre (para evitar que escureçam) em uma bacia de plástico. Para evitar que as bananas grudem nas mãos e utensílios, utilize preferencialmente faca de inox, untada com óleo, para cortá-las e unte sua mão também.

Refogue o frango com óleo, sal, adicione alho, a cebola, os temperos e em seguida as bananas picadas, cubra com água, deixe refogando até os ingredientes ficarem macios. Finalize o prato.

“Godó é um prato típico da região da Chapada Diamantina, no Estado da Bahia”

Gilmar

A banana verde fornece alta concentração de vitaminas, minerais e amido resistente. O amido resistente da banana verde, quando incorporado em preparações culinárias, incrementa o teor de fibras e de prebióticos.

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

Ana Luíza Lopes Gonçalves



Ana Luíza é nutricionista formada na Universidade de São Paulo, no campus de Ribeirão Preto, residente do município de Caçapava, frequentadora da Roda de Conversa sobre PANC. Atualmente realiza atendimentos clínicos e oficinas de educação alimentar para crianças com ênfase na agrobiodiversidade brasileira e sustentabilidade. Durante a graduação desenvolveu pesquisa de levantamento e identificação das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) da região de Ribeirão Preto - SP e participou da formação da horta comunitária agroflorestal do campus com ênfase em PANC.

Tortilha de banana verde (*Musa ssp*)

Ingredientes:

- 500 gramas de banana verde cozida e amassada sem casca
- 1 colher de chá rasa de açafrão
- Sal à gosto
- Pimenta do reino à gosto
- 3 colheres de sopa de azeite



Modo de preparo:

Coloque as bananas verdes em uma panela de pressão e cubra com água fria. Tampe a panela e ligue o fogo. Quando a panela apitar, desligue e espere a pressão sair. O ponto para amassar é quando as cascas se abrem.

Retire as bananas da água, retire as cascas e amasse-as. A casca pode ser utilizada na massa de bolos, pão e em receita de vaca atolada

substituindo a carne por casca de banana.

Junte à banana o açúcar, sal, pimenta e o azeite. Misture.

Faça bolinhas com a massa e com auxílio de dois pedaços de plástico higienizados, coloque a massa entre eles e amasse na bancada com auxílio de uma panela ou tábua, formando discos. Repita o processo com toda a massa.

Em uma frigideira, acrescente azeite e coloque as tortilhas até ficarem douradas. Está pronto!!

“A biomassa da banana verde também pode ser guardada na geladeira para adicionar em receita de pães e bolos e para engrossar sopas.

Realizar o preparo em companhia é ainda mais gostoso. Bom para conversar, dividir os trabalhos e ter ideias criativas para incrementar a receita. Essa receita é inspirada na receita de Tortilhas da Neide Rigo feita na companhia e com a colaboração dos queridos Ana Lu Mamede e Marcel V. Gulla.

Neste prato comemos com uma pasta de pinhão. Receita da criatividade do Marcel. Para ela são necessários pinhão cozido, azeite, sal e pimenta do reino. Bata no processador ou liquidificador! Está pronta a combinação. Bom apetite!”

Ana Luíza

Conserva de Maxixe (*Cucumis anguria*)

Ingredientes:

- 9 unidades de maxixe
- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de vinagre de maçã
- 1/3 de xícara de chá de açúcar
- 1/2 colher de chá de Sal
- 1 folha de louro
- 1 dente de alho



Modo de preparo:

Reserve um pote de vidro com tampa, como de azeitona e palmito, higienizado.

Higienize o maxixe e raspe as protuberâncias de suas cascas e corte em quartos.

Descasque o alho e separe os demais ingredientes.

Em uma panela adicione a água, vinagre, açúcar, sal, louro, alho e a pimenta do reino e cozinhe até o açúcar dissolver.

Transfira os maxixes para um pote de vidro e despeje o conteúdo da panela sobre eles.

Feche o pote e reserve até esfriar e conserve na geladeira.

Após 1 dia está pronto para consumo!

Você também pode fatiar os maxixes em rodelas finas, como pickles, e utilizar no recheio de sanduíches.

O fruto do maxixe pode ser consumido cru ou em preparações, apresenta baixo valor calórico, fornece fibras e compostos antioxidantes como carotenoides, flavonoides, antocianinas e vitamina C.

Folha de Couve-flor (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) refogada

Ingredientes:

- Folhas de couve flor
- Alho
- Azeite



Modo de preparo:

Higienize as folhas de couve-flor.

Com uma faca, separe o talo da folha e reserve-o. Fatie a folha para ser refogada.

Leve a folha em uma panela ou frigideira com azeite e alho. E

desligue o fogo quando ficar com cor brilhosa. Está pronta!
Pode ser acrescentada na finalização de sopas junto com sementes de girassol e de abóbora.
O talo pode ser cortado em cubos e utilizado no preparo de farofas e sopas!



“É difícil encontrarmos a couve-flor com suas folhas. Talvez nem saibamos como são suas aparências... Mas, diretamente com os agricultores podemos adquirir essas folhas que são uma delícia! E o preparo é semelhante ao da couve.”

Ana Luíza

As folhas de couve flor fornecem carotenoides e compostos fenólicos.

Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)



Ora-pro-nóbis fornece proteína, fibra e ferro. Podem ser consumidas as folhas, flores e frutos.

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

Matheus Moreira Fernandes



Matheus tem 10 anos, está no 5º Ano do Ensino Fundamental, gosta de cozinhar e praticar esportes, é filho de Fabiana Fernandes da Silva Moreira, servidora pública da UBS Bosque dos Eucaliptos.

Omelete de Ora-pro-nóbis

Ingredientes:

- 7 folhas de Ora-pro-nóbis higienizadas e picadas
- 2 ovos caipira
- 1 tomate higienizado picado em cubinhos sem polpa sal, gergelim e orégano a gosto



Modo de Preparo:

Misture bem todos os ingredientes.

Em uma frigideira untada com azeite junte a mistura, acrescente o gergelim e doure o omelete.

Finalize polvilhando com orégano.

Bom apetite !

Nilvania Cornélio Barbosa



Nilvania é nutricionista, formada pela Universidade de Mogi das Cruzes, com pós-graduação em Alimentos Funcionais e qualidade de Vida, frequentadora da Roda de Conversa sobre PANC, residente do município de Jacareí, vegetariana e apaixonada por alimentos naturais.

Torta de Tofú com Ora-Pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)

Ingredientes da massa:

- 1 xícara de chá de aveia triturada
- 1/2 xícara de chá de amendoim torrado triturado
- 1 xícara de chá de água



Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes e espalhar em uma forma de fundo falso. Levar ao forno médio (180 graus) por 20 minutos

Ingredientes do recheio:

- 200 gramas de tofu
- 30 folhas de ora-pro-nobis
- 1 colher de sobremesa de amido de milho
- 1/2 xícara de chá de água
- Sal, cebola e alho à gosto

Modo de preparo:

Amassar o tofu com o garfo. Colocar em uma panela, com os temperos e adicionar o ora-pro-nobis cortado. Deixar cozinhar e por último acrescentar o amido de milho dissolvido na água. Mexer bem e reservar. Colocar o recheio sobre a massa e se desejar polvilhar amendoim triturado.

Rosângela Pereira Pêgo, Elisângela Cardoso da Conceição dos Santos e Andréia Aparecida da Silva



Rosângela é Agente de Combate à Endemia, formada em gestão pública com pós-graduação em meio ambiente e desenvolvimento sustentável e voluntária do Grupo Suçuarana, ONG de resgate, salvamento em selva e preservação ambiental, onde ministra aula de alimentação para sobrevivência em ambiente de selva e palestras sobre PANC e aproveitamento integral dos alimentos.

“Estar em meio a natureza é como sentir o amor de Deus”

Rosângela



Elisângela e Andréia são Agentes Comunitárias de Saúde da UBS Paraíso do Sol, facilitadoras para condução do Grupo de Lian Gong em 18 Terapias, dos grupos do Projeto Caminhar e de Saúde em Movimento e responsáveis pela Horta Comunitária desta Unidade. Elisângela é bailarina da Companhia de Dança Vanessa Medeiros.

Patê de Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)

Ingredientes:

- 10 folhas de Ora-pro-nóbis
- Metade de uma peça de ricota
- 1/2 xícara de chá de leite
- Sal a gosto
- Raspas de casca de limão



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter a consistência de patê.

Suco com Folhas de Limão, Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*) e Erva Cidreira (*Lippia alba*)

Ingredientes:

- 15 folhas de limão
- 10 folhas de erva cidreira
- 03 folhas de ora-pro-nóbis
- 1 litro de água



Modo de preparo:

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

Os óleos essenciais presentes nas folhas de Lippia alba apresentam efeito calmante.

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

Inês José Andrade Silva



Inês é Psicopedagoga, formada pela Faculdade Anhanguera, participante da roda de conversa sobre PANC e moradora de São José dos Campos. Seu maior desejo é aprender pra poder ensinar crianças a ter uma melhor qualidade de vida.

Farofa nutritiva com Azedinha (*Rumex acetosa* L.)

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de farinha de mandioca
- 2 maçãs picadinhas
- 7 folhas de azedinha
- 1/2 xícara de chá de semente de girassol sem casca
- 2 colheres de sopa de linhaça
- 2 colheres de sopa de gergelim
- 1 colher de sopa de chia
- 2 colheres de sopa de uva passa
- 1/2 pimentão picadinho
- 1 cebola picadinha
- Coentro ou salsinha e sal à gosto
- 2 colheres de sopa de azeite



Modo de preparo:

Em uma frigideira torrar todas as sementes. Misturar todos os ingredientes.

A Azedinha contém vitamina C, carotenoides, resveratrol e tanino.

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

Mariana Moreira Fernandes



Mariana tem 05 anos, estuda no Pré I, gosta de brincar, cantar e de participar das atividades com a família, é filha de Fabiana Fernandes da Silva Moreira, servidora pública da UBS Bosque dos Eucaliptos.

Gelatina de morango com calda Cambuci (*Campomanesia phaea*)

Ingredientes gelatina:

- 1 envelope de gelatina em pó incolor sem sabor
- 1 xícara (240 ml) de água filtrada gelada
- 1 caixa de morangos maduros bem higienizados
- 1/2 xícara (120ml) de água filtrada fervente



Modo de preparo:

Coloque a gelatina em 2 colheres de sopa água gelada em uma tigela e deixe hidratar por 5 minutos.

Bata no liquidificador o restante da água gelada e os morangos.

Despeje a água fervente na tigela da gelatina hidratada e misture até dissolver completamente.

Acrescente na gelatina dissolvida na tigela os morangos batidos e misture levemente.

Coloque em potinhos de vidro (untar com óleo se desejar desenformar)

Leve à geladeira para firmar por 3 horas.

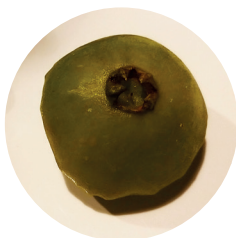
Antes de servir prepare e coloque por cima a calda de cambuci.

Ingredientes e preparo da calda de cambuci:

Tire a casca de 3 cambucis, amasse bem (se desejar pode peneirar), acrescente 10 ml de água e 2 colheres de sopa de açúcar demerara e misture bem.

Bom Apetite!

Cambuci (Campomanesia phaea) é uma fruta típica da Mata Atlântica, muito comum na região do Vale do Paraíba, rica em vitamina C e compostos antioxidantes que conferem atividade anti-inflamatória e auxiliam na redução do índice glicêmico dos alimentos.



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

Arielle Cristina de Sousa Rozendo Cordeiro e Tatiana Bruder Lourenção



Arielle é nutricionista, formada pela UFRJ, com pós graduação em Nutrição Clínica pela UFF. Atuou na área de merenda escolar no Rio de Janeiro/ RJ e na Secretaria de Educação de Jacareí/SP. Atualmente faz parte da equipe de nutricionistas da

Secretaria de Saúde de São José dos Campos.

Tatiana é nutricionista, formada pela UNESP, com pós graduação na modalidade EAD em “Fitoterapia e prescrição de fitoterápicos”, pela Faculdade Metropolitana e em “Gestão de Alimentação e Nutrição”, pela Faculdade Faven. Atualmente faz parte da equipe de nutricionistas da Secretaria de Saúde de São José dos Campos.

Bolo de abóbora com pimenta rosa (*Schinus terebinthifolius*) e açafrão da terra (*Curcuma longa*)

Ingredientes:

- 500 g de abóbora madura cozida no vapor
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de farinha de trigo comum
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 xícara de chá de leite
- 1 colher chá de pimenta rosa moída
- 1 colher de sobremesa de açafrão da terra em pó



Modo de preparo:

Bata na batedeira os ovos, a manteiga e o açúcar. Acrescente a abóbora bem amassada. Acrescente os demais ingredientes e por último o fermento em pó. Asse em forno preaquecido por 30 minutos a 180°C.

A pimenta rosa (Schinus terebinthifolius) contém flavonoides, taninos e sesquiterpenos, o que confere características antioxidantes e antitumorais.



Açafrão da terra (Curcuma longa) fornece curcumina e compostos fenólicos, com características antioxidantes e anti-inflamatórias.



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

Elizabeth Maria Bismarck Nasr



Elizabeth é nutricionista formada pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, fez Mestrado e Doutorado em Saúde Pública pela mesma Instituição. Coordenadora do Núcleo de Nutrição da Secretaria de Saúde de São José dos Campos e responsável pela realização da Roda de Conversa sobre PANC, em parceria com a Divisão de Educação Ambiental da Secretaria de Urbanismo e Sustentabilidade.

Biscoito de aveia com Baru (*Dipteryx alata*)

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1/2 xícara de farinha integral
- 5 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de chá de baru
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de água



Modo de preparo:

Triture as castanhas de Baru no liquidificador. Em uma vasilha, misture todos os ingredientes secos. Acrescente o baru triturado, o óleo. Aos poucos acrescente a água até obter a consistência desejada. Asse em assadeira untada com óleo e farinha. Molde a massa em pequenas bolinhas e amasse. Asse em fogo médio por aproximadamente 20 minutos. Rende cerca de 60 biscoitos.

Baru (*Dipteryx alata*)



A árvore do Baru é nativa do Cerrado Brasileiro, suas castanhas fornecem proteína, vitamina E, zinco e ferro.

O Bioma do Cerrado encontra-se ameaçado de extinção. A Região Sul do Município de São José dos Campos irá contar com uma Unidade de Conservação de Proteção Integral, por meio do Parque Natural Municipal do Cerrado. Para maiores informações acesse:

<https://www.sjc.sp.gov.br/servicos/urbanismo-e-sustentabilidade/parque-municipal-do-cerrado/>

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

**Secretaria de Saúde e
Secretaria de Urbanismo e Sustentabilidade**

Responsável técnico:

Elizabeth Maria Bismarck Nasr CRN3 12853



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

www.SJC.sp.gov.br

