


PLANTAS
ALIMENTÍCIAS NÃO
CONVENCIONAIS
(PANCS) DA
FUNDAÇÃO JULITA

CONHECENDO OS MATOS DE COMER



Centro de Educação Ambiental
Fundação Julita
2021

Por isso que os nossos velhos dizem:
"Você não pode se esquecer de onde
você é e nem de onde você veio,
porque assim você sabe quem você é
e para onde você vai". Isso não é
importante só para a pessoa do
indivíduo, é importante para o
coletivo.

Ailton Krenak

INDICE

O que são as PANCs	pg 05
major gomes (<i>Talinum paniculatum</i>)	pg 07
batata doce (<i>Ipomoea batatas</i>)	pg 09
banana (<i>Musa paradisiaca</i>)	pg 11
alfavaca (<i>Ocimum gratissimum</i>)	pg 13
ora-pro-nóbis (<i>Pereskia aculeata</i>)	pg 15
taiooba (<i>Xanthosoma taioba</i>)	pg 17
sininho (<i>Abutilon sp</i>)	pg 19
jaca (<i>Arachis repens</i>)	pg 21

aroeira (<i>Schinus terebinthifolia</i>)	pg 23
primavera (<i>Bougainvillea spectabilis</i>)	pg 25
almeirão roxo (<i>Lactuca canadensis</i>)	pg 27
picão preto (<i>Bidens pilosa</i>)	pg 29
yuca (<i>Yucca guatemalensis</i>)	pg 31
ipê amarelo (<i>Handroanthus chrysotrichus</i>)	pg 33
malvaisco (<i>Malvaviscus arboreus</i>)	pg 35
cana do brejo (<i>Costus spicatus</i>)	pg 37
mamão verde (<i>Carica papaya L</i>)	pg 39
costela-de-adão (<i>Monstera deliciosa</i>)	pg 41

celósia (<i>Celosia argentea</i>)	pg 43
urucum (<i>Bixa orellana</i>)	pg 45
jerivá (<i>Syagrus romanzoffiana</i>)	pg 47
lírio do brejo (<i>Hedychium coronarium</i>)	pg 49
serralha (<i>Sonchus oleraceus</i>)	pg 51
dente de leão (<i>Taraxacum officinale</i>)	pg 53
tansagem (<i>Plantago sp</i>)	pg 55
caruru (<i>Amaranthus deflexus</i>)	pg 57

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) da Fundação Julita



CENTRO DE
EDUCAÇÃO
AMBIENTAL
FUNDAÇÃO
JULITA

Flávia Cremonesi

Luciana Buitron

Igor Galdino

Walleria Silva dos Santos

2021

"Sempre que eu posso, eu
volto ao Jardin des Plantes.
Não para absorver o saber
mas para experimentar..."

Gilles Clément

O que são as PANCs?

São Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), descritas por Valdely Kinupp e Irary Arteché. Possuem em sua maioria desenvolvimento espontâneo, facilmente encontradas em jardins, hortas, quintais e inclusive nas calçadas de rua. Muitas das espécies de PANCs são tidas pela população em geral e até pelos próprios agricultores como infestantes e daninhas ou “mato”.

Conhecer, saber identificar, resgatar memórias afetivas, valorizar culturas tradicionais e conhecimentos ancestrais, compartilhar modos de preparo, e os valores nutricionais que muitas vezes são maiores que as plantas mas convencionais é o objetivo dessa publicação. Bem como mostrar o quão acessível são essas plantas, principalmente nesse momento de insegurança alimentar que uma grande parte da população está passando.

É importante dizer também que a questão regional é muito importante, uma planta não convencional em uma região, pode ser muito comum em outra.

Esse livro contém 27 espécies identificadas na Fundação Julita, com dicas de uso e receitas.

Que a comida seja tua medicina.


Hipócrates



major gomes

Talinum paniculatum

COMO SE PREPARA:

PODE SER CONSUMIDO IN NATURA (SALADA)  OU REFOGADO.

BENEFÍCIOS:

SÃO RICAS EM AMINOÁCIDOS, CÁLCIO, FERRO, MAGNÉSIO E POTÁSSIO, SENDO UMA ÓTIMA ALIADA NA RECUPERAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL CAUSADO PELA CARÊNCIA DESSES NUTRIENTES;



PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS

RECEITA 1

Feijão com folhas de major gomes - após cozinhar o feijão normalmente, acrescentar os temperos e as folhas da major gomes e cozinhar por mais alguns minutos.

RECEITA 2

Macarrão de major gomes - Higienizar bem as folhas e triturar no liquidificador com a água e a ricota. Colocar em uma bacia; adicionar a farinha e amassar bem até ficar lisa. Abrir com o rolo, deixando 2cm, cortando em quadradinhos. Cozinhar em água fervente e servir com molho branco ou vermelho.

Olhinhos atentos
aprendem como vovô
descasca laranjas.

Franklin Magalhães




batata doce

Ipomoea batatas

Fonte Informação: vencurtador.com.br/bdtuD

Fonte receita: <https://come-se.blogspot.com/search?q=batata+doce>

COMO SE PREPARA:

PODE SER
CONSUMIDO IN
NATURA (SALADA),  OU
REFOGADO.

BENEFÍCIOS:

CARBOIDRATOS,
FIBRAS, VITAMINAS C E
K, BETACAROTENO.



PARTES UTILIZADAS:


FOLHAS

RECEITA 1

Folhas refogadas - recomenda-se descartar a parte mais firme dos talos, aferventá-las e passar no alho dourado ou simplesmente proceder do mesmo jeito que preparamos espinafres.

RECEITA 2

Ramas de batata doce refogadas no shoyo -

Refogue o alho, e a cebola no azeite, quando dourar acrescente as ramas de batata doce (previamente higienizadas)  exa bem, tempere com o shoyu, o sal e, se for usar, o açúcar e continue mexendo sempre. Se quiser um pouco de caldo, acrescente água, refogue mais um pouco até as folhas estarem macias, mas ainda com o verde vivo. Sirva em seguida.

Jardim da minha amiga
todo mundo feliz
até a formiga.

Paulo Leminski



banana

Musa paradisiaca

COMO SE PREPARA:

GOSTO AMARGO E TEXTURA IGUAL DE PALMITO. UMA DAS INDICAÇÕES DO CONSUMO É REFOGAR E UTILIZAR COMO RECHEIO DE TORTAS E PASTÉIS.

BENEFÍCIOS:

CARBOIDRATOS, FLAVONOIDES, ANTIOXIDANTES E ÁCIDOS QUE COMBATEM OS RADICAIS LIVRES, MAGNÉSIO. INDICADO PARA O TRATAMENTO DE ÚLCERA, ANEMIAS, PRISÃO DE VENTRE.



PARTES UTILIZADAS:

CORAÇÃO DE BANANEIRA/UMBIGO DA BANANEIRA/MANGARÁ - CAULE/PALMITO DA BANANEIRA (CONSUMIR O MIOLO MAIS MACIO E CONSUMIR COMO PALMITO)

RECEITA

Refogado de coração de bananeira - Em uma vasilha, coloque 1 litro de água, 1 limão espremido e 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Misture e reserve. Pique o miolo em rodela e já coloque nesta mistura da água. Deixar de molho ajudará a não escurecer. Coloque 1 litro de água para ferver, com 1 colher de chá de bicarbonato. Passados 10 minutos, escorra o miolo picado, lave e coloque na água quente. Deixe cozinhar por uns 3 minutos depois que começar a ferver, escorra e lave. Faça isso 3 vezes para tirar todo o amargor. Para o refogado: um fio de óleo e refogue o alho e a cebola. Acrescente o tomate e cozinhe até ele ficar bem derretido, adicione o miolo, tempere com sal e pimenta. Finalize com salsinha.

Queremos

Encher a terra de vida

Nós os poucos (Mbyá) que sobramos

Nossos netos todos

Os abandonados todos

Queremos que todos vejam

Como a terra se abre como flor

Kosmofonia Mbya-Guarani.



alfavaca

Ocimum gratissimum

COMO SE PREPARA:

VAI BEM EM COZIMENTOS MODERADOS, COMBINANDO COM ABÓBORA, SOPAS, ARROZ, LENTILHA E BATATA. TAMBÉM É UTILIZADA EM MOLHOS, NA MAIORIA PESTO

BENEFÍCIOS:

ANTIINFLAMATÓRIO, ANALGÉSICO, ANTIDIARREICA, HIPOGLICIMIANTE E DIGESTIVA.



PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS - SUA FOLHA TEM SABOR SEMELHANTE AO TOMILHO, PELA PRESENÇA DE TIMOL



RECEITA 1

Alfavaca com arroz -

Tempere de pratos tradicionais, como para saborizar arroz. Suas flores podem ser utilizadas na água do cozimento de massas.

RECEITA 2

 Jaca-verde com alfavaca -

Colha os frutos totalmente verdes.  Cozinhe os inteiro em água, pois se cortar libera muito látex e gruda na panela. Após bem cozidos, escorra sob a água fria e retire a casca. Desfie, aproveitando tudo. Doure o alho e a folha da alfavaca fresca no azeite, adicione a jaca desfiada e cozida e  refogue. Decore com folhas e flores frescas de alfavacas.

Uniformidade não é a
forma da natureza.
Diversidade é a forma da
natureza.

Vandana Shiva



ora-pro-nóbis

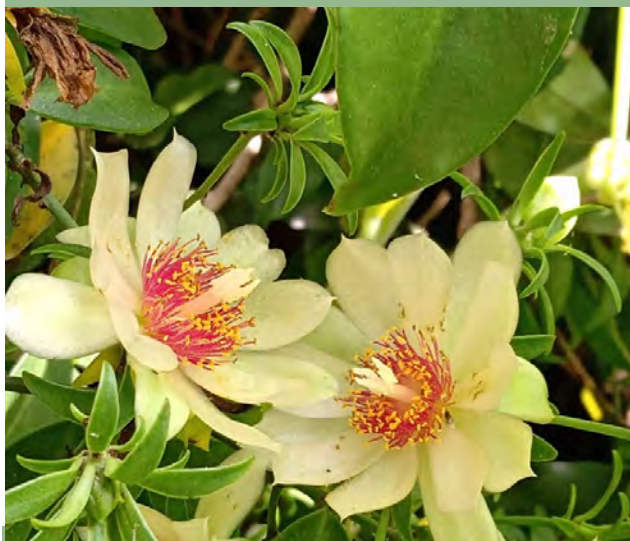
Pereskia aculeata

COMO SE PREPARA:

PODE SER CONSUMIDO IN NATURA OU COZIDO.

BENEFÍCIOS:

PROTEÍNAS E FERRO, POSSUI MUCILAGEM QUE É RICA EM ARABINO GALACTANA, UM BIOPOLÍMERO COM FAMA DE LUBRIFICAR E PROTEGER A MUCOSA DO ESTÔMAGO.



PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS, FLORES E FRUTOS.

RECEITA 1

Ora-pro-nóbis com angu de fubá, uma combinação tradicional e perfeita, já que as folhas são ricas em lisina, um aminoácido que falta na proteína do milho e é essencial para o crescimento ósseo.

RECEITA 2

Ovos com ora-pro-nóbis e shitake - Corte as folhas e os cogumelos em fatias finas. Em uma frigideira coloque um fio de azeite de oliva e refogue os cogumelos, depois acrescente as folhas de ora-pro-nóbis. Quando elas murcharem, quebre dois ovos sobre tudo. Deixe o ovo cozinhar até o ponto desejado.

Fiapos nos dentes
o rosto todo amarelo
É tempo de manga

Eunice Arruda



taioba

Xanthosoma taioba

COMO SE PREPARA:

REFOGADA, CORTAR AS FOLHAS JOVENS COMO COUVE, ELIMINANDO AS NERVURAS CENTRAIS. BRANQUEAR E REFOGAR ATÉ MURCHAREM BEM, ACRESCENTANDO DEPOIS TEMPEROS A GOSTO.

BENEFÍCIOS:

FIBRAS, VITAMINAS A, E, MINERAIS, COMO O CÁLCIO, MAGNÉSIO, FÓSFORO, SÓDIO, POTÁSSIO E O ZINCO.



PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS - TIRAR AS NERVURAS MAIS GROSSAS.
RIZOMAS - AS PARTES MAIS NOVAS

RECEITA 1

Taioba refogada -

Cozinhá-la ou refogá-la para eliminar o oxalato. O preparo da hortalíça não exige técnicas apuradas e é muito rápido: basta picar grosseiramente e jogar em uma frigideira com um pouco de azeite ou óleo e uma pitada de sal. Em poucos minutos sua taioba estará pronta para o consumo.

RECEITA 2

Purê dos rizomas do taioba -

Selecione e limpe os rizomas jovens, eliminando partes velhas. Cozinhe com cascas até ficar macio, escorra sob água fria e descasque. Amasse os rizomas, e coloque creme de leite, manteiga, sal e temperos. Mexa e reduza um pouco em fogo baixo.

Nós não herdamos a Terra
de nossos antecessores, nós
a pegamos emprestada de
nossas crianças.

Provérbio Índio Norte-
Americano



sininho

Abutilon sp

Fonte receita: Mato de Comer

COMO SE PREPARA:

AS FOLHAS PODEM SER CONSUMIDAS EM SALADAS CRUAS OU PICADAS E AS FLORES TAMBÉM, INTEIRAS OU DESPETALADAS. AS FLORES PODEM SER USADAS EM SUCOS, OU COLORIR UM ARROZ POR EXEMPLO.

BENEFÍCIOS:



PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS E FLORES.

RECEITA

Salada de flores - Higienizar bem e com cuidado as flores da lanterna chinesa, e higienizar folhas comestíveis da salada do dia, colocar sobre o prato para enfeitar.



Fonte: Imagens e Informações:
<https://www.instagram.com/p/CIRV3L4DSsk/>

Outra vez florida
a minha enorme alegria –
pomar de cajueiros

Gustavo Felicíssimo



jaca

Arachis repens

COMO SE PREPARA:

O "PALMITO DE JACA", FEITA COM A POLPA IMATURA, A JAVA PRECISA ESTAR VERDE, SEM OS GOMOS FORMADOS, E DEVEM SER COZIDAS COM A CASCA (O LÁTEX É GRUDENTO, MAS SE DESNATURA COM O COZIMENTO). AS SEMENTES DEVEM SER COZINHADAS TAMBÉM.

BENEFÍCIOS:

A JACA MADURA SÃO BOAS FONTES DE FERRO E POTÁSSIO. E É FONTE DE FLAVONÓIDES, COM AÇÕES ANTIOXIDANTES E ANTIBACTERIANAS.



PARTES UTILIZADAS:

POLPA IMATURA E SEMENTES LIMPAS

RECEITA 1

Semente de jaca madura cozida -
Retire as sementes da jaca madura.
Lave-as e cozinhe em panela de pressão com sal a gosto. Escorra e sirva quente. Cada um descasca a sua na hora de comer. Podem ser consumidas e misturadas junto ao arroz cozido.

RECEITA 2

Jaca verde cozida -
Colha frutos pequenos a médios, verdes. Cozinhe os inteiro na água. Após bem cozidos, escorra sobre a água fria e retire a casca. Desfie, aproveitando tudo, inclusive as sementes embrionárias. Refogue e sirva, podendo também ser recheios de tortas e strogonofe.

Todas as flores do futuro
estão contidas nas
sementes de hoje.

Provérbio Chinês



aroeira

Schinus terebinthifolia

COMO SE PREPARA:

ANTES DE IREM PARA A COZINHA, AS SEMENTES DA AROEIRA PASSAM POR UM PROCESSO DE SECAGEM. INTEIRAS, VÃO BEM EM PRATOS QUENTES, DA MARINADA AO COZIMENTO. JÁ MOÍDAS, FINALIZAM SALADAS

BENEFÍCIOS:

POR APRESENTAR PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIA, CICATRIZANTE E ANTIMICROBIANA. AS SEMENTES POSSUEM PROTEÍNAS E LIPÍDIOS, VITAMINAS A, B1, B2, C E E, ALÉM DE CÁLCIO E FERRO.



PARTES UTILIZADAS:

FRUTOS (PIMENTA ROSA).

RECEITA 1

Chips de batata doce com pimenta rosa Corte a batata em rodela fininhas. Unte uma forma com o azeite da conserva de pimenta rosa no azeite. Espalhe as rodela sobre a forma untada, salpique sal, ervas à gosto, regue com o azeite novamente e leve ao forno por 30 minutos.

RECEITA 2

Pimenta rosa com abóbora refogada - Descasque os frutos e corte em cubinhos ou rale. Doure alho, a abóbora, pimenta-rosa, sal e demais temperos no azeite e refogue a abóbora. Adicione sal com moderação. Pode acrescentar shoyo, deixe cozinhar no fogo baixo,. Salpique algumas pimentas-rosas para decorar e dar aroma ao mastigar.

Tempo inteiro
abelha trabalhadeira
mel de abelha

Débora Novaes de Castro




primavera

*Bougainvillea
spectabilis*

Fonte: <https://matonoprato.com.br/2020/09/30/primavera/>

COMO SE PREPARA:

PARA DAR COR NA PREPARAÇÃO DE MASSAS, TAPIOCAS, ARROZ,  CHIÁS, BASTA PREPARAR UMA INFUSÃO SÓ COM AS BRÁCTEAS, FERVA POR 2 MINUTOS E ABAFE POR MAIS 10 MINUTOS E ESTÁ PRONTO PRA USO. TAMBÉM PODE SER CONSUMIDA EM SALADAS CRUAS, RECHEIOS DE TAPIOCAS E OMELETES.

BENEFÍCIOS:

TRATAMENTO DE MÚLTIPLAS ENFERMIDADES, DENTRE ELAS A DIABETES, HEPATITE.



PARTES UTILIZADAS:

FLORES E BRÁCTEAS

RECEITA

Geleia de Primavera

2 xícaras das flores (brácteas) lavadas
2 xícaras de água
2 xícaras de açúcar
1 colher (sopa) suco de limão
1 envelope de gelatina sem sabor e sem cor

Preparo:

Ferva a água, acrescente a brácteas e ferva por mais cinco minutos. Coe, acrescente o açúcar e o suco de limão, deixe ferver mais 15 minutos. Coloque a gelatina em ½ copo de água fria e deixe hidratar por cinco minutos, depois dissolva na calda ainda quente.

Tendo em conta as
condições de que dispõe e na
medida do possível, é a
natureza que faz sempre as
coisas mais belas e melhores.

Aristóteles



almeirão roxo

Lactuca canadensis

Fonte: Livro PANCs no Brasil - Lorenzi e Knupp (p. 196 e 19)

COMO SE PREPARA:

NO BRASIL É TAMBÉM CONHECIDO COMO “CHICÓRIA AMARGA” OU “CHICÓRIA SELVAGEM”. NO RIO GRANDE DO SUL, O ALMEIRÃO É UMA DAS CHICÓRIAS MAIS CONSUMIDAS PELOS IMIGRANTES ITALIANOS E É CONHECIDO COMO RADICE - UMA CORRUPTELA DE RADICCHIO. PODE SER CONSUMIDO IN NATURA (SALADA), OU REFOGADO.

BENEFÍCIOS:

FORNECE VITAMINAS A, C E DO COMPLEXO B, ALÉM DE SER BOA FONTE DE FÓSFORO E FERRO.



PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS

RECEITA 1

Almeirão  refogado -

Lave as folhas jovens individualmente e corte-as bem fininha. Doure alho, cebola e outros temperos. Acrescente as folhas picadas e mexa. Deixe murchar rapidamente em fogo baixo e sirva.

RECEITA 2

Salada crua de almeirão  -

Lave as folhas jovens, e corte bem fininho. Coloque as folhas picadas dentro de uma bacia com água, aperte e esfregue com as mãos rapidamente, como se estivesse lavando a roupa. Escorra a água verde, esse processo suaviza a textura e o amargor. Disponha as folhas cortadas e amassadas em uma saladeira e tempere a gosto (sal, limão, azeite ou molho de sua preferência).

Flores silvestres
pequeninas e sem brilho
à espera de abelhas...

H. Masuda Goga



picão preto

Bidens pilosa

COMO SE PREPARA:

LAVE E FERVA FOLHAS E RAMOS TERMINAIS

BENEFÍCIOS:

ANTIOXIDANTE. É UMA BOA FONTE DE PROTEÍNA, FIBRA, MAGNÉSIO.



PARTES UTILIZADAS:

RAMOS FOLIARES E FOLHAS DESTACADAS E FLORES (CHÁ).

RECEITA 1

Risoto de picão-preto -

Selecione e lave folhas bem jovens de picão preto. Prepare o risoto de acordo com a sua receita e adicione o picão.

RECEITA 2

Picão-preto refogado -

Selecione e lave folhas bem jovens. Refogue alho, sal e tempero a gosto no azeite. Adicione o picão-preto picado fininho e deixe murchar. As folhas podem ser usadas inteiras, pois murçam bem.

Os alimentos jogados no lixo
são alimentos roubados da
mesa do pobre, de quem tem
fome. A ecologia humana e a
ecologia ambiental são
inseparáveis.

Papa Francisco I



yuca

Yucca guatemalensis

COMO SE PREPARA:

FLORES: CONSUMIDAS EMPANADAS OU FRITAS, E AS PÉTALAS PODEM SER USADAS EM SALADAS CRUAS, SOPAS OU GUISADOS. OS BROTOS TERMINAIS (PALMITO) PODEM SER USADOS PARA O PREPARO DE CONSERVAS, REFOGADOS, RECHEIOS, OU MESMO CONSUMO CRU.

BENEFÍCIOS:

FLORES: RICAS EM VITAMINA C E NIACINA.



PARTES UTILIZADAS:

FLORES (RETIRAR ANTEROS E OVÁRIOS) E OS BROTOS TERMINAIS (PALMITOS)

RECEITA 1

Pastel com palmito de Yuca -
Colete apenas o broto central e apical, retire as folhas e aproveite apenas o palmito tenro. Pique e refogue o palmito na manteiga, com sal e shoyo e temperos a gosto. Pode-se acrescentar outras coisas como queijo. Recheie os pasteis, e asse.

RECEITA 2

Flores empanadas -
Selecione as flores frescas e lave-as. Em um prato bata 4 ovos com sal, orégano, pimenta do reino. Passe as flores no ovo, e empane a farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva.

Longa chuvarada...
Nos matos e nas lagoas,
um canto de vida.

Humberto del Maestro



ipê amarelo

*Handroanthus
chrysotrichus*

Fonte : Livro Pancs no Brasil - Kirupp e Lorenzi - p. 234 e 235.

COMO SE PREPARA:

AS PÉTALAS DO IPÊ SÃO CARNOSAS E COM CONSISTÊNCIA SIMILAR A DE COGUMELOS APÓS REFOGADOS. SEU SABOR É AMARGO, PARECIDO COM ALFACE OU AGRIÃO, PODEM SER CONSUMIDAS CRUAS, COMO EM SALADAS TEMPERADAS COM LIMÃO, MOLHO DE SOJA E AZEITE, OU ENTÃO ACOMPANHADAS DE LEGUMES, SALTEADAS E DOURADAS COM ALHO E MANTEIGA.

BENEFÍCIOS:

BOAS PARA DERMATITES, COCEIRAS, ECZEMAS, INFLAMAÇÕES DA GENGIVA E DA GARGANTA.




PARTES UTILIZADAS:

FLORES

RECEITA 1

Flores de ipê amarelo empanadas -
Misture 1 xíc. de farinha de trigo e 1/2 xícara de água e mexa até ficar um creme fino e homogêneo. Adicione sal e ervas a gosto e leve para gelar por alguns minutos. Selecione e higienize as flores de Ipê (qualquer cor), vá mergulhando individualmente na massa e colocando em óleo bem quente para fritar. É possível também incorporar as flores juntos de outros vegetais na massa e fritá-la em uma frigideira rasa.

RECEITA 2

Flores de ipê amarelo salteadas -
Colha as flores de ipê no pé ou as recém caídas no chão. Limpe  retirando o cálice basal (as do chão geralmente já são só a corola - pétalas). Use apenas as pétalas. Doure alho, sal e demais temperos no azeite, e acrescente as flores na frigideira.

Um pássaro arisco
entoa seu canto a toa
do ramo de hibisco.

Sérgio de Mesquita



malvavisco

Malvaviscus arboreus

Fonte: Livro Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Brasil.

Kinupp e Lorenzi. (p. 484, 485)

Benefícios: encurtador.com.br/pwjPU

COMO SE PREPARA:

AS FOLHAS PODEM SER CONSUMIDAS EM SALADAS CRUAS OU PICADAS E AS FLORES TAMBÉM, INTEIRAS OU DESPETALADAS. AS FLORES PODEM SER USADAS EM SUCOS OU COLORIR UM ARROZ POR EXEMPLO.

BENEFÍCIOS:

AMENIZA PROBLEMAS COMO TOSSE E BRONQUITE, ALIVIA FERIDAS NA BOCA E DORES DE DENTE, POIS É UM EXCELENTE ANTI-INFLAMATÓRIO. AS FOLHAS VERDES ESCURAS POSSUEM FIBRAS, VITAMINAS A, B, C E K, ALÉM DE MINERAIS COMO CÁLCIO, FERRO, MAGNÉSIO E FÓSFORO.



PARTES UTILIZADAS:

RAMOS FOLIARES E FLORES.

RECEITA 1

Salada de flores -

Colhe e lave as flores, retirando os cálices verdes basais. Organize as flores inteiras ou despetaladas - inclusive com os estames e estigmas. Prepare a salada com outras folhas.

RECEITA 2

Folhas de malvavisco refogadas -

Selecione apenas as folhas jovens. retire os pecíolos, e reúna as folhas em molho com as mãos, e pique bem fininho. Refogue como se fosse couve com os temperos atuais.

A natureza pode suprir todas as
necessidades do homem, menos a
ganância.

Gandhi



cana do brejo

Costus spicatus

COMO SE PREPARA:

AS FOLHAS BEM JOVENS PODEM SER CONSUMIDAS IN NATURA . AS FLORES PODEM SER LICADAS EM SUCOS, GELEIAS, SALADA DE FRUTAS E MOUSSE. PODEM SER CONSERVADAS EM GELADEIRAS EM POTES FECHADOS.

BENEFÍCIOS:

TRATAMENTO DE VÁRIAS DOENÇAS ENTRE ELAS: MALÁRIA, HEPATITE E DOENÇA DO APARELHO URINÁRIO.





PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS E FLORES.

RECEITA



Salada de flores de cana-de-macaco - Colha e lave as flores com cuidado (são carnosas, limpinhas, abrem e duram apenas um dia). Organize as flores inteiras ou despetaladas e prepare somente com flores  com outras hortaliças  empere com o molho que preferir.



Em doce de leite
colhem abelhas o pólen
do copo de leite.

Sérgio de Mesquita



mamão verde

Carica papaya L

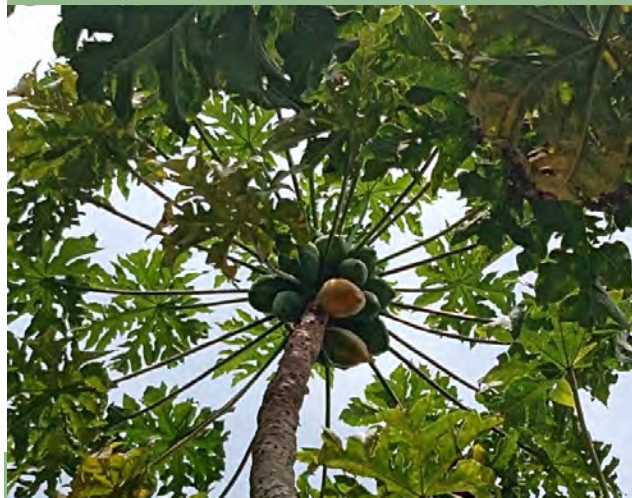
Fonte: : encurtador.com.br/cvAH1

COMO SE PREPARA:

O FRUTO VERDE, USA A POLPA, DESCARTANDO AS SEMENTES. EXISTE A POSSIBILIDADE DE SER USADO COMO FARINHA TAMBÉM, RALANDO-A.

BENEFÍCIOS:

O MAMÃO VERDE TEM BAIXA ATIVIDADE ANTIOXIDANTE E VITAMINA C, MAS OFERECE UMA MAIOR QUANTIDADE DE FIBRAS DO QUE O FRUTO MADURO. ELE É CONHECIDO PELA SUA PROPRIEDADE LAXANTE. OS COMPONENTES BIOATIVOS RESPONSÁVEIS POR ISSO SÃO A PAPAÍNA E AS FIBRAS PRESENTES NO FRUTO.



PARTES UTILIZADAS:

FRUTO VERDE (GOSTO SEMELHANTE ENTRE CHUCHU E BATATA) E CAULE RALADO (NÃO TEM GOSTO DE COCO, MAS O ASPECTO FISICO PARECE COCO RALADO)

RECEITA 1

Doce de mamão verde -

Descasque o mamão. Descarte as sementes, e corte fatias finas. Coloque em uma panela com água, acrescente o bicarbonato e leve ao fogo médio. Quando ferver, coloque as tiras de mamão e cozinhe até amolecer e despreze a água. Reserve. Na mesma panela, coloque o açúcar e a água. (chá) de água. Leve ao fogo alto e deixe ferver por 3 minutos. Coloque as tiras de mamão na calda e deixe cozinhar por mais 1 minuto. Desligue o fogo. Deixe o doce descansar por 12 horas antes de servir.

RECEITA 2

Mamão verde -

Corte o mamão verde, assim como corta o chuchu. Lave-o com água fervente. Refogue o alho, coloque o mamão, a cebola, pimenta-do-reino e o sal. Refogue com um pouco de água.

Se não houver frutos, valeu
a beleza das flores; se não
houver flores, valeu a
sombra das folhas; se não
houver folhas, valeu a
intenção da semente.

Henfil



costela-de- adão

Monstera deliciosa

Fonte: <https://matonoprato.com.br/2019/11/28/costela-de-adao/>

COMO SE PREPARA:

DEPOIS DE MADURA, A FRUTA É COMESTÍVEL E DELICIOSA. O NOME NÃO MENTE! PARA TER CERTEZA QUE ESTÁ NO PONTO PARA SER COMIDA, OBSERVE SEUS GOMOS QUE SE SOLTAM COM FACILIDADE DA ESPIGA. AS CASCAS SE DOBRAM PARA FORA E EXALAM UM PERFUME BEM ADOCICADO. ELA AMADURECE MELHOR FORA DO PÉ, DEPOIS DE COLHIDA.

BENEFÍCIOS:

RICA EM VITAMINA C, AUXILIA NA ABSORÇÃO DE FERRO, FONTE DE PROTEÍNAS, FÓSFORO.



PARTES UTILIZADAS:


FRUTA MADURA

RECEITA 1

Fruta in natura -

Basta tirar os gomos e comer juntamente com os pedacinhos pretos da parte interna da fruta. É possível também usá-los em saladas de frutas, acompanhamento de pratos doces, bolos, pudins, drinks ou como você inventar. Ela merece ser saboreada pura, por isso evite misturar com outros ingredientes para não abafar seu sabor.

RECEITA 2

Além de comer in natura, você pode fazer compota, sorvetes, colocar na salada de fruta  chear tortas.

De manhã: mia, mia, mia
só depois de comer,
mia um bom dia

Alonso Alvarez



celósia

Celosia argentea

COMO SE PREPARA:

AS SEMENTES - COLOQUE AS FLORES SOBRE UMA LONA E ELAS CAEM NATURALMENTE ENQUANTO SECAM.

BENEFÍCIOS:


RICA EM CÁLCIO E IODO, E PROTEÍNAS NAS FOLHAS MAIS JOVENS. ESSAS PROTEÍNAS SÃO CHAMADAS DE SOKOTEIN E SÃO USADAS COMO SUPLEMENTO ALIMENTAR, SENDO IDEAL PARA VEGETARIANOS.





PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS  SEMENTES  TALOS DAS PLANTAS MAIS JOVENS

RECEITA 1

Celósia refogada com arroz -
Selecione as folhas jovens, lave-as e opcionalmente pode-se fazer o branqueamento*, corte-as ou rasgue com  mãos. Coloque no arroz quando ele começar a secar.

RECEITA 2

Arroz com as sementes de celósia -
Colha as folhas já secando e deixa-as sobre uma lona para que as sementes continuem a amadurecer e caiam. Limpe-as abanando  ou assoprando, lave-as. Prepare o arroz de acordo com a sua preferência  as acrescente as sementes desde o momento de refogar.

Nossa tarefa deveria ser nos libertarmos... aumentando o nosso círculo de compaixão para envolver todas as criaturas viventes, toda a natureza e sua beleza.

Albert Einstein



urucum

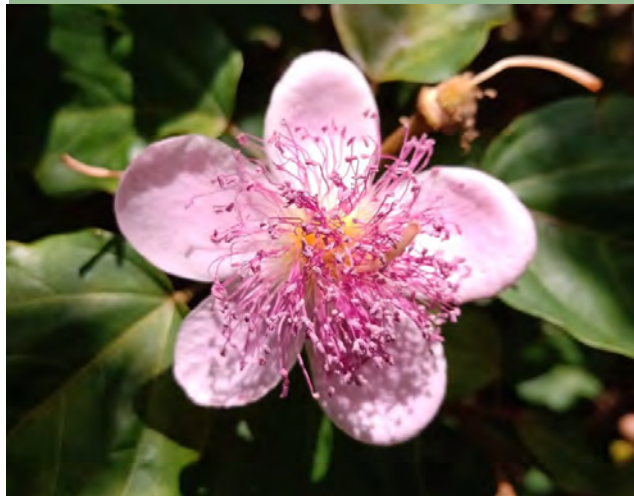
Bixa orellana

COMO SE PREPARA:

DIFERENÇA DE URUCUM E COLORAU - COLORAU É O TEMPERO FEITO DE URUCUM E ALGUMA FARINHA, FUBÁ OU MANDIOCA, PARA EXTRAIR O PIGMENTO.

BENEFÍCIOS:

RICO EM FLAVONÓIDES, CAROTENÓIDES E VITAMINA E (DE ALTA QUALIDADE), IMPORTANTE PARA O NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO.




PARTES UTILIZADAS:


FRUTO, PERICARPO QUE ENVOLVE A SEMENTE (ESPERAR SECAR UM POUCO).

RECEITA 1

Arroz com urucum -

Refogue a cebola e o alho no azeite 
coloque um pouco do corante natural.
Prepare o arroz como de costume.

RECEITA 2

Tempero de urucum e especiarias -
2 colheres (sopa) de sementes de urucum moídas, orégano, salsinha picada, pimenta-do-reino, cúrcuma 
dente de alho amassado. Misture todos os ingredientes em uma vasilha e armazene em um vidro (de preferência escuro) bem tampado.
Caso queira preparar um azeite aromatizado, acrescente em um vidro de 200ml de azeite de oliva extra virgem ou em outro óleo, como o de pequi, 2 colheres (sopa) do tempero com urucum e deixe reservado por 2 dias antes da primeira utilização.

Flores ao vento
na cortina da janela
cores da primavera

Alonso Alvarez



jerivá

*Syagrus
romanzoffiana*

COMO SE PREPARA:

O MESOCARPO É MUITO FIBROSO, APESAR DE SER SUCULENTO E ADOCICADO. OS FRUTOS PODEM SER PROCESSADOS EM DESPOLPADOR OU FERVIDOS E O SUCO EXTRAÍDO. AS AMÊNDOAS PODEM SER CONSUMIDAS IN NATURA OU TOSTADAS E SÃO MUITO SABOROSAS.

BENEFÍCIOS:

SÃO RICAS EM AMINOÁCIDOS, CÁLCIO, FERRO, MAGNÉSIO E POTÁSSIO, SENDO UMA ÓTIMA ALIADA NA RECUPERAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL CAUSADO PELA CARÊNCIA DESSES NUTRIENTES.



PARTES UTILIZADAS:

FRUTOS E O TRONCO
(PALMITO)

RECEITA 1

Palmito refogado de Jerivá -

Corte um jerivazeiro jovem e retire o palmito, e remova folhas e bainhas. Limpe e adicione imediatamente os palmitos em bacia com água e sal para amenizar a oxidação. Pique os toletes em rodela e pedaços finos. Refogue no azeite com alho, e temperos diversos.

RECEITA 2

Doce de jerivá com leite -

Ferva os frutos maduros de jerivá. Escorra e reserve a água espessa da fervura. Pulse os frutos no liquidificador, utilizando a água da fervura e coe para a retirada do bagaço. Ferva o caldo espesso: Para cada 1 litro adicione 500 ml de leite, 250 gramas de açúcar cristal, com canela em pó a gosto. Em fogo baixo mexa até o ponto desejado, de consistência pastosa.

Aquilo que é impenetrável para nós existe de fato. Por trás dos segredos da natureza há algo sutil, intangível e inexplicável. A veneração a essa força que está além de tudo o que podemos compreender é a minha religião.

Albert Einstein



lírio do brejo

*Hedychium
coronarium*

COMO SE PREPARA:

A FÉCULA DOS RIZOMAS SÃO COMESTÍVEIS E RICA EM AMIDO E ÚTIL NA CULINÁRIA DOMÉSTICA. O AMIDO É AMARELADO E AROMÁTICO, PODENDO SER USADO NA PANIFICAÇÃO. SE EXTRAÍ BATENDO NO LIQUIDIFICADOR E DEIXANDO DECANTAR.

BENEFÍCIOS:

O POLVILHO POSSUI FIBRAS, PROTEÍNAS, AMILOSE.



PARTES UTILIZADAS:

FLORES E RIZOMAS

RECEITA 1

Molho de gengibre-branco -

Descasque e rale 50g de raiz de lírio-branco. Pique uma cebola e refogue-os em 125g de manteiga, em fogo médio, por aproximadamente 20 minutos. Coe tudo numa peneira fina e passe para outra panela. Junte duas gemas, 100g de creme de leite, o sal e pimenta a gosto e mexa bastante com uma colher de pau. Deixe em fogo brando por 5 minutos. Esse molho acompanha verduras ou legumes cozidos.

RECEITA 2

Salada das flores -

Colha e lave as flores e botões florais. Organize as flores inteiras ou despetaladas e prepare a salada somente com flores ou mista com outras hortaliças. Tempere com seu molho preferido.

Girassol na tarde
se curva em reverência:
o sol se vai

Anibal Beça



serralha

Sonchus oleraceus

COMO SE PREPARA:

PODE SER CONSUMIDO IN NATURA (SALADA), REFOGADA OU COZIDAS COMO EM SOPAS.

BENEFÍCIOS:

FONTE DE MAGNÉSIO, CÁLCIO, POTÁSSIO, FÓSFORO, SÓDIO, FERRO, ZINCO E MANGANÊS, VITAMINAS C, B2 E B6. POSSUI AÇÕES ANTIMICROBIANA, ANTI-INFLAMATÓRIA, ADSTRINGENTE E DE PURIFICAÇÃO DO SANGUE.



PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS, FLORES E BOTÕES PODEM SER FEITOS À MILANESA OU À DORÊ. OS CAULES (TALOS) PODEM SER USADOS PARA CONSERVAS TIPO ASPARGO.

RECEITA 1

Serralha com arroz - cozinhe o arroz de forma usual, quando a água estiver começando a secar, acrescente na panela as folhas e talos bem picadinhos para cozinhar no vapor, depois de pronto o arroz, mexa bem e sirva.

RECEITA 2

Serralha refogada com polenta - Lave as folhas individualmente e corte-as bem fininho. Prepare a polenta de forma tradicional, diluindo o fubá antes na água fria para não empelotar. Refogue alho, cebola, sal, temperos. Quando a polenta estiver engrossada, acrescente as folhas e manteiga a gosto e os temperos refogados, misturando-os.

Devagar devagar,
a folha sem escolha,
vaga pelo ar


Rodrigo de A. Siqueira



dente de leão


Taraxacum officinale

COMO SE PREPARA:

SUAS FOLHAS SÃO LEVEMENTE AMARGAS E TENRAS.  SÃO INDICADAS PARA SALADAS E REFOGADOS.

OBS.: NÃO DESCARTAR A ÁGUA DO COZIMENTO DAS FOLHAS. AS MESMAS PODEM SER CONSUMIDAS EM FORMA DE SUCO GELADO OU LIQUIDIFICADO COM OUTRA FRUTA.

BENEFÍCIOS:

RICO EM FERRO, POTÁSSIO, ZINCO, VITAMINAS A, B, C E D. TEM  PROPRIEDADES DIURÉTICAS.



PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS, FLORES E RAÍZES.

RECEITA

Angu com dente-de-leão -

Para o angu, misture o fubá fino de milho com a água. Leve ao fogo, mexendo sempre, até começar a espessar. Tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe por meia hora ou até que esteja soltando do fundo da panela e com consistência cremosa. Não precisa ficar mexendo. Se quiser, coloque uma pitada de sal. Para o refogado, lave bem as folhas de dente-de-leão, escorra e pique em fatias de meio centímetro. Reserve. Numa panela, coloque a gordura e o alho picado. Deixe começar a dourar e junte a água e o sal. Coloque as folhas na água e deixe cozinhar para que fiquem bem macias (cerca de 3 minutos). Se precisar, junte um pouco mais de água aos poucos. Prove o sal e corrija, se necessário.

Vocês devem ensinar às suas crianças que o solo a seus pés é a cinza de nossos avós. Para que respeitem a terra, digam a seus filhos que ela foi enriquecida com as vidas de nosso povo. Ensinem as suas crianças o que ensinamos as nossas que a terra é nossa mãe. Tudo o que acontecer à terra, acontecerá aos filhos da terra.

Carta chefe Seattle



tansagem

Plantago sp

COMO SE PREPARA:

FOLHAS E SEMENTES
PODEM SER CONSUMIDAS
IN NATURA (COLETA COM A
MÃO PUXANDO DAS
INFRUTESCÊNCIAS),
ASSOPRE PARA TIRAR A
CASCA

BENEFÍCIOS:

DAS SEMENTES SE EXTRAÍ
UMA SUBSTÂNCIA
MUCILAGINOSA CHAMADA
PSYLLIUM. AS SEMENTES
REDUZEM A TAXA DE
COLESTEROL TOTAL E RUIM
(LDL).



PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS JOVENS, FLORES E SEMENTES.
TANTO CRUS COMO COZIDAS,
EM PANADA, CHIPS, USADA EM
BOLINHOS FRITOS, PÃES, BOLOS,
REFOGADOS, MOLHOS E SALADAS.

RECEITA 1

Bolinho de tanchagem -

Selecione folhas jovens, lave-as e corte-as finamente. Em uma vasilha bata os ovos, sal, temperos, 12 colheres de sopa de farinha de trigo ou goma de mandioca. Adicione fermento. Misture tudo e adicione as folhas picadas. Asse ao forno

RECEITA 2

Chips de tansagem -

folhas de tansagem, azeite, sal, páprica defumada. Pré-aqueça o forno. Lave as folhas e seque-as. Em seguida, misture as folhas com o tempero em uma tigela grande. Espalhe as folhas de uma só vez em assadeiras (se puder forrá-las com papel manteiga, melhor). Deixe assar até as folhas ficarem crocantes, mas não queimadas.

... nessa água que não pára,
de longas beiras: e, eu, rio
abaixo, rio a fora, rio a
dentro — o rio.

Guimarães Rosa



caruru

Amaranthus deflexus

COMO SE PREPARA:

FOLHAS - REFOGADAS, PURO OU EM MISTURA COM SEMENTES - PODEM SER USADAS EM SUCOS E COM IOGURTES. QUANDO SECAS PODEM SER TRITURADAS E SERVEM COMO FARINHA NUTRICIONAL.

BENEFÍCIOS:

PROTEÍNAS, LIPÍDIOS, CARBOIDRATO, FIBRA, CÁLCIO, MAGNÉSIO, MANGANÊS, FÓSFORO, POTÁSSIO, ZINCO.



PARTES UTILIZADAS:

É UM SUCEDÂNIO ESPINAFRE. FOLHAS (DE PREFERÊNCIA BRANQUEADO ANTES) E SEMENTES

RECEITA 1

Suflê de caruru:

Faça o branqueamento. Coloque no liquidificador as folhas escaldadas, 1 copo de leite, 4 colheres de sopa de farinha de trigo ou mais, 3 ovos, queijo ralado a gosto. Triture tudo até ficar homogêneo. Despeje em um refratário untado e farinhado. Leve ao forno até dourar.

RECEITA 2

Caruru refogado:

Branqueamento, e refoga no alho e cebola. Pode misturar com outras coisas se quiser. Como se fosse uma receita de espinafre, é possível fazer, torta, omelete.

Todos esses que aí estão
Atravancando meu caminho,
Eles passarão...
Eu passarinho!

Mario Quintana

Referência Principal:

KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri J. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas.** 2014.

Fotos:

Luciana Buitron

Igor Galdino

Walleria Silva dos Santos

**Centro de Educação Ambiental
Fundação Julita
2021**