

PANCS

Plantas
Alimentícias Não
Convencionais da
Fundação Julita

CONHECENDO OS
MATOS DE COMER



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

ÍNDICE

O que são as PANCs?

p. 05

major gomes

(*Talinum paniculatum*) ----- p. 07

batata doce

(*Ipomoea batatas*) ----- p. 09

banana

(*Musa paradisiaca*) ----- p. 11

alfavaca

(*Ocimum gratissimum*) ----- p. 13

ora-pro-nóbis

(*Pereskia aculeata*) ----- p. 15

taioba

(*Xanthosoma taioba*) ----- p. 17

sininho

(*Abutilon sp*) ----- p. 19

jaca

(*Arachis repens*) ----- p. 21

aroeira

(*Schinus terebinthifolia*) ----- p. 23

primavera

(*Bougainvillea spectabilis*) ---- p. 25

almeirão roxo

(*Lactuta canadensis*) ----- p. 27

picão preto

(*Bidens pilosa*) ----- p. 29

yuca

(*Yucca guatemalensis*) ----- p. 31

ipê amarelo

(*Handroanthus chrysotrichus*) p. 33

malvavisco Colibri

(*Malvaviscus arboreus*) ----- p. 35

cana do brejo

(*Costus spicatus*) ----- p. 37

mamão verde

(*Carica papaya L*) ----- p. 39

costela-de-adão

(*Monstera deliciosa*) ----- p. 41

celósia

(*Celosia argentea*) ----- p. 43

urucum

(*Bixa orellana*) ----- p. 45

jerivá

(*Syagrus romanzoffiana*) --- p. 47

írio do brejo

(*Hedychium coronarium*) --- p. 49

serralha

(*Sonchus oleraceus*) ----- p. 51

dente de leão

(*Taraxacum officinale*) ----- p. 53

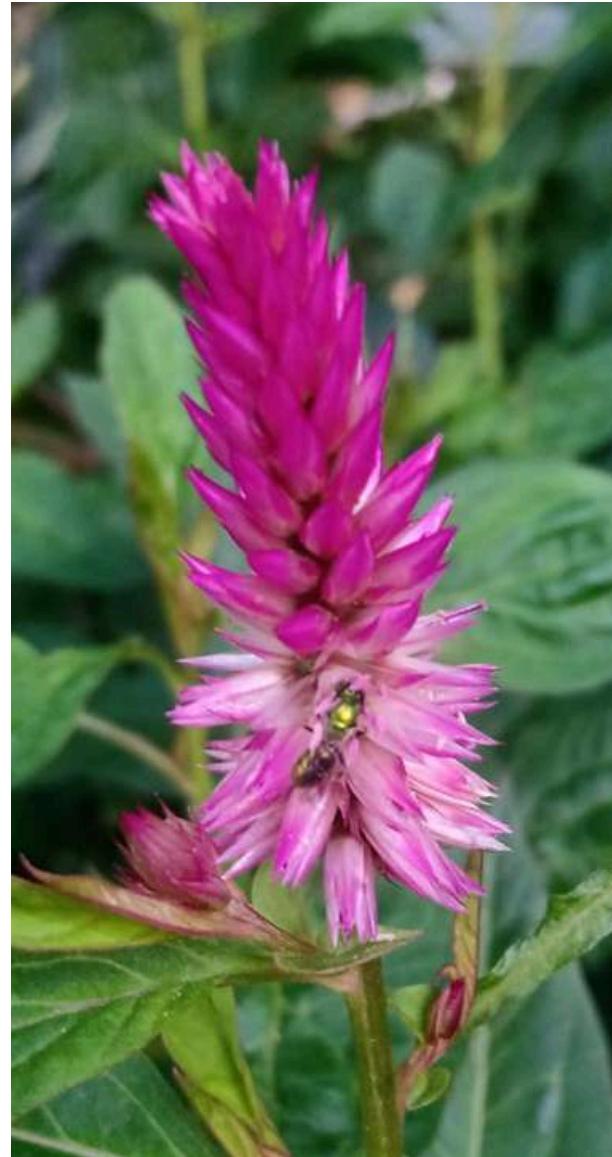
tansagem

(*Plantago sp*) ----- p. 55

caruru

(*Amaranthus deflexus*) ----- p. 57

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) da Fundação Julita



CENTRO DE
EDUCAÇÃO
AMBIENTAL
FUNDAÇÃO
JULITA

Thaís Rosa
Dylan Dantas
Emília Horrana

"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 Irany Arteche.

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 ditas convencionais, é o objetivo dessa publicação. Bem como mostrar o quanto acessível são essas plantas, principalmente nesse momento de insegurança alimentar que uma grande parte da população está passando.

É importante salientar sobre a questão regional, uma planta não convencional em uma região, pode ser muito comum em outra.

Este 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, corte 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: vencurdor.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, a ferventá-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). Mexa bem, tempere com o shoyo, o sal e, se for usar, o açúcar, 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

<http://matonoprato.com.br/panc1/bananeira/>

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 E PRISÃO DE VENTRE.



PARTES UTILIZADAS:

CORAÇÃO DE BANANEIRA/UMBIGO DA BANANANEIRA/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 rodelas 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:

ANTI-INFLAMATÓRIO, ANALGÉSICO, ANTIDIARREICA, HIPOGLICIMIANTE E DIGESTIVA.



PARTES UTILIZADAS:

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

RECEITA 1

Alfavaca com arroz

Tempero 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 inteiros 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, 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 ARABINOGALACTANA, 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 shiitake

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

<https://come-se.blogspot.com/search?q=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 hortaliça 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 da 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.



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

Fonte: Livro Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Brasil - Kinupp e Lorenzi - pág. 524 e 525



COMO SE PREPARA:

O "PALMITO DE JACA", FEITA COM A POLPA IMATURA. A JACA 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 verdes, pequenos a médios. 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 estrogonofe.

Todas as flores do futuro estão
contidas nas sementes de hoje

Provérbio Chinês

aroeira

Schinus terebinthifolia

Fonte: Livro Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS) no Brasil - Kinupp e Lorenzi. (p. 74 e 75)



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 rodelas fininhas. Unte uma forma com o azeite da conserva de pimenta rosa no azeite. Espalhe as rodelas sobre a forma untada, salpique sal, ervas a 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, cebola, 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 a pimenta rosa 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 E CHÁS. 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 MÚLTIPHAS 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 $\frac{1}{2}$ 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



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 roxo 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 roxo

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

Fonte: Livro Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Brasil - Kinupp e Lorenzi. (p. 174 e 175)

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 murcham 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

Fonte: Livro Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Brasil - Kinupp e Lorenzi - pág. 164

COMO SE PREPARA:

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

BENEFÍCIOS:

FLORES: RICAS EM VITAMINA C E NIACINA.



PARTES UTILIZADAS:

FLORES (RETIRAR ANTEROS E OVÁRIOS) E OS BROTO 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, shoyu 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 e pimenta do reino. Passe as flores no ovo e empane na 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 xíc. 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 juntas 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-as 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/ hibisco colibri

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.

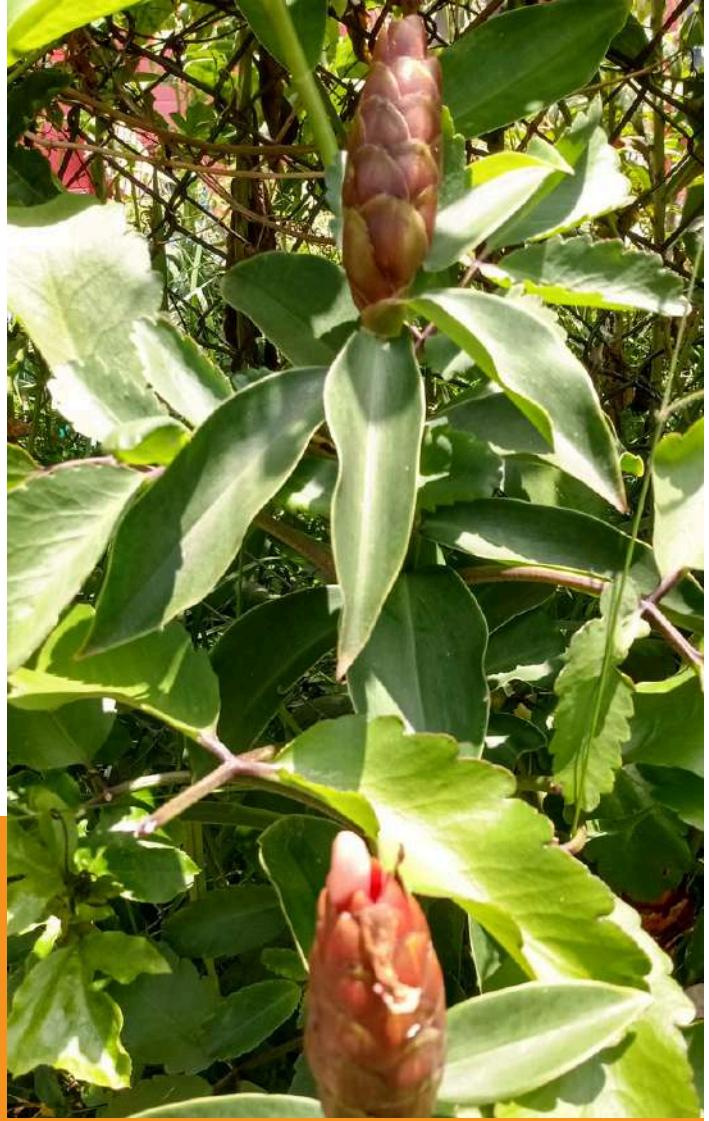
RECEITA 2

Folhas de malvavisco refogadas

Seleciona 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

Fonte: encurtador.com.br/bsKL3

COMO SE PREPARA:

AS FOLHAS BEM JOVENS PODEM SER CONSUMIDAS IN NATURA . AS FLORES PODEM SER USADAS 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 do brejo

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 ou com outras hortaliças. Tempere 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 FÍSICO PARECE COCO RALADO)

RECEITA 1

Doce de mamão verde

Descasque o mamão. Descarte as sementes, e corte fatias finas. Encha uma panela com água, acrescente o bicarbonato e leve ao fogo médio. Quando ferver, coloque as tiras de mamão e cozinhe. Escorra e despreze a água. Reserve. Na panela, coloque o açúcar e 2 xíc. (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.

RECEITA 2

Mamão verde

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



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 frutas e recheiar 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, 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 E SEMENTES, E TALOS DAS PLANTAS MAIS JOVENS

RECEITA 1

Celósia refogada com arroz

Selezione as folhas jovens, lave-as e opcionalmente pode-se fazer o branqueamento*, corte-as ou rasgue com as 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 assoplando, lave-as. Prepare o arroz de acordo com a sua preferência mas 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

Fonte: <https://www.dicasdemulher.com.br/urucum/>



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 e 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 e $\frac{1}{2}$ 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 EXTRAIDO. AS AMÊndoAS SÃO MUITO SABOROSAS E PODEM SER CONSUMIDAS IN NATURA OU TOSTADAS.

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, remova folhas e bainhas. Limpe e adicione imediatamente os palmitos em bacia com água e sal para amenizar a oxidação. Pique os toletes em rodelas 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 e 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, 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

Fonte:<https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf>



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, MANGANÊS E 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 MILANEZA 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 e 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

Fonte:<https://www.ucs.br/site/midia/arquivos/ebook-plantas-alimenticias.pdf> (p. 28)



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

- Livro PANCs no Brasil - Kinupp e Lorenzi (p. 602, 603) Receita 2
Neide Rigo <https://paladar.estadao.com.br/noticias/receita/chips-de-folha-de-tansagem,70002542306>

COMO SE PREPARA:

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

BENEFÍCIOS:

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



PARTES UTILIZADAS:

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

RECEITA 1

Bolinho de tansagem

Selecione folhas jovens, lave-as e corte-as bem finas. 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 e 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, PURAS OU EM MISTURA. 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 E 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 com 1 copo de leite, 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (ou mais se achar necessário), 3 ovos e 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-se misturar com outras coisas se quiser. Como se fosse uma receita de espinafre, é possível fazer, torta e omelete, por exemplo.

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.

Pesquisa e Texto: Luciana Buitron
Edição do E-book: Walleria Silva dos Santos
Revisão e Finalização: Fagner Gastão

Fotos:

Luciana Buitron
Igor Galdino
Walleria Silva dos Santos

**Centro de Educação Ambiental
Fundação Julita 2025**

