



# 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

## taioaba

(*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

(*Lactuca 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

## lírio 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 Jardim  
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 quão 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*

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

## 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: [vencurtador.com.br/bdtuD](http://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). 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 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*

Livros Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Brasil  
Kinupp e Lorenzi (p. 443)

## 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*

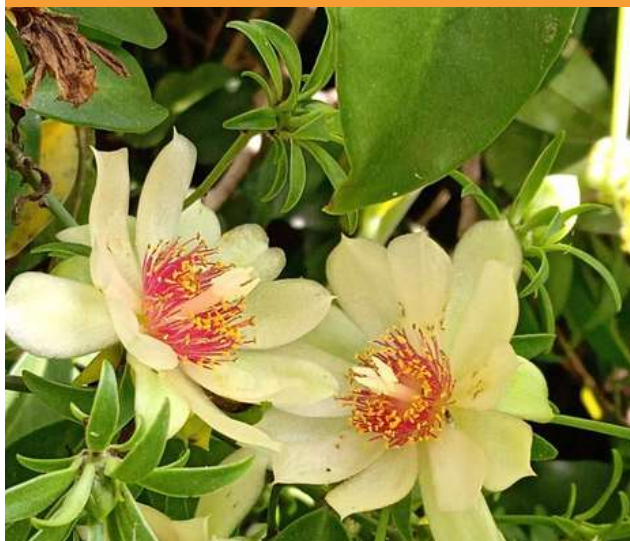
<http://matonoprato.com.br/panc1/ora-pro-nobis/>

## 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 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*



# taioaba

*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 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 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 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 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 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 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 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*

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 BROTOS 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 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, 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 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 Panes 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 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-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](http://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

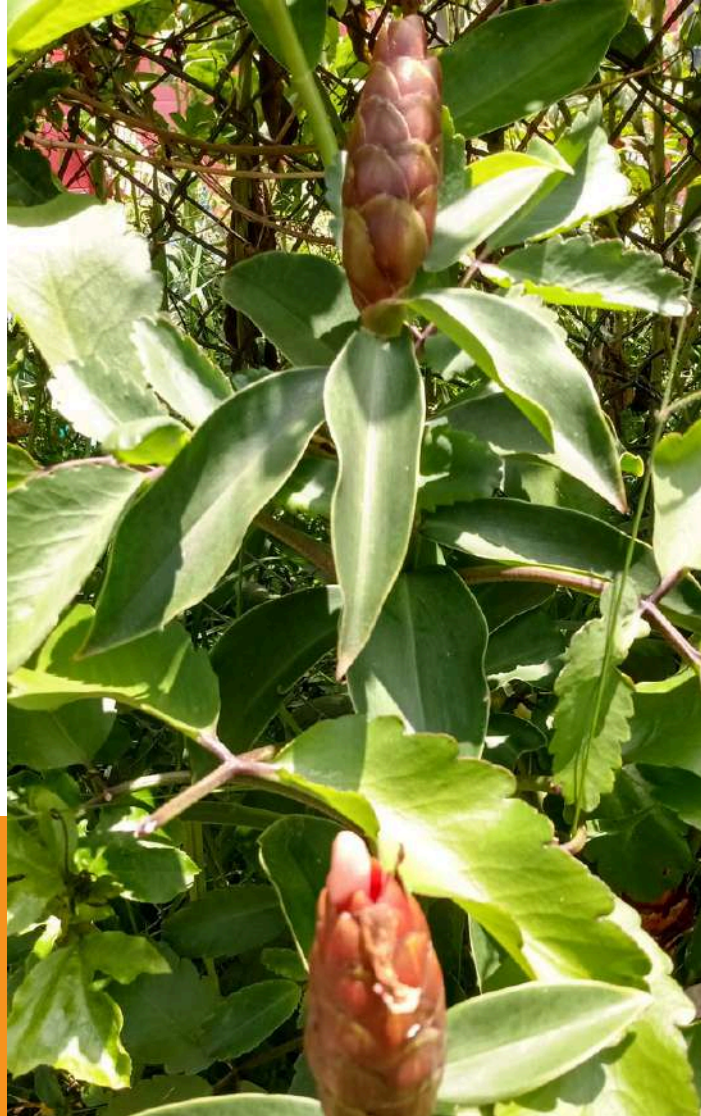
### Folhas de malvavisco refogadas

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*

Fonte: [encurtador.com.br/bsKL3](http://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](http://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. 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*

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 frutas e rechear tortas.

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

*Alonso Alvarez*



# celósia

*Celosia argentea*

Fonte: - Livro PANCs no Brasil - Kinupp e Lorenzi (p. 56 e 57)

## 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**

Selecione 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 assoprando, 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 ½ 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*

Fonte: Livro Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Brasil -  
Kinupp e Lorenzi. (p. 158 e 159)

## 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 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 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 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, AMIOLOSE.



## 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 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 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 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, 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*

Livro Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Brasil.  
Kinupp e Lorenzi (p. 50 e 51).

## 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**

