

RECEITAS COM PANC

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS



SUSTENTAREA 2021



Expediente

AUTOR CORPORATIVO | CONTATO
NÚCLEO DE APOIO ÀS ATIVIDADES DE
CULTURA E EXTENSÃO SUSTENTAREA
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA - USP
AV. DR. ARNALDO, 715 - SÃO PAULO/SP -
BRASIL -
CEP - 01246-904
WWW.SUSTENTAREA.COM.BR
FACEBOOK.COM/SUSTENTAREA
INSTAGRAM.COM/SUSTENTAREA

CORPO DIRETOR

DIRCE MARIA LOBO MARCHIONI
PROFESSORA ASSOCIADA AO DEPTO.
NUTRIÇÃO (FSP/USP)
ALINE MARTINS DE CARVALHO
PROFESSORA DOUTORA DO DEPTO.
NUTRIÇÃO (FSP/USP)

COLABORADORES DESTA EDIÇÃO

ANA MARIA BERTOLINI
GABRIELA RIGOTE
LARISSA ISHIGAI
LARISSA LÁZARI
VITOR SENA





Prefácio

É com um grande prazer e empolgação que escrevo o prefácio deste e-book saboroso, nutritivo e biodiverso. Parabéns ao Sustentarea pelas atividades desenvolvidas e excelentes Podcasts educativos e cativantes. As receitas simples e diretas com as PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) mais tradicionais, como as descritas aqui, é um modo formidável de ajudar a popularizar mais as PANC.

As PANC são um mundo de espécies vegetais com potencial alimentício desconhecido da maioria das pessoas. Ou, às vezes, é um conhecimento apenas folclórico ou retórico, restrito a poucas espécies e ainda não trazido para a trivialidade das comidas do dia a dia. Apesar do boom recente de vídeos, podcast, lives, publicações em geral dos últimos 15 anos sobre as PANC (e.g., monografias, dissertações, teses, livros e matérias em revistas e jornais), ainda vivemos numa bolha, num gueto de entusiastas, comensais, agricultores/extrativistas e cozinheiras/os. A grande maioria das pessoas das diferentes classes sociais ignora este imenso repertório vegetal com potenciais culinários, gustativos, nutricionais e agroecológicos.

O e-book nos alimenta com inspirações para receitas criativas e sustentáveis (como remete o próprio nome e as atividades desenvolvidas pelo coletivo Sustentarea) com o uso total de ingredientes alimentícios e o consumo das **Partes/Porções Alimentícias Não Convencionais** de espécies convencionais. As apresentações das receitas são lindas e apetitosas.

Agora é com vocês queridos leitores e ouvintes deste aprazível e (in)formativo podcast: inventem e usem os ingredientes mais facilmente disponíveis na sua região. Espero que você leitor/a deleite-se e, especialmente, elabore suas receitas personalizadas. Reflita sobre os dados e os conceitos apresentados aqui e nos áudios deste importante projeto. Repensem seus hábitos alimentares e diversifiquem seus cardápios.

Bom apetite e PANC na veia!

Valdely Ferreira Kinupp

@sitiopanc

@producaokinupp



SUMÁRIO

- 05 Apresentação
- 06 Beldroega - *Sanduíche de beterraba e beldroega*
- 08 Cambuquira - *Risoto de grão de aveia com abóbora e cambuquira*
- 10 Capuchinha - *Pesto de capuchinha*
- 12 Coração de bananeira - *Escondidinho de Coração de Bananeira*
- 14 Feijão Guandu - *Salada de feijão guandu com capuchinha e rabanete*
- 16 Folha de batata doce - *Suco verde com folha de batata doce*
- 18 Jaca verde - *Salpicão de jaca verde*
- 20 Ora-pro-nóbis - *Bolinho de arroz com ora-pro-nóbis*
- 22 Peixinho - *Peixinho empanado*
- 24 Taioba - *Panqueca de taioba*
- 26 Tupinambo - *Sopa de tupinambo*
- 28 Para saber mais
- 29 Referências

APRESENTAÇÃO

Com o objetivo de entender o que são as PANC, que podem parecer novidade, mas fizeram parte da infância e formação de hábitos alimentares de muita gente, o Sustentarea produziu para o seu Podcast Comida que sustenta o episódio #03 - PANC!

Nesse episódio além de saber mais sobre a riqueza nutricional e cultural das PANC, você confere a importância de sua redescoberta pelo povo brasileiro.

E, para ajudar a trazê-las para a mesa não somente nas conversas, mas também nos pratos, além das receitas e curiosidades culinárias compartilhadas no episódio do podcast preparamos esse e-book com mais receitas com diversas PANC para você preparar e apreciar!



Beldroega

Portulaca oleracea



As beldroegas desenvolvem-se em muitos tipos de solo o que faz com que ela cresça facilmente em quase todo lugar. Podem ser encontradas desde no meio de plantações, como de milho e até mesmo em calçadas.

Como identificar?

É uma planta rasteira, com folhas carnudas e verdes. Seus galhos são levemente roxos e possuem flores amarelas.

Qual parte utilizar?

Tantos as folhas como suas flores, ramos e sementes podem ser consumidas.

Tem gosto de quê?

Possui um sabor ácido e salgado, lembrando o gosto do agrião.

Seu uso culinário:

Pode ser usada crua ou cozida em diversos pratos como saladas, sanduíches e sopas. Suas sementes podem ser usadas em pães substituindo chia e gergelim



SANDUÍCHE DE BETERRABA E BELDROEGA

INGREDIENTES

- 4 pães tipo ciabatta
- 8 fatias de queijo de sua preferência
- 2 beterrabas pequenas cozidas
- 8 ramos grandes de beldroega
- Pimenta do reino à gosto
- Azeite

MODO DE PREPARO

1. Corte os pães ao meio e adicione 2 fatias de queijo em cada.
2. Leve ao forno a 200 graus por 5 minutos ou na frigideira apenas para deixar os pães levemente crocantes e o queijo derretido.
3. Enquanto isso, corte as beterrabas cozidas em rodela finas.
4. Retire os pães do forno e adicione uma camada de beterrabas por cima do queijo. Adicione 2 ramos de beldroegas, pimenta e azeite.



Foto: Larissa Ishigai

Cambuquira



Cambuquira é uma denominação para as partes não convencionais das plantas da família de Cucurbitaceae, sendo elas as flores, ramos e brotos. As principais representantes dessa família são as variedades de abóboras, pepinos, chuchu, maxixes, buchas, melão e melancia.

Quando os navegadores portugueses desembarcaram no Brasil, os indígenas tinham hábitos alimentares baseados no aproveitamento de todas as partes dos alimentos, entre eles, o consumo de ramos da abóbora, que ao lado do milho dá origem a receita nativa chamada Buré, ou sopa de milho verde com cambuquira.

Como identificar?

Os ramos e brotos da cambuquira geralmente estão juntos, sendo que os ramos possuem formato em espiral. Para que apresentem uma textura macia devem ser colhidos ainda jovens, antes de florescer.

Qual parte utilizar?

Ramos, brotos e também as flores.

Tem gosto de quê?

Os ramos e brotos tem sabor semelhante ao espinafre. As flores apresentam sabor delicado e levemente adocicado.

Seu uso culinário:

As folhas e brotos refogados podem ser usados para acompanhar polenta, cozidos e feijão.

Já as flores são tradicionalmente consumidas empanadas, mas podem ser usadas no preparo de bolinhos, arroz, panquecas e saladas.



RISOTO DE GRÃO DE AVEIA COM ABÓBORA E CAMBUQUIRA

INGREDIENTES

- 2 xícara (chá) de abóbora cabotia
- 1/2 talo de salsa
- 1/2 cenoura
- 1/2 cebola
- 5 dentes de alho
- Azeite
- 1 xícara (chá) de aveia em grãos
- Sal e pimenta do reino
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de cream cheese
- 3 ramos de cambuquira
- Páprica

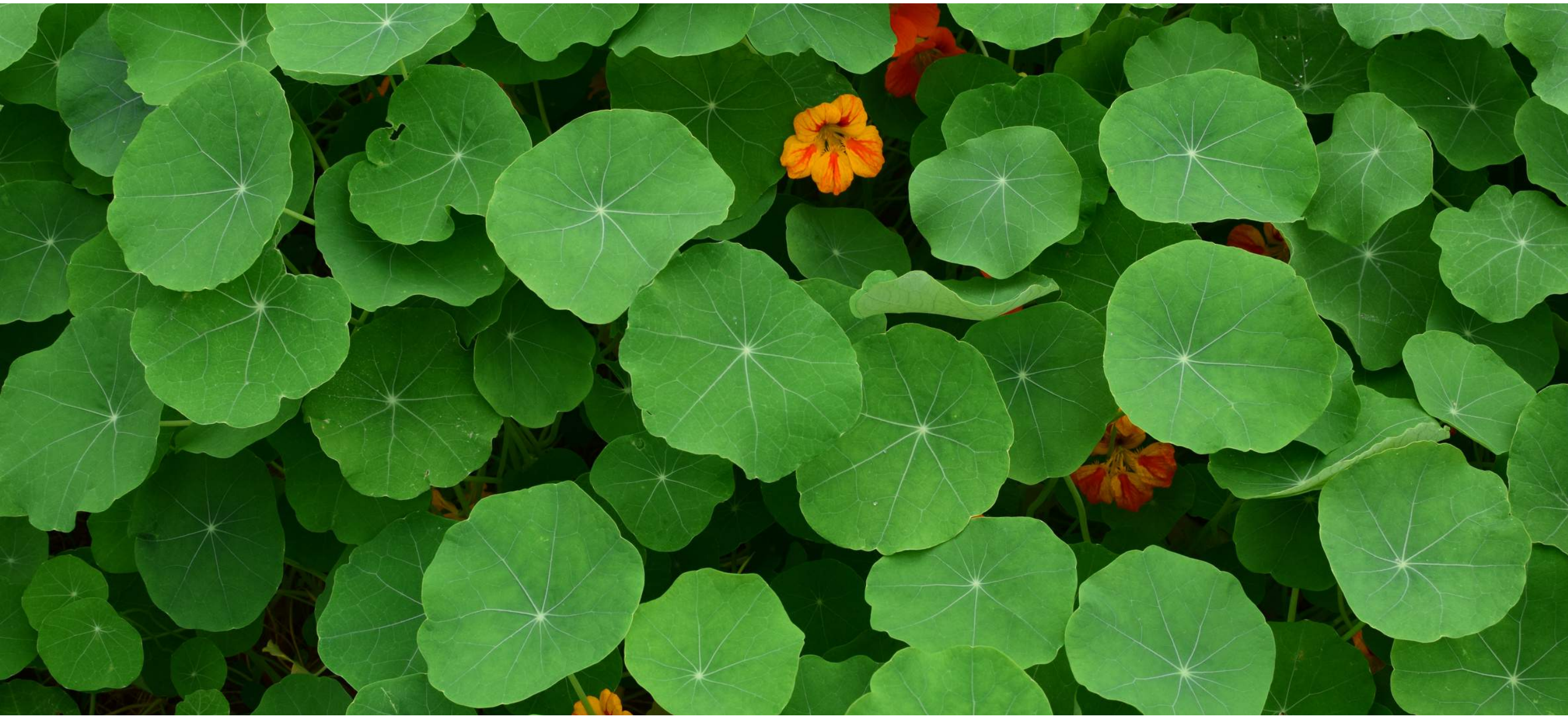


MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a abóbora em água por 20 minutos junto com o salsa, a cenoura e a cebola. Cozinhe até a abóbora ficar macia.
2. Jogue tudo no liquidificador e adicione água até chegar a 1,5 litro. Bata tudo e reserve. Essa mistura será o caldo do risoto e deve estar bem líquida.
3. Numa panela, refogue o alho no azeite, adicione a aveia em grãos e deixe fritar por 2 minutos.
4. Adicione o vinho branco e mexa até o todo vinho evaporar.
5. Adicione 1 concha de caldo e mexa até começar a secar. Repita o processo até os grãos de aveia ficarem macios.
6. Adicione a manteiga, misture e desligue o fogo.
7. Sirva num prato fundo com uma colher de cream cheese, cambuquira e finalize com páprica.

Capuchinha

Tropaeolum majus L.



A capuchinha é conhecida popularmente como flor de chagas, encontrada principalmente nas regiões subtropicais e de fácil propagação. Devido às cores vibrantes, essa PANC é amplamente cultivada em jardins urbanos e para fins comerciais na decoração de pratos em restaurantes.

Como identificar?

Apresentam flores com cores marcantes, especialmente nas cores vermelho e amarelo.

Suas folhas são arredondadas, com ramos rasteiros que predominam os muros e canteiros de jardins.

Qual parte utilizar?

Como alimento, a capuchinha pode ser uma aliada da alimentação sustentável, podendo aproveitar os caules, folhas, flores e até as sementes.

Tem gosto de quê?

As folhas e flores apresentam sabor picante como a rúcula e agrião. Embora pouco exploradas, as sementes na fase madura, podem ser tostadas e usadas em receitas que levam a pimenta do reino.

Seu uso culinário:

As flores costumam ser utilizadas para a finalização de pratos, caldas de sobremesas e preparo de pães e tapioca.

As folhas podem ser usadas no estado in natura em saladas cruas, molho pesto e patês e na forma cozida em massas de panquecas, pizzas, bolos e pães.

Os caules e pecíolos podem ser consumidos cozidos, na preparação de bolinhos e omeletes.



PESTO DE CAPUCHINHA

INGREDIENTES

- 1 xícaras (chá) de castanha de caju
- 3 xícaras (chá) de flores e folhas capuchinha
- 200 g de espaguete
- 200 ml de azeite
- 1/2 limão (suco)
- 50 g queijo parmesão
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta do reino à gosto



Foto: Larissa Ishigai

MODO DE PREPARO

1. Torre as castanhas de caju na frigideira ou no forno a 180°C por 20 minutos.
2. Lave as folhas e as flores da capuchinha. Separe algumas para finalizar o prato.
3. Cozinhe o espaguete até ficar al dente.
4. Coloque todos os ingredientes no liquidificador começando pelo azeite e suco de limão.
5. Bata até chegar numa consistência cremosa. Se for necessário adicione um pouco da água do cozimento do macarrão.
6. Sirva o pesto por cima do espaguete e decore com flores de capuchinha

Coração da bananeira

Musa paradisiaca L.



A bananeira é uma planta convencional, mas outras partes da planta como as flores, casca e mangará (coração da bananeira) são caracterizadas como PANC por serem pouco exploradas como alimentos. Enquanto a banana é uma das frutas mais consumidas no Brasil, o coração ou umbigo da bananeira é muitas vezes descartado no manejo das árvores, sendo consumido em poucas regiões como em Minas Gerais, onde é geralmente utilizado no recheio de empadas e refogados.

Como identificar?

O coração da bananeira fica ligado ao cacho-mãe, apresenta coloração púrpura e formato de um pinhão.

Qual parte utilizar?

O próprio coração da bananeira.

Tem gosto de quê?

Após passar pela fervura, para retirar o sabor amargo, tem sabor semelhante ao do palmito.

Seu uso culinário:

Na cidade de Tiradentes, em Minas Gerais, é uma iguaria na receita “pastel de angu com umbigo de banana”. Mas pode ainda ser utilizados em recheios, caponatas, conservas e refogados.



ESCONDIDINHO DE MANDIOCA E CORAÇÃO DE BANANEIRA

INGREDIENTES - RECHEIO

- 2 corações (umbigo) de bananeira
- 6 colheres de sopa de vinagre (qualquer tipo)
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- Temperos a gosto (sugestão: páprica, cúrcuma, cominho, salsa e coentro)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os corações em cubinhos.
2. Em uma panela com água, coloque os corações e metade do vinagre. Ferva por 10 minutos.
3. Descarte a água e repita todo processo, escorrendo a água em seguida.
4. Refogue a cebola, o alho e o tomate. Junte os corações e misture.
5. Adicione os temperos. Espalhe em uma travessa e reserve.

INGREDIENTES - COBERTURA DE MANDIOCA

- 4 mandiocas médias descascadas (aprox. 1,5 kg)
- 1/4 xícara (chá) de azeite
- 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque as mandiocas na panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 15 minutos.
2. Reserve a água do cozimento. Em uma tigela, amasse as mandiocas. Adicione o azeite, o polvilho azedo e um pouco da água de cozimento até atingir a consistência de um purê.
3. Ajuste os temperos.
4. Cubra o refogado de coração de bananeira com o purê e leve ao forno para assar por 30 minutos.



Feijão guandu

Cajanus cajan (L.) Huth



Dependendo da região, chamam de guandu, feijão-guandu e andu. Diferentes variedades de feijões são cultivados nos dias de hoje, mas o feijão guandu se destaca entre as leguminosas de caráter agroecológico, dentre os quais à capacidade de fornecimento de nutrientes no solo e também aerando as terras mais densas. Ele conquistou popularidade na Índia, quando em 1980 rendeu toneladas de grãos alimentícios para o país, chegando ao solo brasileiro pela cultura alimentar dos escravos.

Como identificar?

O guandu não é uma variedade de feijão rasteira, mas sim um arbusto que pode alcançar até 1,5 m de altura, que resiste à climas secos e solos com pouco nutriente. No estado in natura, tem grãos na cor verde vivo como uma ervilha e formato arredondado. Já o grãos secos, possuem similaridade com o feijão carioca devido à coloração, mas diferencia-se por apresentar formato arredondado.

Qual parte utilizar?

Grãos verdes ou secos.

Tem gosto de quê?

Tem sabor herbáceo quando fresco e um tanto umami quando seco, combinando com temperos fortes como o cominho, pimenta e curry.

Seu uso culinário:

Tanto os grãos verdes como os secos, devem ser fervido em uma primeira água que será descartada, para diminuir o amargor e tornar o paladar mais suave.

Os grãos verdes podem ser usados como as ervilhas, no preparo de farofas, mexidos, saladas e patês. Os grãos secos, muito apreciados na culinária nordestina, podem ser cozidos de modo similar ao feijão carioca e consumidos em sopas, feijoadas e tutu de feijão.



SALADA DE FEIJÃO GUANDU COM CAPUCHINHA E RABANETE

INGREDIENTES - SALADA

- 1 xícara de chá de feijão guandu
- 1 cebola roxa
- $\frac{1}{2}$ pepino japonês
- 3 rabanetes
- $\frac{1}{2}$ colher de café de sal
- $\frac{1}{2}$ folha de alga marinha nori
- 4 ramos de nirá (cebolinha japonesa)
- Flores de capuchinha

INGREDIENTES - MOLHO

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de vinagre de arroz
- 1 colher de café de óleo de gergelim torrado
- $\frac{1}{2}$ unidade de sumo da laranja

Foto: Larissa Lázari

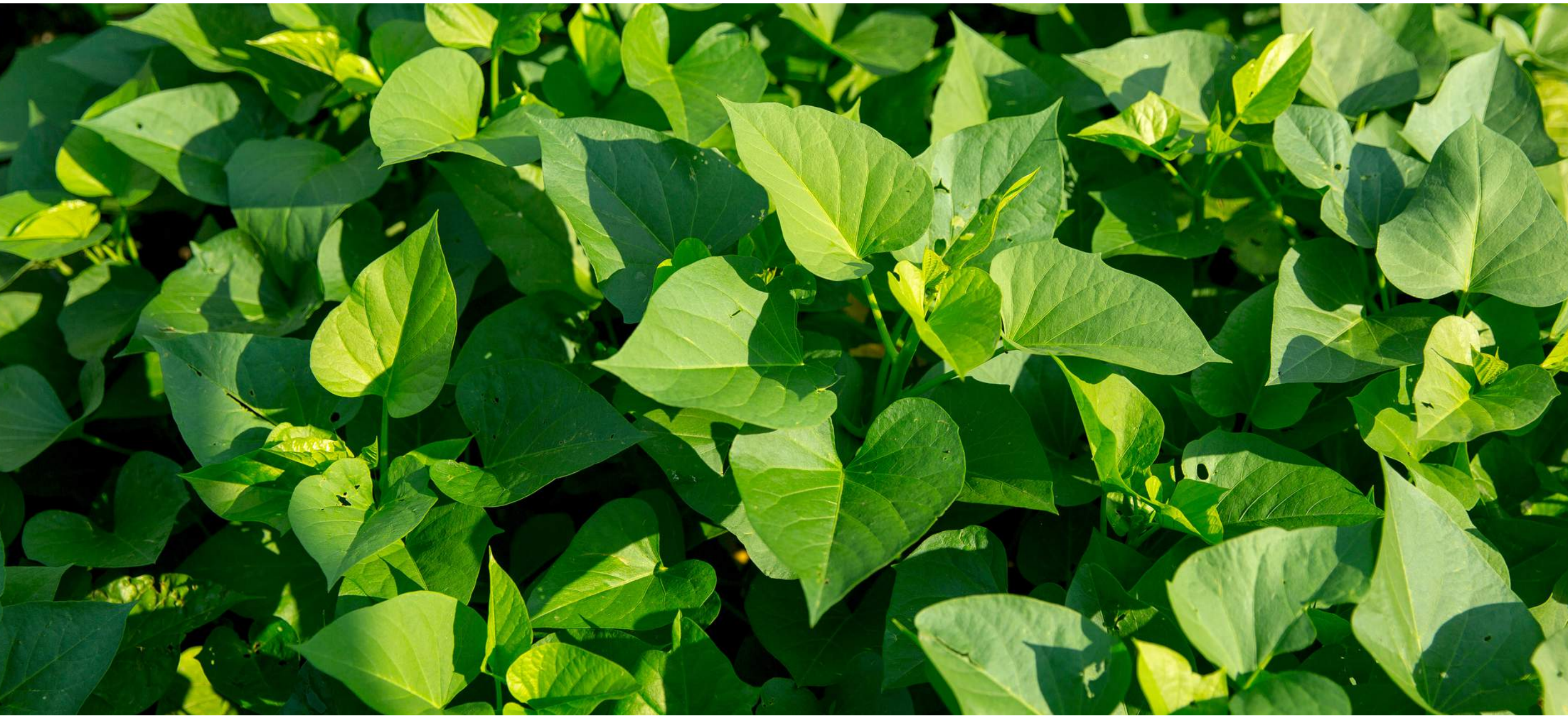


MODO DE PREPARO

1. Deixe o feijão de molho de um dia para o outro.
2. Descarte a água do molho. Transfira os grãos para uma panela comum e cubra com água. Cozinhe até ficar al dente.
3. Rale o pepino e o rabanete no ralo grosso. Transfira para uma tigela e adicione o sal. Incorpore aos legumes e deixe descansando para que fiquem crocantes. Esprema para retirar toda a água e reserve.
4. Corte a cebola em cubos pequenos.
5. Com a ajuda de uma tesoura, corte a alga nori em tirinhas.
6. Corte o nirá fininho.
7. Misture todos os ingredientes da salada e tempere com os ingredientes do molho (azeite, vinagre, óleo de gergelim e sumo da laranja).
8. Decore com as flores da capuchinha.

Folha de batata doce

Ipomoea batatas (L.) Lam.



O cultivo da batata doce têm valor econômico e social, pois é tradicional na agricultura familiar e encontrada em hortas domésticas. De fácil plantio, oferece partes comestíveis, incluindo caule, raiz e as folhas, que geralmente são descartadas nas feiras livres e no preparo de alimentos.

O uso das folhas da batata doce em receitas culinárias é uma alternativa não só para adicionar sabor aos pratos, mas especialmente pelos nutrientes que apresentam, sendo fonte de ferro, vitamina A, vitamina C, proteína e fósforo.

Como identificar?

Apresentam folhas verdes rasteiras com nervuras finas, poucas flores arroxeadas e raízes tuberosas muito engrossadas, podendo ser identificada nas cores amareladas, brancas e roxas.

Qual parte utilizar?

Polpa, folhas e pecíolos (cabinhos).

Tem gosto de quê?

As folhas tem sabor suave como o espinafre cozido.

Seu uso culinário:

As folhas da batata doce devem ser cozidas antes do consumo, pois este processo diminui os níveis de oxalato, substância que prejudica a absorção de nutrientes. Tanto os pecíolos como as folhas, incrementam saladas, sucos, farofas e sopas.



SUCO VERDE COM FOLHA DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 4 folhas de batata doce branqueadas
- 1/2 limão (suco)
- 4 folhas de hortelã
- 200ml de água de côco (ou água)

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba a seguir.



Foto: Larissa Ishigai

Jaca verde

Artocarpus heterophyllus Lam



Em geral as frutas são consumidas quando estão maduras no pé. Mas o destaque às virtude da jaca é justamente aproveitar em todo o estágio de maturação, inclusive quando ela está verde, a forma em que é associada a famosa carne de jaca. O resultado é a aparência de um frango desfiado com o sabor delicado como o palmito.

A Jaca é nativa da Índia, mas no Brasil, ela é cultivada em toda a costa litorânea, que oferece clima quente e úmido para um bom rendimento e qualidade dos frutos. O uso da jaca na alimentação é antiga, o que favorece a grande variedade dentro das espécies, que podem diferenciar-se quanto à coloração, acidez, aroma, textura dos gomos e doçura da polpa.

Como identificar?

A jaqueira é uma árvore com altura entre 8 e 25 metros, que pode gerar frutos de até 50 kg. Tanto a jaca dura como a jaca mole podem ser utilizadas ainda verdes e para reconhecer este estágio de maturação, é ideal observar se a casca está ainda resistente e com perfume neutro.

Qual parte utilizar?

A fruta tem possibilidade de utilização da polpa, seja ela verde ou madura, sementes e mesocarpo (parte fibrosa entre a casca e a polpa), sendo a última parte um ingrediente versátil em receitas vegetarianas.

Como particularidade, a jaca apresenta uma seiva pegajosa, que requer o uso do óleo de cozinha para untar a faca antes de realizar o corte.

Tem gosto de quê?

A diversidade dos gostos é o que a natureza oferece, por isso a fruta varia do sabor neutro até o adocicado quando cai do pé. A sementes, depois de cozidas ou tostadas, apresentam sabor amendoado, como os das castanhas.

Seu uso culinário:

A polpa madura pode ser usada no preparo de sucos, doces ou consumida in natura. A polpa ainda verde, é cozida e posteriormente desfiada ou até mesmo mantidas em conserva como uma alcachofra.

As sementes podem ser consumidas torradas ou cozidas, como um legumes. Também podem ser processadas para extração de amido, que pode ser utilizado para engrossar molhos, cremes doces, sopas e cozidos.



SALPICÃO DE JACA VERDE

INGREDIENTES

- 1/2 jaca verde
- Água
- Óleo para manusear a jaca
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 maçã pequena (com casca) ralada
- 3 batatas cozidas e cortadas em cubos pequenos
- 1/2 xícara (chá) uvas passas preta
- 1 xícara (chá) ervilha
- 1 xícara (chá) maionese de sua preferência
- 4 ramos de salsinha picada
- Sal a gosto
- Noz moscada a gosto

MODO DE PREPARO - CARNE DE JACA

1. Antes de manusear a jaca, unte as mãos e facas com óleo.
2. Corte a jaca em 8 pedaços e passe água corrente para retirar o leite presente da fruta.
3. Em uma panela, cozinhe a jaca até que fique bem macia.
4. Escorra a água e desfie a fruta com a ajuda de um garfo.
5. Reserve as sementes para torrar em outra oportunidade.

MODO DE PREPARO - SALPICÃO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Adicione a maionese e tempere com sal, noz moscada e salsinha.



Foto: Larissa Lázari

Ora-pro-nóbis

Pereskia aculeata



Uma planta nativa do Brasil, a ora-pro-nobis é muito famosa em Minas Gerais, principalmente na cidade de Sabará, que por meio do festival da ora-pro-nobis declara valor ao turismo rural. Mas outros nomes populares podem ser encontrados, como lobrobó, lobrodo, guaiapá, groselha-da-américa, cereja-de-barbados, cipó-santo, mata-velha, trepadeira-limão, espinho-preto, espinho-de-santo-antônio, dentre outros.

Curiosamente seu nome significa “rogai por nós” em latim, uma vez que dizem ter sido colhida no quintal da igreja e utilizada em refeições dos padres após o término das missas.

Como identificar?

Embora pertença a família botânica dos cactos, suas características não apresentam semelhança, apesar de apresentarem espinhos. Esta é uma planta trepadeira, com folhas verdes e ramos desenvolvidos, conhecida por ser resistente aos períodos de seca, favorecendo o cultivo doméstico.

Qual parte utilizar?

Além das folhas, a ora-pro-nobis produz frutos comestíveis, que podem ser utilizados na fabricação de licores e geleias.

Tem gosto de quê?

Suas folhas tem sabor que se assemelha com o espinafre. Já as flores e os frutos, tem um sabor delicado e adocicado.

Seu uso culinário:

Há boa aplicação em receitas, pois suas folhas apresentam textura macia, de modo a facilitar para o preparo de farinhas, sucos, saladas, refogados e massas de tortas. Além disso, as folhas contém teor elevado de proteínas, sendo uma alternativa para enriquecer sopas e cozidos.



BOLINHO DE ARROZ COM ORA-PRO-NÓBIS

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 cenoura pequena ralada
- 15 folhas de ora-pro-nóbis
- 1 cebola pequena picada em cubos pequenos
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3/4 xícara (chá) de água morna
- Sal e pimenta à gosto
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 colher (chá) de fermento químico



MODO DE PREPARO

1. Com exceção da farinha de aveia e do fermento, bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coloque a mistura em uma tigela e aos poucos adicione a farinha de aveia, até formar uma massa que dê para modelar.
3. Misture o fermento.
4. Modele o bolinho no formato que desejar (pode usar uma colher para auxiliar).
5. Grelhe na frigideira com um pouco de azeite/óleo ou asse em forno pré-aquecido (200°C) por 25 minutos.

Peixinho

Stachys byzantina



O peixinho, também conhecido como Orelha de Coelho e Lambari da Horta, é uma planta nativa da Turquia, da Armênia e do Irã. No Brasil, ela se desenvolve nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste, em clima mais ameno. Além de se destacar como PANC, ela também é usada para ornamentação de canteiros.

Como identificar?

As folhas do peixinho são espatuladas, espessas, aveludadas e chegam a até 15 cm de comprimento.

Qual parte utilizar?

Como PANC, costuma-se usar as folhas do peixinho para fazê-las empanadas.

Tem gosto de quê?

Essa planta tem um leve sabor de peixe, o qual pode ser acentuado dependendo dos temperos utilizados.

Seu uso culinário:

O peixinho é muito consumido empanado, mas também pode ser utilizado para fazer patês. Além disso, é possível consumi-lo assado e adicioná-lo a omeletes.



PEIXINHO EMPANADO

INGREDIENTES

- 15 folhas de peixinho
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo pequeno
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
- 3 xícaras (chá) chá de óleo
- Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Separe os peixinhos, lave e seque bem.
2. Separe três pratos para empanar: um com ovo batido, um com farinha de trigo e temperos (*sugestão: sal, pimenta, páprica*), e outro com a farinha de rosca também temperada.
3. Passe o peixinho no ovo, na farinha de trigo, no ovo novamente e depois na farinha de rosca. Reserve numa tábua e quando todos estiverem prontos, frite em óleo quente ou leve ao forno por 200°C até dourar.



Foto: Nathalia Vieira

Taioba

Xanthosoma taioba



A taioba é uma planta muito utilizada na comida caipira brasileira e é originária das regiões tropicais da América do Sul. No Nordeste costuma-se consumir o rizoma (que se aparenta com o inhame) . Na região Sudeste costuma-se consumir a folha, em Minas Gerais essa planta é muito usada como forma de substituir a couve. Dentre os destaques dado a ela, identifica-se o elevado teor de fibras alimentares, magnésio, manganês, fósforo, ferro, potássio, zinco e vitamina A.

Como identificar?

As folhas possuem uma fenda e, assim como os talos, são verde-escuras. Para serem consumidas elas devem estar túrgidas, sem áreas escurecidas ou amareladas. As folhas mais novas tendem a ser mais macias e, por isso, são menores.

Qual parte utilizar?

Na culinária, pode-se consumir as folhas e os talos, desde que esses sejam refogados.

Atenção: em decorrência de suas propriedades, a taioba não pode ser consumida crua.

Tem gosto de quê?

É uma planta que se parece com o espinafre e a couve e por isso pode ser usada para substituí-los em diversas preparações.

Seu uso culinário:

As folhas normalmente são rasgadas e refogadas juntamente com os talos. Além disso, elas também incrementam bolinhos à base de batata e recheios de omelete.

O rizoma, ou inhame da planta, pode ser cozido e adicionado ao arroz, purês, sopas e picadinhos.



PANQUECA DE TAIOBA

INGREDIENTES

- 4 folhas de taioba
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia ou de trigo
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de azeite ou óleo
- 1 colher (café) de sal
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 1 alho ralado
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de café de sal
- Semente de chia para decorar



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque as folhas de taioba e cubra com água. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos.
2. No liquidificador, bata 1 folha de taioba cozida, farinha, água, azeite e o sal.
3. Aqueça uma frigideira média e coloque um fio de óleo para não grudar a massa. Espalhe a massa e doure os dois lados e reserve.
4. Para preparar o recheio da panqueca, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho, pique e adicione o restante da taioba cozida e tempere com sal.
5. Abra a massa das panquecas, disponha o recheio e enrole como um charutinho.
6. Cubra com o molho de sua preferência e decore com semente de chia.

Tupinambo

Helianthus tuberosus



Da família do girassol, é conhecida como tupinambor, alcachofra-girassol, girassol-batateiro e alcachofra-de-jerusalém, isso porque o rizoma faz alusão à alcachofra em relação ao sabor e também pela presença do carboidrato inulina. Originária da América do Norte, era cultivada pelos índios antes do primeiro contato com os europeus e recebia o nome de “skibwan” e “askipaw”, que significa coisa crua. Por ser fonte de carboidrato, o rizoma serviu de fonte energética nas refeições de alemães durante a Segunda Guerra Mundial, já que a distribuição da batata estava escassa.

Como identificar?

Se assemelha a outros tipos de rizoma como gengibre e açafrão-da-terra, geralmente é pequeno e seu tamanho se assemelha ao do inhame.

Qual parte utilizar?

Rizomas.

Tem gosto de quê?

O sabor do rizoma é comparado às castanhas, especialmente a nozes. As flores tem aroma delicado e tem notas de cacau.

Seu uso culinário:

Uma das receitas mais populares é o purê de tupinambo, mas o rizoma pode ser usado em saladas, conservas, sopas, pudins e assadas, como é feito com as batatas. Além disso, pode ser produzido a farinha que serve para o preparo de bolos e pães.



SOPA DE TUPINAMBO

INGREDIENTES

- 300g de tupinambo
- 1 colher (chá) de alho em pó
- Sal e pimenta do reino à gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C por 10 minutos.
2. Lave e corte o tupinambo em rodela de 1cm.
3. Coloque-os numa assadeira, salpique o alho em pó, sal, pimenta e regue com azeite.
4. Leve ao forno por 25 minutos até cozinharem.
5. Retire do forno, coloque-os no liquidificador e adicione 1 litro de água.
6. Bata até ficar numa consistência cremosa.
7. Regue com 1 fio de azeite e finalize com ervas e pimenta moída.





Para saber mais

Material

Podcast Comida que Sustenta episódio #03 - PANC

Por que é indicado?

O Podcast Comida que Sustenta é produzido pelo Sustentarea, núcleo de extensão da USP.

Nele são compartilhados saberes, receitas, histórias e memórias de diferentes cantos do Brasil, além de dialogar e esclarecer dúvidas sobre alimentação sustentável. Os episódios são lançados sempre na primeira sexta-feira de cada mês, e o tema do mês de Maio/21 foi PANC!

Curso: "Produção de hortaliças PANC para o consumo doméstico" desenvolvido pela Embrapa no modelo de Ensino a Distância (EaD)

O curso: "Produção de hortaliças PANC para o consumo doméstico" desenvolvido pela Embrapa no modelo de Ensino a Distância (EaD) com objetivo de ensinar as pessoas a cultivar hortaliças PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) em pequenos espaços, como varandas e quintais.

Livro "Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas"

Referências: KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas.** Editora Plantarum. São Paulo, 2014.

O livro é o resultado de 10 anos de trabalho dos autores Valdely Kinupp e Harri Lorenzi, que estão entre os maiores estudiosos de plantas no Brasil.

O livro tem desde ilustrações para ajudar na identificação das PANC até informações sobre seu uso geral e culinário, contando com diversas receitas feitas com as plantas. Além do livro, Valdey Kinupp também tem o instagram e canal no youtube: **SÍTIO PANC** onde você pode encontrar mais conteúdos sobre o assunto!


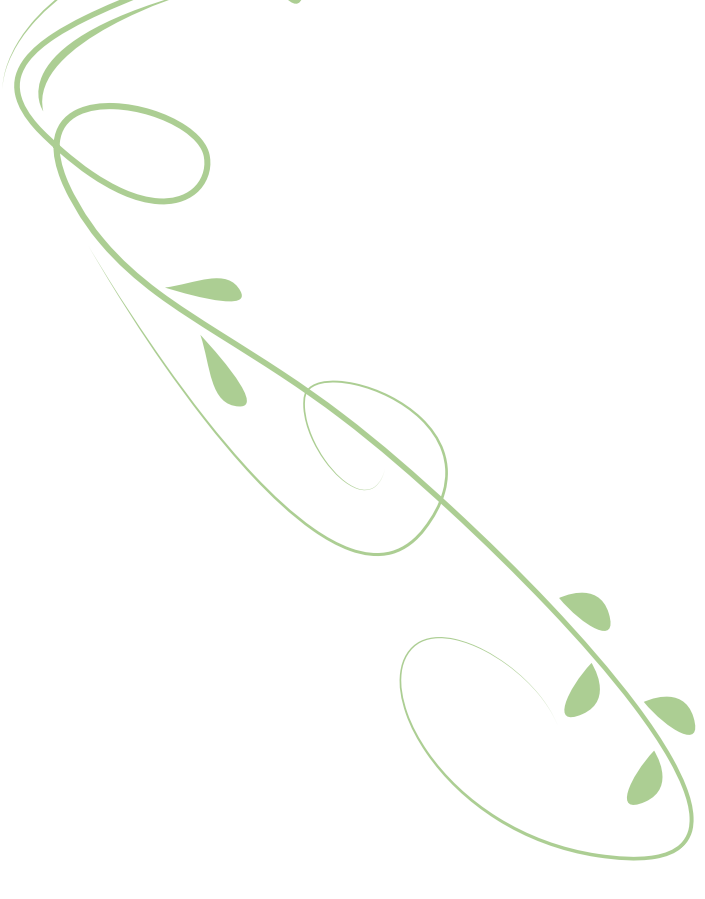


REFERÊNCIAS

FUNDAÇÃO JOAQUIM NABUCO. Beldroegas (*Portulaca oleracea*): as infestantes que têm mais valor do que imagina!. Recipe: Fundação Joaquim Nabuco. Disponível em: <<https://www.fundaj.gov.br/index.php/plantas-xerofilas/10354-beldroegas-portulaca-oleracea-as-infestantes-que-tem-mais-valor-do-que-imagina>>. Acesso em: 20 maio 2021.

KAYS, S. J. ; NOTTINGHAM, S. F. **Biology and Chemistry of Jerusalem Artichoke *Helianthus tuberosus* L.** CRC Press Taylor & Francis Group. Nova York, 2008.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas.** Editora Plantarum. São Paulo, 2014.



O Sustentarea desenvolve materiais educativos, receitas e publicações com o objetivo de discutir e promover a alimentação sustentável.

Mais informações podem ser encontradas em:

www.fsp.usp.br/sustentarea



FOLLOW US



facebook.com/sustentarea
instagram.com/sustentarea
www.sustentarea.com.br



SUSTENTAREA