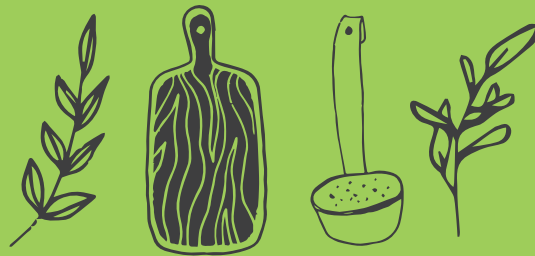


Ana Cristina Machado
Delaine Goulart da Rocha
Fabrício Rossi
Josiane Gonçalves Borges
Tamara Maria Gomes

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

PANC



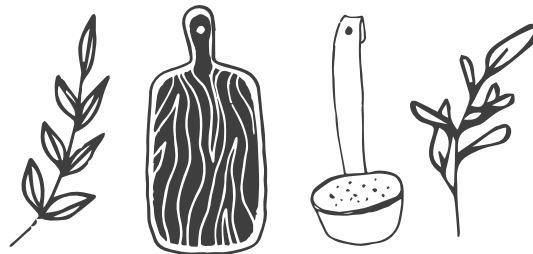
PIRASSUNUNGA / SP

Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos (FZEA)

2021

Ana Cristina Machado
Delaine Goulart da Rocha
Fabrício Rossi
Josiane Gonçalves Borges
Tamara Maria Gomes

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS PANC



PIRASSUNUNGA / SP
Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos (FZEA)
2021

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
Reitor: Prof. Dr. Vahan Agopyan
Vice-Reitor: Prof. Dr. Antonio Carlos Hernandes

FACULDADE DE ZOOTECNIA E ENGENHARIA DE ALIMENTOS
Avenida Duque de Caxias Norte, 225 - Pirassununga, SP
CEP 13.635-900
<http://www.fzea.usp.br>
Diretor: Prof. Dr. Carlos Eduardo Ambrósio
Vice-Diretor: Prof. Dr. Carlos Augusto Fernandes de Oliveira

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Paula Ubatuba Tannuri



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Serviço de Biblioteca e Informação da Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos da
Universidade de São Paulo

M149p Machado, Ana Cristina
Plantas alimentícias não convencionais: PANC / Ana Cristina Machado, Delaine Goulart da Rocha, Fabrício Rossi, Josiane Gonçalves Borges, Tamara Maria Gomes. — Pirassununga: Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos da Universidade de São Paulo, 2021.
32 p.

ISBN 978-65-87023-18-2 (e-book)
ISBN 978-65-87023-19-9 (obra impressa)

1. Hortaliças. 2. Capuchinha. 3. Ora-pro-nóbis. 4. Receitas. I. Rocha, Delaine Goulart da. II. Rossi, Fabrício. III. Borges, Josiane Gonçalves. IV. Gomes, Tamara Maria. V. Título.

Ficha catalográfica elaborada por Girlei Aparecido de Lima, CRB-8/7113

Esta obra é de acesso aberto. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e a autoria e respeitando a Licença Creative Commons indicada.



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	04
INTRODUÇÃO	05
SOBRE AS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS	06
ANÇARINHA	08
BELDROEGA	10
BUVA	12
CAPUCHINHA	14
CARURU	17
COUVINHA	20
MAJOR-GOMES	22
ORA-PRO-NOBIS	24
PEIXINHO DA HORTA	26
TAIOBA	28
AGRADECIMENTOS	30
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31

APRESENTAÇÃO

A segurança alimentar é a garantia que todas as pessoas tem, em todas as dimensões, seja social, econômica e ambiental, acesso a alimentos e a ausência de fome. Esta cartilha foi escrita com o objetivo de contribuir para que a população conheça, pelo menos em partes, opções de plantas e receitas que possam colaborar para a alimentação diversificada e saudável.

A cartilha visa apoiar a aprendizagem e noções básicas de planta alimentícias não convencionais. O material tem a intenção de fomentar nas comunidades o interesse por alimentação nutritiva e acessível.



INTRODUÇÃO

O termo PANC significa plantas alimentícias não convencionais, ou seja, plantas que não são utilizadas para alimentação em geral da população, normalmente não sendo vendidas em feiras, mercados, etc.

Uma planta pode ser considerada PANC em um estado do país e em outro não ser, como a ora-pro-nobis que é bastante utilizada em Minas Gerais e a taioba que é consumida e vendida comercialmente no Espírito Santo. Entretanto ambas são pouco conhecidas em São Paulo, por exemplo. PANC refere-se a sua capacidade alimentícia e não medicinal. Vale citar que algumas partes de plantas podem ser consumidas regularmente e outras partes, desta mesma planta, serem consideradas PANC, por exemplo, a amoreira tem seus frutos amplamente consumidos em vários estados, embora o uso de suas folhas para refogados seja pouco conhecido. O mesmo vale para as folhas de batata doce, folhas e flores da abóbora, que não são utilizadas rotineiramente em nossa culinária.

Muitas PANCs são consideradas matos e pragas por nascerem de forma espontânea e se espalharem com facilidade, mas elas apresentam importância para além de suas propriedades alimentícias, pois elas protegem o solo da exposição ao sol e do vento, e podem ser indicadoras das condições físicas e químicas do mesmo (PALEARI, 2018). Algumas espécies de PANCs atraem abelhas e insetos parasitas e predadores de herbívoros que podem atacar as hortas, bem como proteger plantas comerciais de pragas, como a serralha

que é ótima como atrativo de pulgões e pode ser utilizada como espécie alvo para controle do mesmo (VIVEIRO SABORES DA FAZENDA, 2015; MINAS GERAIS, 2021).

Falar sobre PANC é também falar sobre soberania alimentar e a capacidade das famílias de não ficarem dependentes de uma baixa diversidade de espécies, com maior apelo comercial e cadeia produtiva estabelecida. Auxiliam no suprimento das necessidades alimentícias, principalmente num contexto de mudanças climáticas e concentração dos meios de produção que tem afetado cada vez mais a agricultura (MADEIRA et al, 2013; RANIERE, 2018).

A EMBRAPA vem chamando as hortaliças PANCs de hortaliças tradicionais, por serem importantes em determinadas localidades por exercerem influência na alimentação e cultura regionais (MADEIRA et al, 2013).

A mudança nos hábitos alimentares, a interrupção na transmissão de conhecimento e descontinuidade do cultivo de certas plantas e variedades faz com que as pessoas percam sua capacidade de identificá-las e utilizá-las na alimentação (RANIERE, 2018). É importante ressaltar que nem todo mato ou toda planta encontrada em casa pode ser consumida. Em casos de dúvida o melhor é pesquisar antes de ingeri-los. Esta cartilha tem como objetivo mostrar algumas plantas comumente encontradas em nossa região, no interior de São Paulo, e que podem ser incluídas na nossa alimentação diária.

SOBRE AS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

Existe, realmente, uma quantidade enorme de plantas alimentícias crescendo ao nosso redor e desconhecidas do seu potencial. São hortaliças e leguminosas apenas esperando para serem reconhecidas, cujas folhas, flores, frutos e grãos podem ser consumidas cruas ou preparadas em pratos especiais. Os autores Valdely Kinupp e Harri Lorenzi, ao longo de 10 anos de trabalho, elencaram e descreveram 351 destas plantas em seu livro “Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil”, e existem muitas outras.

As PANCs são famosas por seu caráter espontâneo, nascem em calçadas, terrenos e quintais, sem serem plantadas propositalmente. Porém elas podem ser cultivadas, até porque consumi-las quando nascem fora da nossa casa, em alguns casos, pode representar um risco sanitário. Quando são plantas rasteiras, muito próximas ao solo e que ficam mais sujeitas a contaminação de fezes de animais e de resíduos das ruas.



Elas tem um riqueza nutricional incrível e pouco explorada, poderiam substituir facilmente o consumo de qualquer hortaliça convencionalmente vendidas nas feiras e mercados, por isso a importância de saber identificar para colher, ou até mesmo como plantar, e como consumir.

Muitas PANCs podem ser também ornamentais, como a tagete, o peixinho, a capuchinha e o major-gomes, possibilitando a proposta de jardins comestíveis. Algumas são perenes, como a ora-pro-nobis, e outras anuais que se renovam à medida que as sementes são lançadas ao solo ou rebrotam, quando são de propagação vegetativa.

Nos capítulos a seguir serão dadas dicas de como identificar, plantar e consumir as PANCs. Algumas delas começam a ficar conhecidas e eventualmente podem ser encontradas em feiras e cestas de produtos orgânicos e mesmo cultivadas para venda em viveiros

comerciais como a ora-pro-nobis e a capuchinha. Entretanto, há várias outras que são comumente encontradas em nossas calçadas e quintais, mas ainda são praticamente desconhecidas como planta alimentícia para grande maioria das pessoas.

Cada capítulo versará sobre uma PANC, suas características, seu valor nutricional e suas formas de plantio. Além disso, há informações de como ela pode ser consumida, com receitas. É importante saber quais partes da planta podem ser consumidas, bem como seu preparo, sendo que algumas precisam ser consumidas apenas cozidas ou branqueadas. O texto sobre cada PANC foi baseado e compilado em vasta referência bibliográfica, entre elas, materiais da EMBRAPA, do livro Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) no Brasil de Kinupp e Lorenzi, dos sites Matos de Comer e Mato no Prato que são referências quando se trata do assunto.

ANÇARINHA

CARACTERÍSTICAS

A *Chenopodium album* também conhecida como ançarinha, ançarinha branca, mastruz, erva de são joão, falsa erva de santa maria, erva formigueira branca, é da família das amarantáceas, assim como o caruru e o espinafre consumidos no Brasil. O gosto é bem parecido com o do espinafre.

É uma hortaliça de ciclo curto e crescimento rápido, pode chegar a 1 metro de altura, apresenta porte ereto, com folhas pequenas e serrilhadas e com algumas partes esbranquiçadas.

VALOR NUTRICIONAL

Originária da Europa, ela é amplamente utilizada para consumo humano e engorda de animais, por ser rica em ferro, vitamina E e proteínas.



Foto: Jardim Botânico UTAD

PLANTIO

Para plantar, colha as inflorescências da planta madura, deixe secar e remova as sementes que são redondas, pequenas e pretas. Elas possuem dormência e podem demorar até 30 dias para germinarem, preferem solos férteis e ambientes ensolarados. É uma planta anual, ou seja, completam seu ciclo em um ano ou menos, por isso, você pode colher ela por inteiro, enquanto seus galhos e folhas estão tenros e deixar algumas para gerarem mais sementes.



CONSUMO / RECEITAS

As folhas, galhos jovens (que são menos fibrosos), inflorescências e sementes podem ser consumidas. As folhas e inflorescências precisam ser cozidas ou branqueadas (colocar em água fervente por alguns segundos e em água fria em seguida) antes do consumo. As sementes podem ser usadas como farinha em massas e bolos.

ANÇARINHA REFOGADA¹

Fonte: *Blog Come-se*

INGREDIENTES

- . 2 L de água
- . ½ colher de sopa de sal
- . ½ kg de ançarinha lavada, folhas e galhos mais finos/jovens
- . 2 dentes de alho picados
- . 2 colheres de azeite ou outro óleo vegetal
- . Pimenta calabresa a gosto

MODO DE PREPARO

Afervente a água com o sal. Quando estiver fervendo, jogue dentro a ançarinha. Cozinhe por um minuto, descarte a água e reserve. Refogue o alho no azeite. Adicione as folhas aferventadas ao azeite e alho e uma pitada de pimenta calabresa. Misture um pouco, tire do fogo e sirva como acompanhamento de arroz, angu, ou com pão.

ARROZ COM ANÇARINHA

INGREDIENTES

- . 2 xícaras de inflorescências de ançarinha
- . 2 xícaras de arroz
- . Cheiro verde a gosto
- . 1 colher de café de cúrcuma
- . Sal a gosto
- . 2 dentes de alho picado
- . 2 colheres de azeite ou outro óleo vegetal

MODO DE PREPARO

Ferva 1 litro de água com uma pitada de sal, quando estiver fervendo, coloque as inflorescências da ançarinha e deixe por 2 minutos, descarte a água e reserve. Como soltam do talo como se fossem grãos, talvez fique mais fácil escorrer numa peneira de metal. Faça o arroz como de costume e quando for colocar a água para cozinhar, acrescente as inflorescências picadas/destacadas como se fossem grãos, coloque a cúrcuma. Depois de pronto, finalize com o cheiro verde.

1. <https://come-se.blogspot.com/>

BELDROEGA

CARACTERÍSTICAS

A *Portulaca oleracea* é também conhecida como beldroega, bredo-de-porco, caruru-de-porco, salada-de-negro, entre outros nomes. Este último nome se deve ao uso feito dessa planta pelos escravos que eram conhecedores de suas propriedades alimentícias e medicinais. É um planta rasteira, com folhas, pequenas, verdes brilhantes, ovais e carnudas, caules suculentos, cilíndrico, de cor roxa-amarronzada e com bastantes ramificações, suas flores são pequenas e amarelas. Sua origem é incerta, pode ser encontrada em todo o mundo, inclusive em regiões frias como o Canadá, e sua presença na América é relatada antes mesmo da chegada de Colombo.



Foto: arquivo pessoal dos autores

VALOR NUTRICIONAL

Esta plantinha contém proteínas, vitaminas C e A, sais minerais como o ferro, magnésio, o cálcio, e potássio. Dentre os vegetais de folhas verdes é a que possui o maior nível de ômega-3.

PLANTIO

Embora seja uma planta rústica, que se adapta às diferentes condições de solo e clima, plantar suas sementes em um solo adubado e com boa umidade vai favorecer o rápido crescimento desta planta, com folhas maiores, bem como fazê-la atingir o máximo potencial de seus nutrientes. A beldroega também pode ser plantada por estaca, enterrando no substrato um pedaço de seu caule. A planta pode ser colhida inteira (com raiz) após 70-80 dias de seu plantio, colhida sempre que necessário ao longo dos meses ou ainda ter suas folhas e ramos cortados a 10 cm acima do solo. Após alguns cortes, as folhas nascerão menores, o que indica que é melhor plantar uma nova muda. Sempre plante alguns exemplares para manter a sua produção de semente.



CONSUMO / RECEITAS

Suas folhas e caules são crocantes e de sabor agridoce, e podem ser consumidas tanto cruas quanto cozidas.

SUCO VERDE DE BELDROEGA²

INGREDIENTES

- . 1 xícara de beldroega (folhas e talos)
- . 1/2 limão
- . 1/2 de uma maçã

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e beber em seguida. Não é necessário coar.

SALADA DE BELDROEGA

INGREDIENTES

- . 1 punhado de beldroega com folhas e caules
- . 200 g de tomate cereja
- . Suco fresco de 1 limão
- . Orégano e cheiro verde fresco a gosto
- . Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Destaque as folhas e pique os galhinhos da beldroega com as mãos, adicione os outros ingredientes.



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

BUVA

CARACTERÍSTICAS

A *Conyza bonariensis* e a *Conyza canadensis* são as duas espécies conhecidas, no Brasil, como buva, voadeira, rabo de foguete, rabo de rojão, buba, capetiçoba, entre outros nomes. São plantas eretas e chegam a 1,5 m de altura, uma não apresenta ramificações, a outra, poucas, ambas tem folhas alongadas, estreitas ou mais largas e serrilhadas, de cor verde-acinzentada e inflorescência branca. Suas sementes se espalham com o vento. A buva é considerada uma praga em lavouras de trigo, milho e soja.

VALOR NUTRICIONAL

O seu conteúdo nutricional é pouco conhecido. No Equador e na Colômbia a buva é consumida por contribuir com a melhora das funções do fígado e ter efeito diurético. Alguns estudos demonstram que os mecanismos de defesa da buva contra herbívoros produzem metabólitos secundários que favorecem a saúde humana, como os flavonoides, carotenoides e ácidos orgânicos, que são agentes antioxidantes com potencial anti-inflamatório e anticarcinogênico.



Foto: Jardim Botânico UTAD

PLANTIO

A buva cresce em praticamente qualquer clima e solo, desde que haja sol. Seu plantio é por semente e depois de plantada se espalha rapidamente. Para controlar um pouco essa questão de dispersão pelo vento, basta cortar as inflorescências quando começarem a se desenvolver, o que também aumenta um pouco a sobrevida da planta que é anual, ou retirar as inflorescências depois de maduras para guardar as sementes para secarem fora da planta.



CONSUMO / RECEITAS

A buva, assim como a couvinha, é bastante utilizada como tempero. Suas folhas jovens são aromáticas e suavemente picantes. Ela pode ser consumida em pratos crus como saladas, em cozidos e ensopados, além de ser muito utilizada como temperos e marinadas de carnes. Quando cozidas, a buva pode amargar um pouco, o que não agrada a todos os paladares.

Seu sabor pode se alterar com o tipo de solo e clima, variando entre misturas de aromas cítricos, herbais como o manjeriço e orégano, além de lembrar também rúcula e agrião. O que permanece constante é sua suave picância e aroma herbal.

MOLHO DE BUVA

INGREDIENTES

- . 1 xícara de buva bem picada
- . Suco de meio limão
- . 1 colher de sopa de azeite
- . Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture tudo e coloque em saladas, no macarrão alho e óleo pronto e até na torrada.

PURÊ DE MANDIOCA COM BUVA³

INGREDIENTES

- . 500 g de mandioca
- . 100 g de buva
- . 2 cebolas médias
- . 100 ml de leite de coco
- . Azeite, sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca e esprema para obter a consistência de purê. Refogue a buva picada levemente junto com a cebola. Misture tudo e acrescentar o azeite, o sal e os temperos.

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

CAPUCHINHA

CARACTERÍSTICAS

A *Tropaeolum majus* é conhecida popularmente como agrião-da-índia, agrião-do-méxico, bico-de-papagaio, capuchinha, capuchinho, chaguinha, cinco-chagas, flor-de-chagas, mastruço-do-peru, mastruço e nastúrcio. Possui um sabor picante e aroma agradável semelhante à rúcula e ao agrião. As folhas são arredondadas, geralmente verdes, mas podem apresentar bordas avermelhadas. Suas flores são lindas, vistosas, encontradas nas cores amarela, branca, laranja ou vermelhas. Seu nome, capuchinha, é dado devido a semelhança das flores com um capuz.

É uma planta ornamental e PANC “dos pés à cabeça”, uma vez que suas flores, folhas, frutos, sementes e ramos são comestíveis.

VALOR NUTRICIONAL

Suas flores são ricas em vitamina C e suas folhas em ferro. Além disso, a planta é altamente nutritiva, contendo ainda antocianinas, carotenoides, enxofre e flavonoides. Possui propriedades antibiótica, anti-inflamatória, antioxidante e antisséptica.



Foto: arquivo pessoal dos autores

PLANTIO

São propagadas principalmente por suas sementes, sendo fácil de cultivar em casa. Mesmo em pequenos espaços, basta ser colocada em vasos maiores para que ela possa se espalhar ou até mesmo se adequar como trepadeira, de maneira que tenha onde se apoiar.



CONSUMO / RECEITAS

As folhas jovens e as flores podem ser usadas em saladas cruas e também para fazer massas verdes, patês, panquecas, pizzas, pães, serem cozidas com carnes, sopas, charutinhas e risotos. Seus talos e os pecíolos (cabo da folhas) podem ser aproveitados em cozidos, sopas, refogados ou bolinhos. É ideal cozinhar, triturar e peneirar para eliminar a parte fibrosa. As sementes, maduras, podem ser tostadas, moídas e funcionam como pimenta-do-reino. As flores e os frutos imaturos também podem ser usados em conservas.

RECEITA DE CHARUTOS DE CAPUCHINHA COM RICOTA AROMÁTICA

INGREDIENTES

- . 250 g de ricota
- . 1 cenoura pequena ralada
- . ½ xícara de salsinha picada
- . ½ xícara de hortelã picado
- . Azeite, sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- . 20 folhas e 20 flores de capuchinha lavadas

MODO DE PREPARO

Com um garfo, misture a ricota com a cenoura ralada e as ervas. Tempere com sal, pimenta-do-reino e azeite. Enrole o patê com as folhas de capuchinha e recheie as flores.

SUCO DE FLORES CAPUCHINHA

INGREDIENTES

- . 4 flores capuchinha
- . 300 ml Suco de laranja
- . 10 g couve
- . 25 g inhame

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o suco de laranja, a couve e o inhame. Passe por uma peneira fina e retorne ao liquidificador e bata com as flores de capuchinhas. Sirva em seguida.



RECEITA DE BRUSCHETTA COM MAIONESE VEGANA DE COUVE-FLOR E CAPUCHINHA

INGREDIENTES

- . 1 couve-flor grande
- . 100 ml de óleo vegetal
- . 60 ml de azeite extra virgem
- . 2 colher de sopa de suco de limão
- . 2 dente de alho pequeno (sem o miolinho)
- . Maionese
- . Fatias de pão tipo italiano
- . Sal à gosto
- . Pimenta à gosto
- . Capuchinha para decorar

MODO DE PREPARO

Cozinhe bem a couve-flor até ela ficar bem macia. Retire toda a água e coloque a couve-flor no liquidificador com todos os outros ingredientes, deixando o pão e a maionese para o final. Uma sugestão é reservar um pouco da couve-flor e picar em pedacinhos bem pequenos para adicionar depois a mistura que sair do liquidificador. Misture com maionese a gosto e tempere a gosto. Para a montagem, coloque uma fatia de pão, a mistura com a couve-flor e decore com folhas e flores de capuchinha. Outra dica é colocar cebola roxa temperada com azeite e limão e cebolinha verde para ficar ainda mais temperado. Sirva em seguida.

CARURU

CARACTERÍSTICAS

Amaranthus spp é um grupo de espécies nativas da América do Sul, também conhecidas como caruru ou bredo. Algumas espécies possuem folhas totalmente verdes (*Amaranthus deflexus*) ou com manchas arroxeadas, algumas possuem suas inflorescências mais avermelhadas (*Amaranthus hybridus*) e outras totalmente verdes; algumas possuem espinhos (*Amaranthus spinosus*). Mas, de forma geral, sua aparência é bem característica devido a sua inflorescência em espiga. Atinge de 1 a 2 m de altura. Sua presença de forma espontânea pode indicar solo fértil e rico em potássio.

VALOR NUTRICIONAL

Uma amarantácea que ficou famosa no Brasil é a quinoa que é originária dos Andes (Bolívia, Colômbia e Peru). O caruru tem menos proteína e menos carotenóides que a quinoa, entretanto, tem também fibras alimentares, minerais como ferro, zinco, cálcio, potássio, cálcio e fósforo. Também é riquíssima em vitaminas A, B1, B2 e C.



Foto: BRAGANÇA & MOREIRA, 2010

PLANTIO

O caruru pode ser plantado por semente, gosta de sol pleno e não precisa de muita água. Ele pode ser colhida após 40-60 dias do plantio, sendo retirada por inteiro antes de ter inflorescências, pois é quando suas folhas estão mais tenras. Ou ter suas folhas e talos mais jovens, além das inflorescências, sendo retirados ao longo dos meses, algumas podem ser deixadas para produção de sementes e permitir o replantio, além do consumo. Por ser uma planta anual, chega um momento em que ela vai ficando com aparência feia e com folhas mais fibrosas.



CONSUMO / RECEITAS

O caruru tem um sabor semelhante ao do espinafre. Talos jovens, folhas, flores e sementes podem ser consumidas. As sementes podem ser secas ao sol por alguns dias e utilizadas como farinha, principalmente em dietas restritivas para glúten.

Assim como o espinafre, cereais, sementes e castanhas possuem em suas folhas oxalatos (ácido oxálico), que reduzem a absorção do cálcio, seu consumo ideal é cozido ou junto com uma quantidade aumentada de cálcio.

O branqueamento é ideal para remover saponinas, nitratos e ácido oxálico de verduras que possuem essas toxinas e deixar apenas os nutrientes. Este processo consiste em ferver a água, adicionar a verdura lavada, deixar por alguns segundos, escorrer, e mergulhar na água fria. Não reaproveite a água do branqueamento.

OVOS MEXIDOS COM CARURU⁴

INGREDIENTES

- . 3 ovos
- . 1 dente de alho triturado
- . 5 folhas de caruru branqueadas e picadas
- . Sal, pimenta e temperos a gosto
- . 100 g do queijo de sua preferência picado

MODO DE PREPARO

Doure o alho no azeite e adicione as folhas branqueadas e picadas do caruru até murcharem. Em uma tigela, bata os ovos com um garfo e o queijo picado e adicione na panela com o caruru em fogo baixo e mexa até cozinhar bem os ovos. Tempere como desejar.

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

CARURU COM COCO⁵

INGREDIENTES

- . 2 maços de caruru
- . 250 mL de leite de coco
- . 2 xícaras de chá de tomates picados
- . 1 xícara de chá de cebola picada
- . 1 colher de chá de alho amassado
- . 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- . Sal e pimenta a gosto
- . Coentro picado a gosto

MODO DE PREPARO

Destaque as folhas de caruru, lave e faça o processo de branqueamento e reserve. Refogue a cebola e o alho no azeite, junte os tomates e deixe cozinhar até encorpar. Coloque o coentro e tempere com sal e pimenta. Acrescente o caruru e deixe cozinhar cerca de 10 minutos. Junte o leite de coco e assim que levantar fervura, desligue o fogo.

DICA: As sementes de caruru podem ser utilizadas também em sucos matinais ou em iogurte. Quando secas e trituradas, servem como farinha nutricional.



5. <https://quintaisimortais.blogspot.com/>

COUVINHA

CARACTERÍSTICAS

A *Porophyllum ruderale* é também conhecida como couvinha ou arnica do campo. É uma planta que ocorre de forma espontânea em todas as regiões do Brasil, sendo considerada erva daninha pelo seu alto potencial de dispersão.

Esta planta atinge cerca de 60 cm de altura, tem caule esverdeado acinzentado, suas folhas são ovaladas, macias ao toque e de um verde lindo, quase azulado, com margens irregularmente arredondadas. Suas flores parecem pincéis em tons variando do amarelo ao amarronzado e suas sementes se espalham com o vento, numa estrutura semelhante ao dente de leão.

VALOR NUTRICIONAL

Há poucos estudos sobre suas qualidades nutricionais, embora haja bastante estudos sobre seu uso medicinal. Todavia, sua atividade anti-oxidante já é comprovada cientificamente, sobretudo pela significativa quantidade de compostos fenólicos, sendo assim, o uso da folha fresca é indicado devido ao caráter termolábil destes compostos.



Foto: BRAGANÇA & MOREIRA, 2010

PLANTIO

Seu plantio ocorre por semente. É uma planta anual, pouco exigente mas que precisa de sol pleno e rega moderada.



CONSUMO / RECEITAS

Suas folhas têm sabor picante e adocicado, podem ser consumidas cruas e são muito utilizadas na culinária boliviana e mexicana como tempero. Alguns relatam um sabor semelhante ao coentro. Desta planta, consome-se folhas e caules.

PESTO DE COUVINHA

INGREDIENTES

- . 2 xícaras de couvinha
- . ¼ xícara de pistache /nozes/ castanhas
- . 1 dente de alho
- . ½ xícara de azeite de oliva
- . Raspas de ½ limão siciliano

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no processador, tempere como desejar e armazenar em pote de vidro na geladeira.

CEVICHE DE CAJU COM COUVINHA⁶

INGREDIENTES

- . 8 caju
- . 1 cebola roxa
- . 1 tomate
- . 1/4 pimentão vermelho
- . 1/4 de xícara de couvinha
- . 3 limões
- . Azeite de oliva a gosto
- . Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o caju em cubos médios e esprema para tirar o suco (que pode ser utilizado para fazer uma bebida de acompanhamento). Coloque um pouco de sal sobre o caju por 20 minutos e, em seguida, esprema e descarte o suco que resta. Corte a cebola, o tomate e o pimentão em tiras e junte tudo acrescentando o azeite, o suco do limão e a couvinha. Finalize com sal e pimenta-do-reino a gosto e leve para a geladeira para marinar por 30 minutos.

6. Fonte: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/30669>

MAJOR-GOMES

CARACTERÍSTICAS

Talinum paniculatum também conhecida como major-gomes, beldroega-grande, beldroegão, bênção-de-deus, bredo, cariru, língua-de-vaca, maria-gomes e maria-gorda, é nativa de quase todo o território brasileiro e está presente em vários outros países.

A planta atinge cerca de 60 cm, seu caule é cilíndrico e ereto com folhas suculentas e verde-escuras brilhantes que se localizam na base da planta. Suas flores são pequenas, rosadas e delicadas e juntamente com as sementes que ficam dentro de cápsulas coloridas em tons de amarelo, vermelho, castanho, formam um arranjo floral completo.

VALOR NUTRICIONAL

O major-gomes apresenta 100% mais teor de ferro em suas folhas do que o espinafre cru. Além disso, é rico em aminoácidos e minerais como o cálcio, sódio, magnésio, bário, potássio, zinco, manganês, cobre, níquel, alumínio, fósforo e ferro. Apresenta vitamina C; compostos bioativos, como os flavonoides e fenólicos; e fibras.



Foto: beingplace / Creative Commons BY-NC

PLANTIO

O plantio ocorre por sementes. É uma planta perene, vive por anos sendo colhida, tolera seca e solo pouco fertilizado. Se tiver umidade e sombra ficará com folhas maiores e mais ramificada. Se estiver sob sol muito forte, ficará mais compacta e com raiz bem profunda e grossa. A colheita começa após cerca de 40-60 dias após a semeadura.



CONSUMO / RECEITAS

As folhas jovens podem ser consumidas cruas em pequenas quantidades, devido ao teor de oxalatos, ainda que baixo. Mas de preferência consumir cozidas ou refogadas. Tem sabor neutro e refrescante. As sementes são utilizadas na confeitaria como substitutas das sementes de papoula.

MASSA DE PANQUECA DE MAJOR-GOMES

Fonte: *Blog Mato no Prato*

INGREDIENTES

- . 3 ovos
- . 2 xícaras de leite
- . 2 xícaras de farinha de trigo
- . 3 xícaras de folhas de major-gomes
- . Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o leite, a farinha de trigo, as folhas de major-gomes e o sal a gosto. Unte a frigideira com óleo e frite essa massa para obter as panquecas. Enrole com o recheio de sua preferência. Rende cerca de 15 unidades.

FEIJÃO COM MAJOR-GOMES

INGREDIENTES

- . 500g de feijão
- . 4 xícaras de major-gomes
- . Alho e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão como de costume. Refogue o alho no azeite, e acrescente os temperos e o major-gomes, refogue até murchar. Misture com o feijão cozido e deixe cozinhar por mais alguns minutos, corrija o sal.



ORA-PRO-NOBIS

CARACTERÍSTICAS

A *Peireskia aculeata* ou *Cactus pereskia*, também conhecida como ora-pro-nobis, lo-brodó, carne-de-pobre, mata-velha, guaiapá e mori. É um arbusto semi lenhoso, perene, conhecido por apresentar muitos espinhos. Nativo do sul, sudeste e nordeste do Brasil, raramente é cultivada comercialmente (Kinupp e Lorenzi, 2019).

VALOR NUTRICIONAL

Conhecido principalmente por seu alto nível de proteína e ferro, seus níveis de proteína podem variar entre 25 a 35% em base seca, sendo por isso conhecida como carne dos pobres, e muito utilizado por pessoas que apresentam anemia. Rico também em aminoácidos essenciais e minerais. Os frutos são ricos em carotenóides e, quando imaturos, em vitamina C.



Foto: arquivo pessoal dos autores

PLANTIO

Fácil de ser cultivada, por ser uma planta rústica, geralmente não precisa de muitos cuidados. Cresce bem em lugares com incidência de sol ou meia sombra. Pode ser utilizada como cerca viva, ornamentação e para consumo. Pode ser propagada por semente mas principalmente por estaquia. Para isso corte estacas de aproximadamente 20 cm de comprimento e enterre um terço delas na terra, após enraizamento pode ser realizado o transplante das mudas para o local definitivo.



CONSUMO / RECEITAS

No uso mais popular são consumidos principalmente as suas folhas porém podem ser utilizados também suas flores e frutos. Os frutos podem ser usados para o preparo de sucos e geleias, e as flores em saladas, salteadas com carne ou em omelete. As folhas podem ser consumidas in natura, secas como farinha, refogada ou como ingrediente de diversas preparações, aumentando seu valor nutricional. Seguem duas opções de uso das folhas dessa PANC.

ANTEPASTO DE ORA-PRO-NÓBIS

INGREDIENTES

- . 2 cebolas em cubos
- . 1/2 pimentão vermelho em cubos
- . 2 tomates sem semente em cubos
- . 2 dentes de alho
- . 1/2 vidro de azeite
- . 1 sachê de azeitonas
- . 3 colheres de vinagre
- . Sal e chimichurri a gosto
- . 1/2 xícara de ora-pro-nobis picado.

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola com um pouco de azeite. Coloque o alho picado, o chimichurri, o pimentão e o tomate e deixe fritar bem. Acrescente o vinagre, as azeitonas e o ora-pro-nóbis. Desligue o fogo e acrescente o restante do azeite. Ótimo para servir com torradas.

PÃO DE QUEIJO COM ORA-PRO-NÓBIS (da para fazer com crianças)

INGREDIENTES

- . 1 caixa de creme de leite (200 mL)
- . 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- . 1/2 xícara de muçarela ralada
- . 1 xícara de polvilho ou até dar o ponto de enrolar
- . Folha de ora-pro-nóbis piracadas

MODO DE PREPARO

Em uma tigela misturar todos os ingredientes com as mãos deixando o polvilho por último até dar o ponto para enrolar. Assar em forno à 200°C por 25 min ou até dourar.

PEIXINHO DA HORTA

CARACTERÍSTICAS

Stachys byzantina, também conhecida como orelha de coelho, peixinho da horta ou lambari-da-horta. As folhas apresentam um aspecto de “pelos”, aveludadas, de cor verde azulada. O peixinho é parente da sálvia e podem ser confundidos.

VALOR NUTRICIONAL

Rica em fibras e minerais como cálcio, potássio e ferro. É uma hortaliça versátil e nutritiva que vem sendo incluída em receitas clássicas.



Foto: arquivo pessoal dos autores

PLANTIO

O clima ideal para o plantio é o ameno. O cultivo pode ser realizado o ano inteiro, desde que haja umidade para seu desenvolvimento. Para seu cultivo é necessário solo fértil, considerada uma planta resistente a seca, sendo uma planta considerada ornamental. Sua multiplicação se dá por divisão das touceiras ou por estacas.



CONSUMO / RECEITAS

Consumida empanada e frita com boa aceitação entre as crianças. O nome popular é justamente atribuído por ser similar ao “lambari frito”. Também pode ser usadas picadas em tiras finas em sopas e omeletes. Das suas folhas é possível fazer lasanhas, massas e até risoto.

PEIXINHO DA HORTA FRITO

INGREDIENTES

- . 10 folhas de peixinho
- . 2 ovos
- . Fubá ou farinha de trigo para empanar
- . Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Limpe as folhas de peixinho, cuidado para não molhar muito pois ela absorve muita água e pode atrapalhar na fritura. Bata os ovos e adicione o sal. Passe separadamente as folhas no ovo e depois no fubá ou na farinha para empanar. Coloque em óleo quente e frite até dourar dos dois lados e ficar crocante.

OMELETE DE FORNO

INGREDIENTES

- . 15 ovos
- . 2 cenouras médias raladas
- . 20 folhas de ora-pro-nóbis
- . 4 folhas de peixinho
- . 15 folhas de batata-doce
- . 1 colher de sopa de óleo
- . Sal e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Pique todas as folhas em tiras e coloque em uma frigideira quente com óleo, refogue um pouco e reserve. Em outro recipiente bata os ovos, adicione as cenouras raladas, as folhas refogadas, a cebolinha picada e o sal. Coloque tudo em uma assadeira e coloque em um forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até dourar em cima.



TAIOBA

CARACTERÍSTICAS

Apesar de ser nativa e tradicional na cultura brasileira, seu consumo é mais popular no Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo. Também pode ser conhecida como macabo, mangará, tannia e yautia e seu nome científico é *Xanthosoma taioba*. É uma herbácea tuberosa, acaule e robusta.

Deve-se ter muito cuidado com as plantas que são parecidas, mas que não são taioba de verdade, pois estas são tóxicas quando consumidas, devido a grande quantidade de oxalato de cálcio, mesmo após o cozimento. A taioba verdadeira tem suas folhas em formato de coração, com uma linha presente em toda a borda da folha, é totalmente verde, inclusive o talo.

VALOR NUTRICIONAL

É rica em fibras, vitaminas A, B e C, e apresenta minerais como cálcio, ferro, fósforo, potássio e magnésio. Apresenta diversos benefícios como no fortalecimento do sistema imunológico, auxílio na redução de doenças cardiovasculares e tratamento e prevenção de anemia.



Foto: arquivo pessoal dos autores

PLANTIO

A propagação da taioba é realizada pelo transplante do rizoma para o seu local definitivo. Ela precisa de muito espaço, pois apresenta folhas grandes e largas. Gosta de solos ricos em matéria orgânica. Gosta de clima quente, porém quando for cultivada para consumo deve ser plantada preferencialmente em sombra.



CONSUMO / RECEITAS

Podem ser consumido as folhas e o rizoma. Nunca deve ser consumida crua, apenas bem cozida, refogada ou frita, devido à presença de oxalato de cálcio nas folhas.

FAROFA DE TAIOBA

INGREDIENTES

- . 3 folhas de Taioba
- . 1 cebola picada
- . 1 dente de alho
- . 2 colheres de azeite
- . 100 g de linguiça calabresa
- . 2 ovos cozidos
- . Sal e tempero a gosto
- . Farinha temperada a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue a cebola com o azeite. Acrescentar a linguiça calabresa e o dente de alho e frite bem. Adicione as folhas de Taioba picada em tiras e refogue rapidamente e depois coloque a farinha, sal e os ovos cozidos picados.

BOLINHO CROCANTE DE TAIOBA

INGREDIENTES

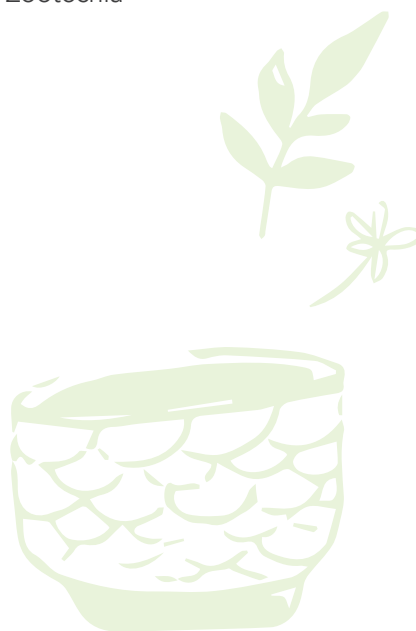
- . 5 folhas grandes de Taioba
- . 200 g de parmesão ralado grosso
- . 3 ovos
- . 5 a 6 colheres de farinha de trigo
- . 2 dentes de alho
- . Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Tire os talos e corte as folhas em tiras e refogue com alho e tempero a gosto. Deixe esfriar, acrescente os ovos, o parmesão e a farinha aos poucos. Deve ficar com uma consistência de bolinho de chuva ou bolinho de arroz. Com o auxílio de duas colheres faça bolinhas e coloque no óleo quente para fritar até dourar.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem o apoio financeiro da Pró-reitoria de Cultura e Extensão Universitária (PRCEU) da Universidade de São Paulo, do Banco Santander e da Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos (FZEA).



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial:** plantas para o futuro: região centro-oeste. Brasília, DF: MMA, 2016. 1160 p.

GRALHA, T. S. **As plantas alimentícias não convencionais (PANC) a partir do conhecimento da agricultura familiar no município de Rio Grande – RS, um estudo de caso.** 2020. 89 p. Dissertação (Mestrado em Agronomia) - Faculdade de Agronomia Eliseu Maciel, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2020.

JACOB, M; CINTRA, N.; ALMEIDA, A. **Culinária selvagem:** saberes e receitas de plantas alimentícias não convencionais. Natal: EDUFRN, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/30669>. Acesso em: 08 out. 2021.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil:** guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo, SP: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. 768 p.

MADEIRA, N. R.; SILVA, O. C.; BOTREL, N.; MENDONÇA, J. L.; SILVEIRA, G. S. R.; WOODS, M. **Manual de produção de hortaliças tradicionais.** Brasília, DF: Embrapa, 2013. 156 p. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/983087/manual-de-producao-de-hortalicas-tradicionais>. Acesso em: 08 out. 2021.

MATO no Prato. Disponível em: <https://matonoprato.com.br/>. Acesso em: 04 nov. 2021.

MATOS de comer. Disponível em: <http://www.matosdecomer.com.br>. Acesso em: 04 nov. 2021.

MEDEIROS, M. A.; HARTERREITEN-SOUZA, E. S.; TOGNI, P. H. B.; MILANI, P. V. G. N.; PIRES, C. S. S.; CARNEIRO, R. G.; SUJII, E. R. **Princípios e práticas ecológicas para o manejo de insetos-praga na agricultura.** Brasília: Emater-DF, 2010. 44p.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Pesquisa da Epamig avalia ação de plantas espontâneas no controle biológico de pragas.** Disponível em: <http://agricultura.mg.gov.br/index.php/noticias-ci/story/4198-pesquisa-da-epamig-avalia-acao-de-plantas-espontaneas-no-controle-biologico-de-pragas>. Acesso em: 04 nov. 2021.

MOREIRA, H. J. C.; BRAGANÇA, H. B. N. **Manual de identificação de plantas infestantes:** cultivos de verão. Campinas, FMC Agricultural Products, 2011. 642 p.

OLIVEIRA, G. S.; LEITE, A. S.; SANTOS, J. C. S.; MENDONÇA, T. H. C.; OLIVEIRA, O. F. S. De planta daninha à alimentação humana: uma revisão sobre os usos alternativos da buva. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS AGRÁRIAS, 5., 2020. **Anais...** [S. l.], 2020, p. 1014. Disponível em: <https://cointer.institutoidv.org/smart/2020/pdvagro/uploads/3545.pdf>. Acesso em: 04 nov. 2021.

PALEARI, L. M. **Guia alimentar plantas ruderais:** o mato que alimenta, protege e embeleza o meio ambiente. [S. l.]: Rede Sans - Rede de Defesa e Promoção da Alimentação Saudável, Adequada e Solidária, 2018. 27 p. Disponível em: <http://redesans.com.br/rede/wp-content/uploads/2012/10/plantas-ruderais.pdf>. Acesso em: 04 nov. 2021.

RANIERE, G. R. **Levantamento etnobotânico das plantas alimentícias nos municípios de Areias e São José do Barreiro - SP:** um patrimônio nos quintais urbanos. 2018. 170 f. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Energia e Ambiente, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018.

RENIERE, G. R. **Guia práticos sobre PANC:** plantas alimentícias não convencionais. São Paulo: Instituto Kairós, 2017. Disponível em: <https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf>. Acesso em: 04 nov. 2021.

SABOR de Fazenda. **9 maneiras de fazer o controle ecológico de pragas na sua horta.** 2015. Disponível em: <https://viveirosabordefazenda.wordpress.com/2015/05/28/como-fazer-o-controle-ecologico-de-pragas-na-sua-horta>. Acesso em: 04 nov. 2021.

SARTORI, V. C.; THEODORO, H.; MINELLO, L. V.; PANSERA, M. R.; BASSO, A.; SCUR, L. **Plantas alimentícias não convencionais – PANC:** resgatando a soberania alimentar e nutricional. Caxias do Sul, RS: EducS, 2020. 118 p.



ISBN 978-65-87023-18-2 (e-book)
ISBN 978-65-87023-19-9 (obra impressa)