APLICAÇÃO DE PANCS NA ALIMENTAÇÃO HUMANA





PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS) NO BRASIL

Plantas que possuem categorias alimenticias, que não sejam comuns e nem corriqueiras, não sejam do dia a dia da grande maioria da população de uma região, de um país, ou mesmo do planeta. (Kinup, Valdely Ferreira. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas)





CAPUCHINHA

capuchinha-grande, chaguinha, mastruço-do-peru, nastúrcio *Tropaeolum majus L.*

Mais utilizada para fins ornamentais. Suas flores, folhas, frutos, sementes são comestíveis.

Regiões: Sul, áreas do Sudeste. Mas, também encontrada no Nordeste e Centro-Oeste. **Rica em** ancitocinas, carotenóides e flavonóides. Antioxidante e anti-flamatório. As folhas jovens tem aroma bem picante como do agrião e rúcula, lembra o sabor da família das brássicas. Devem ser consumidas cruas, assim como também as flores.

As sementes podem ser torradas e moídas e utilizadas para substituir a pimenta.





SALADA DE FOLHAS DE INVERNO E BATATA DOCE

Ingredientes para a salada:

- 2 batatas doce
- 1 xícara de folhas de capuchinha
- ½ xícara de flores de capuchinha
- ¼ de xícara de cebolinha fresca picada
- ½ maço de rúcula
- 1/4 de xícara de folhas de mostarda

Para o molho:

- ¼ de xícara de suco de limão
- 1 colher (sopa) de mel, melado ou maple
- 1 colher (café) de pimenta rosa em grãos
- 1 dente de alho
- 3 colheres (sopa) de óleo de gergelim
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo:

Corte as batatas e cozinhe com casca até ficar um ponto após "al dente".

Coloque em uma frigideira untada com um pouquinho de óleo de coco. Sele dos dois lados e reserve.

Em um bowl para salada coloque todos os ingredientes.

Acrescente as batatas.

Utilize as flores de capuchinha também para decorar.

Coloque os ingredientes do molho em um pilão, misture, triture e sirva com a salada.



PASTA OU PATÊ DE CAPUCHINHA

(pode ser utilizada também como molho para uma massa)

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de castanha de caju crua e sem sal
- 2 xícaras de água filtrada temperatura ambiente
- 1 dente de alho
- ½ xícara das folhas de capuchinha
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher (sopa) de missô



Modo de preparo:

Deixe as castanhas de molho por 8 horas em água suficiente para cobrir.

Despreze essa água.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem.



ORA - PRO - NOBIS ("ORAI POR NÓS")

ora-pro-nóbis-amazônico, cariru-de-espinho, cacto-de-folha Pereskia bleo (Kunth) DC.

É principalmente utilizada para fins paisagísticos. Suas folhas, flores e frutos são comestíveis.

Regiões: Pode ser encontrada na Amazônia. É principalmente cultivada no Norte do país.

Antioxidante natural. Utilizada também em chás para tratar gastrite, úlcera, diabetes e hipertensão.

As folhas podem ser utilizadas cruas, inteiras ou picadas ou refogadas.

Rica em: vitaminas A, B e C e riquíssima em minerais como o ferro.







NHOQUE DE ORA-PRO-NOBIS

Ingredientes:

15 bananas verdes

2 xícaras de folhas de ora-pro-nobis

2 dentes de alho macerados e picados

5 colheres (sopa) de óleo de coco ou

azeite de oliva extra virgem

noz moscada

sal marinho moído

1 colher (café) de goma xantana farinha de grão de bico ou fubá para dar liga









Modo de preparo:

Cozinhe as bananas como se fosse fazer a biomassa de banana verde.

Pique as folhas de ora-pro-nobis. Leve à uma panela, fogo baixo, com o alho e o óleo de coco. Refogue rapidamente. Reserve

Descasque as bananas, deixe esfriar e coloque no liquidificador. Acrescente os demais ingredientes e bata bem.

Coloque a massa em uma superficie limpa e higienizada e polvilhe a farinha aos poucos até a massa desgrudar das mãos.

Enrole a massa e corte o nhoque.

Leve o nhoque à uma panela com água fervente. Retire após 40 segundos.

Não esperer subir à superficie.

Acrescente o molho de sua escolha e sirva em seguida.

TAIOBA

taioba-verde, taiá, inhame-de-folha, macabo, mangará, tannia, yautia Xanthosoma taioba E.G GONÇ.

Regiões: A planta é bastante utilizada na alimentação no interior de alguns estados, principalmente Minas Gerais e Rio de Janeiro.

Seus rizomas são boas fontes de carotenóides. O seu processamento e seu uso culinário é muito semelhante ao da batata.

As folhas devem ser colhidas bem jovens. Consumidas preferencialmente cozidas, pode ser um branqueamento, pois, as mesmas possuem oxalatos que são capazes de irritar a garganta.

Rica em: cálcio, fósforo, ferro, proteínas e uma grande quantidade de vitaminas A, vitaminas B1 e B2 e C. Tantos os talos quanto as folhas possuem os mesmos elementos mas em proporções diferentes.







IOGURTE DE SUCO VERDE

Ingredientes:

1º passo:

200 ml de água de coco natural 1 xícara de folhas de taioba ½ maçã com casca 1 pedaço de gengibre suco de 1 limão



200 ml de leite de coco caseiro

1 colher (sopa) de mel

1 colher (chá) de goma xantana

1 pacote de bio rich *

3 colheres (sopa) de semente de chia

Modo de preparo:

Branqueie as folhas da taioba.

Coloque todos os ingredientes do 1º passo no liquidificador e bata bem.

Acrescente os ingredientes do 2º passo (menos a semente de chia) e bata mais um

pouco.

Misture as sementes de chia com uma colher.

Deixe descansar por 3 horas fora da geladeira.

Leve a geladeira por 8 horas. Sirva em seguida

CARURU

caruru-rasteiro, bredo, bredo-rasteiro, pigweed, yuyu, yuyo *Amaranthus deflexus L.*

Regiões: Cresce no Sul e no Sudeste do Brasil.

Suas sementes têm capacidade de sobreviver enterradas por séculos. Suas folhas são sementes comestíveis, principalmente as folhas nas formas de refogados puros ou em misturas.

Rica em: vitaminas A, B1, B2, B3, B6 C e E, além de cálcio, cobre, magnésio, manganês e potássio. É também uma boa fonte de fibra dietética e antioxidante





QUICHE CREMOSO DE CARURU

Ingredientes massa:

2 xícaras de farinha de grão de bico 3 colheres (sopa) de óleo de coco ou manteiga ghee ½ maço de salsinha picada água gelada ou biomassa de banana verde para dar a liga sal marinho moído pimenta moída

Modo de preparo:

Ingredientes recheio:

1 xícara de folhas de caruru2 ovos caipiras (opcional)200g de tofu soft

salsinha

cebolinha

5 colheres (sopa) de azeite de oliva

extra virgem

1 colher (sopa) de suco de limão

1 dente de alho

sal marinho moído

tomatinhos cereja (opcional)

Massa – misture todos os ingredientes com as mãos . Acomode em uma forma com

fundo removível. Bordas e laterais.

Leve ao forno pré aquecido 180 C por 10 minutos.

Recheio – bata todos os ingredientes no liquidificador.

Recheie a massa.

Volte ao forno 180 C por mais 20 minutos.

AZEDINHA

begonia-de-jardim, begoninha, azedinha, begônia Begonia semperflorens Link & Otto

Regiões: Nativa do Sul do Brasil.

Suas flores e folhas são comestiveis. Tanto cruas, como cozidas.

Suas flores são consumidas em saladas, em geléias ou podem ser adicionadas ao suco verde. Podem ser usadas também como corante natural.

As folhas e brotos também podem ser utilizados para geléias, para dar o contraste azedinho. Mas também podem ser consumidos crus, como saladas.

Rica em: resveratrol, antioxidante presente na uva. Em uma das descobertas recentes descobriu que a quantidade e de 100 x mais

O seu azedinho se dá a presença de ácido oxálico, portanto seu uso deve ser moderado ou passar pelo processo de branqueamento.







MUFFIN DE AMÊNDOAS AO PERFUME DE BEGONINHA-DE-JARDIM

Ingredientes geléia:

2 xícaras de begoninha-de-jardim (flores)

½ xícara de açúcar de coco

1 xícara de água filtrada

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

1 pitada de sal marinho moído

Ingredientes massa:

1 xícara de farinha de arroz ou farinha de coco

½ xícara de farinha de amêndoas

½ xicara de açúcar de coco

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher (chá) de canela raspas da casca de 1 limão

1 pitada de sal

¼ de xícara de óleo de coco

3 ovos ligeiramente batidos

Modo de preparo:

Geléia – bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve ao fogo baixo e mexa sempre até obter ponto de geléia.

Massa – misture os secos. Misture os úmidos e misture os dois. Coloque em forminhas de muffin e leve para assar em forno 180 C por 30 minutos. Sirva os muffins com a geléia.

BIBLIOGRAFIA

Kinup, Valdely Ferreira. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil : guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas / Valdely Ferreira Kinup, Harri Lorenzi. São Paulo Instituto Plantarum De Estudos da Flora, 2014



AGRADECIMENTO ESPECIAL

SITIO A BOA TERRA

www.aboaterra.com.br @aboaterra 019.3647.1321











Lidiane Barbosa



www.lidianebarbosa.com.br

Instagram: @lidibarbosa11

Facebook.com/culinariafuncional



