



Aqui tem
PANC

Organizadoras:

**Kamila de Oliveira do Nascimento
Kyrie Gonçalves Ienaco
Aline Cristina Teixeira Mallet**

Organizadoras:

Kamila de Oliveira do Nascimento

Kyrie Gonçalves Ienaco

Aline Cristina Teixeira Mallet



© 2024 FERP

Todos os direitos desta edição reservados à Editora FERP

Disponível também em: <http://www.ugb.edu.br>

FICHA TÉCNICA

Organizadoras

Kamila de Oliveira do Nascimento

Kyrie Gonçalves Ienaco

Aline Cristina Teixeira Mallet

Elaboração de Conteúdo

Discentes do 1º, 2º e 4º períodos de Nutrição

Revisão

Kyrie Gonçalves Ienaco

Comissão Técnica

Gabriela Leite Ferreira

CENTRO UNIVERSITÁRIO GERALDO DI BIASE (UGB)

Reitor

Dr. Francisco José Barcellos Sampaio

Pró-Reitor de Assuntos Acadêmicos

Elisa Ferreira Silva de Alcantara

Pró-Reitor de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão

Dr. Francisco José Barcellos Sampaio

Pró-Reitor Administrativo

Dr. Paulo Rogério Di Biase

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

A 656 Aqui tem PANC / Organizadores: Kamila de Oliveira do Nascimento; Kyrie Gonçalves Ienaco; Aline Cristina Teixeira Mallet. – Volta Redonda, RJ: FERP, 2024.

52 p.: il.

ISBN: 978-65-89356-05-9

1. Plantas alimentícias não convencionais (PANC). 2. Elementos nutritivos específicos. I. Nascimento, Kamila de Oliveira do. II. Ienaco, Kyrie Gonçalves. III. Mallet, Aline Cristina Teixeira. IV. Título.

CDD 613.2

AGRADECIMENTOS

Aos Discentes do 1º, 2º e 4º períodos de Nutrição por terem se empenhado para o desenvolvimento desse projeto maravilhoso "Aqui tem PANC". À aluna Kyrie Gonçalves Ienaco por sua imensa dedicação. À coordenadora do curso Aline C. T. Mallet, aos professores e à Instituição, que sempre apoiaram esse projeto.

ORGANIZADORAS



Kamila de Oliveira do Nascimento

Pós-doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela UFRRJ, Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela UFRJ, Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela UFRRJ e Bacharel em Nutrição pela UBM. Docente do UGB ministrando as disciplinas de APTA, Composição Química dos Alimentos, Técnica Dietética e Gastronomia e Bromatologia. Possui experiência em Agricultura Familiar, na obtenção de farinhas orgânicas para o desenvolvimento de produtos isentos de glúten. Possui experiência na área de docência em Tecnologia de Panificação e Cereais, pesquisa e extensão em Ciência e Tecnologia de Alimentos, com ênfase na área de rotulagem, alimentos nutracêuticos e funcionais.

Aline Cristina Teixeira Mallet

Pós-doutora em Biotecnologia de Alimentos pela BioLogicus Indústria e Comércio de Produtos Naturais S.A. (CAPES), Doutora em Ciência dos Alimentos pela UFLA, Mestre em Ciência dos Alimentos pela UFLA e Bacharel em Nutrição pela UNIRIO. Coordenadora do Curso de Nutrição do UGB. Docente do UGB ministrando as disciplinas de metabolismo dos nutrientes, nutrição básica, ética e orientação profissional, avaliação nutricional e nutrição esportiva. Possui experiência em Ensino, Pesquisa e Extensão. Avaliadora pertencente ao Banco de Avaliadores do SINAES (BASIS)/INEP.



Kyrie Gonçalves Ienaco

Licenciada em Letras – Língua Portuguesa e suas Literaturas, Pós-graduação Lato Sensu em Formação de Leitores, Pós-graduação Lato Sensu em Empreendedorismo Educacional. Professora da Secretaria de Educação do Rio de Janeiro, SEEDUC, em Barra Mansa, desde 2010. Acadêmica de Nutrição do UGB-FERP.

SUMÁRIO

Apresentação	6
O Projeto	7
Curiosidades	7
Catálogo de plantas alimentícias não convencionais	8
Azedinha <i>Oxalis latifolia</i>	9
Capiçoba <i>Erechtites valerianifolius</i>	10
Capim limão <i>Cymbopogon citratus</i>	11
Caruru <i>Amaranthus hybridus</i>	12
Coentro <i>Coriandrum sativum</i>	13
Coração de bananeira <i>Musa Acuminata</i>	14
Dente-de-leão <i>Taraxacum officinale</i>	15
Folha de batata-doce <i>Ipomoea batatas</i>	16
Funcho <i>Foeniculum vulgare</i>	17
Hibisco <i>Hibiscus rosa sinensis</i>	18
Hibisco <i>Hibiscus sabdariffa</i>	19
Inhame <i>Colocasia esculenta</i>	20
Jambu <i>Acmella oleracea</i>	21
Ora-pro-nóbis <i>Pereskiaaculeata</i>	22
Peixinho da horta <i>Stachys byzantina</i>	23
Picão branco <i>Galinsoga parviflora</i>	24
Sálvia <i>Salvia officinalis</i>	25
Shissô <i>Perilla frutescens</i>	26
Taioba <i>Xanthosoma sagittifolium</i>	27
Tanchagem <i>Plantago major</i>	28
Bibliografia consultada	30

APRESENTAÇÃO

PANC é a sigla para Plantas Alimentícias Não Convencionais. As plantas *convencionais* são plantas ou partes destas com propriedades nutricionais, agrícolas e culinárias conhecidas, consumidas por humanos como alimento. São vendidas em mercados e produzidas em larga escala. Já as PANC são espécies de plantas rústicas e resistentes, que não necessitam de grandes cuidados, e podem até ser confundidas com ervas daninhas, pois muitas são espontâneas e brotam inclusive nas calçadas. Elas não possuem cadeia produtiva estabelecida e, por isso, não vão aparecer nos supermercados facilmente no cotidiano. Apesar de sua difusão ter ganhado força de alguns anos para cá, elas já são usadas na alimentação há muito tempo em muitas regiões do Brasil.

O motivo da redescoberta das PANC e de seu sucesso atualmente é o valor nutricional que elas carregam. Estudos e pesquisas, cada vez mais frequentes, revelam que os benefícios das PANC são muitos: essas plantas possuem teores de minerais, fibras, antioxidantes e proteínas significativamente maiores quando comparadas com plantas convencionais. Somado aos benefícios para a saúde, elas podem ser fonte de renda para produtores, principalmente da agricultura familiar; são alimento *in natura*, em consonância com as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira; possuem baixo impacto ambiental, já que seu crescimento é espontâneo, exigindo cultivo simples, e são facilmente adaptáveis a climas e solos. Além de que, no passado, as PANC faziam parte da cultura e alimentação regional, o que torna seu consumo um resgate de costumes culturais.

O termo PANC (sem o 's') foi criado em 2008 pelo biólogo e professor Valdely Ferreira Kinupp e refere-se a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano. Atualmente estão catalogados cinco mil alimentos do tipo no país. E Segundo Valdely Kinupp “*É uma pesquisa muito preciosa, muito nobre, com desdobramentos fabulosos sobre soberania e autonomia alimentar, com importâncias individuais e coletivas*”.

O PROJETO

“Aqui tem PANC” é um projeto da disciplina de APTA – Educação Ambiental, orientado pela Prof. Dra. Kamila Nascimento, nutricionista, e desenvolvido pelos alunos dos primeiro, segundo e quarto períodos de Nutrição, do UGB. Seu objetivo é apresentar as PANC e através dessa apresentação mostrar sua possibilidade como fonte de nutrientes, acrescentar cor e sabor à alimentação cotidiana, diminuir a insegurança alimentar, despertar interesse para o consumo de alimentos orgânicos, resgatar saberes populares da alimentação e demonstrar a aplicabilidade de plantas alimentícias em sistemas agroecológicos, promovendo a preservação e valorização da sociobiodiversidade brasileira.

CURIOSIDADES

Todo mato é PANC? Muitas das plantas que nascem sozinhas não são comestíveis, podendo até mesmo ser tóxicas. Algumas são medicinais, mas não são adequadas para a alimentação humana. Não quer dizer que não tenham utilidade – podem ser abrigo e alimento para diversos insetos e animais.

Toda PANC vai para a salada? Existem muitas que vão muito além da salada, e incluem-se nessa lista raízes, cereais, castanhas, temperos, legumes e frutas. As plantas espontâneas são uma pequena parte de todas as plantas comestíveis.

Como consumir as PANC? Cada planta é um ingrediente com sua peculiaridade e forma de consumo. Em geral, classificamos as plantas de três maneiras de preparo:

- Plantas que são consumidas *in natura*, na forma de suco ou salada.
- Plantas que podem ser consumidas tanto *in natura* quanto processadas, mas ficam mais agradáveis e saborosas quando cozidas ou refogadas.
- Plantas que precisam obrigatoriamente passar por cozimento.

O consumo das PANC é seguro? Seu consumo é amparado por uma série de pesquisas científicas, que indica não só a segurança de seu uso, mas suas propriedades nutricionais. Muitas plantas pouco usadas no Brasil são famosas em outros países e regiões.



CATÁLOGO

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

AZEDINHA

Oxalis latifolia

Ana Lúza Dias, Anna Clara Canedo, Clara Alice Teixeira, Gabriel Pereira, Gabrielly Reguine, Jayane Rocha, João Pedro Amorim, Larissa Arruda, Sarah Silva

A azedinha é uma PANC que apresenta sabor refrescante e ácido. É considerada uma planta “daninha”, por ser bastante resistente e brotar espontaneamente em pomares, jardins e hortas. Porém suas folhas são macias e palatáveis e podem ser consumidas tanto cruas quanto em preparações como saladas, refogadas, em cozidos e molhos. Segundo Kinupp (2021) é uma espécie pouco estudada e que carece de estudos bromatológicos mais aprofundados.

Nomes populares: trevo, trevo-azedo, trevinho, azedinha-de-folha-cortada.

Partes usadas: folhas, flores, pecíolos (talos).

Toxicidade: por ser da família das *Oxalidaceae*, é rica em ácido oxálico e seu uso deve ser moderado, especialmente por pessoas com problemas renais. Uma forma de diminuir os teores dessa substância é o cozimento, pois em altas concentrações ela pode prejudicar a absorção de nutrientes e ainda causar a formação de cálculos renais por se juntar ao cálcio.

Composição: contém cálcio, potássio e magnésio, vitamina C, além de alcaloides, flavonoides, fenóis, taninos, saponinas, terpenoides, esteroides, carboidratos e glicosídeos.



MOLHO DE SALADA COM AZEDINHA

1 xícara (chá) de azedinha
1 punhado de cebolinha
Alguns raminhos de coentro
3 colheres (sopa) de iogurte grego integral Sal

Lave e higienize as ervas e coloque em um processador de alimentos com o iogurte. Misture até ficar homogêneo, e adicione sal a gosto. Opcional: deixe descansar em um recipiente fechado na geladeira durante a noite, permitindo que os sabores se desenvolvam.

CAPIÇOBA

Erechtites valerianifolius

Erechtites hieraciifolius

Ana Luiza Dias, Anna Clara Canedo, Clara Alice Teixeira, Gabriel Pereira, Gabrielly Reguine, Jayane Rocha, João Pedro Amorim, Larissa Arruda, Sarah Silva

Existem dois tipos de capiçoba, ambos comestíveis. O mais comumente encontrado é *Erechtites valerianifolius*. Para a espécie *Erechtites hieraciifolius* recomenda-se o uso após branqueamento ou cozimento. As folhas novas e as inflorescências são utilizadas na alimentação. É comum o uso das folhas refogadas para acompanhar feijão, angu e carnes. Também são utilizadas para preparar ensopados e rechear omeletes, tortas, pastéis e panquecas.

Nomes populares: capiçova, cariçoba, caramuru, gondó, maria-gondó, maria-gomes, maria-nica, almeirãozinho, capariçoba, caperiçoba, capiçova-vermelha, caraçova, caruru-amargo, caruru-amargoso, erva-gorda.

Partes usadas: folhas e botões.

Toxicidade: deve ser consumida com moderação, pois possui pirrolizidinas (alcaloides pirrolizidínicos), substância hepatotóxicas. Podem causar também fotossensibilização (manchas na pele em contato com o sol). Essa possibilidade de toxicidade diminui se for consumida antes da floração.

Composição: possui alto valor proteico e muito rica em minerais como ferro, cálcio, zinco, fósforo, cobre, potássio, magnésio, manganês e zinco.



BLINI DE CAPIÇOBA (*Blini = Crepe de origem russa*)

200 g de batatas assadas e amassadas
30 g de folhas de capiçoba
30 g de farinha de trigo
10 g de cebola picadinha
40 ml de creme de leite fresco
5 ml de azeite
1 gema de ovo

Refogue no azeite a cebola e as folhas de capiçoba picadas. Misture todos os ingredientes ao refogado das folhas até obter uma massa homogênea e confira o tempero. Em uma frigideira antiaderente, coloque uma colherada da massa e aperte, fazendo os *blinis*, dourando dos dois lados.

CAPIM LIMÃO

Cymbopogon citratus

Igor Peixoto, Laura Becker, Lucas Marliere, Mateus Bergone

É uma planta em forma de capim alto com uma fragrância de limão, com hastes folhosas e estreitas, crescem em grandes touceiras que chegam a 1 metro ou mais de altura. A forma mais comum de consumo é o preparo de chás e sucos verdes, mas seu uso culinário é o mais diverso possível, já que pode ser utilizado em receitas doces e salgadas, seu sabor é potencializado quando utilizado junto com pimenta e leite de coco. Pode ser incluído em sopas, refogados, bolos, tortas, mousses, sorvetes, e sempre deixa um toque de frescor, seja como ingrediente ou como condimento.

Nomes populares: capim-limão, capim-cidró, capim-cidreira, capim-cidrilho, capim-santo, capim-cheiroso, capim-marinho, erva-cidreira, cana-cidreira, chá-de-estrada.

Partes usadas: rizomas (palmitos), folhas.

Toxicidade: seu excesso pode ser prejudicial a sua saúde, como no caso de pessoas que tem pressão baixa ou que tenha refluxo muito intenso. Consumo contraindicado em caso de úlcera péptica e gravidez.

Composição: entre os constituintes fixos da parte aérea, encontram-se substâncias alcaloídicas, hexacosanol, triacontanol, sitosterol, flavonoides, além de dois triterpenóides isolados da cera que recobre as folhas, uma cetona (cimbopogona) e um álcool (cimbopogonol). Contém um óleo rico em inúmeros alcoóis, ácidos voláteis, aldeídos, cetonas, ésteres, terpenos. O citral é responsável pelo odor de limão e é o composto majoritário, juntamente com geraniol e mirceno. É um composto importante na síntese da vitamina A.



BRIGADEIRO DE CAPIM LIMÃO

80 g de capim-limão fresco
150 ml de leite integral
395 g de leite condensado
75 g de creme de leite
Açúcar cristal

Pique e coloque o capim-limão dentro do liquidificador, adicione o leite e bata até que vire um “suco”. Coe e reserve. Leve o leite condensado ao fogo junto ao “suco” e o creme de leite e mexa até o ponto de creme (aproximadamente 10 minutos). Deixe esfriar, enrole e passe no açúcar cristal. Coloque em forminhas.

CARURU

Amaranthus viridis

Davi Henrique, Giovanna Regeneratti, Isabella Torres, Luciano Meneghetti,
Maria Clara Ruela, Maria Eduarda Sanches, Renan Simões

Até pouco tempo atrás foi considerada uma erva daninha por brotar muito fácil, sem precisar de cultivo. O caruru pode revolucionar as possibilidades culinárias e nutritivas, podendo ser incluído no suco verde, no sanduíche, na salada, na tapioca, virar bolinho, ser refogado, no arroz, na omelete, ser recheio de pastel etc. As folhas do caruru **NÃO** podem ser consumidas cruas. O preparo das folhas para o consumo consiste em fervê-las na água, deixando-as cozinhando por alguns minutos, e em seguida passá-las para a água fria com gelo. Esta técnica, chamada de branqueamento, é de extrema importância e deve ser feita para remover as substâncias tóxicas do caruru. Recomenda-se também não reutilizar a água.

Nomes populares: caruru-de-mancha, caruru-pequeno, caruru-de-porco, caruru, bredo, bredo-verdadeiro, bredo-rasteiro, doce-limão. **Variiedades:** *Amaranthus hybridus* L. (bredos-vermelho, caruru-bravo, caruru-roxo, chorão, crista-de-galo). *Amaranthus spinosus* L. (bredos, bredo-de-chifre, bredo-de-espinho, caruru-bravo, caruru-de-espinho).

Partes usadas: folhas, flores, pecíolos (talos) e sementes.

Toxicidade: as variedades mais vermelhas, roxas e com espinhos porque poderão ser nefrotóxicas, ou seja, inadequadas ao bom funcionamento dos rins, portanto é melhor evitá-las apesar de serem comestíveis.

Composição: rico em vitaminas A, B1, B2 e C. As folhas possuem carotenoides, o *Amaranthus viridis* L. constitui-se como uma excelente fonte de proteínas. Possui consideráveis quantidades de dois ácidos graxos essenciais: linoleico e alfa-linoleico – e minerais, como ferro, magnésio, potássio, cálcio e zinco.



CARURU DA SEMANA SANTA

1 molho de caruru bem verde
1 tomate
Um pouco de coentro
1 cebola
Azeite de oliva
1 pimentão verde
100 ml de leite de coco
Sal

Retire as folhas dos talos dos ramos de caruru, lave-as e faça o branqueamento. Deixe escorrer em uma peneira. Em outra panela com azeite refogue a cebola, tomate, pimentão e sal. Quando o refogado estiver bom (molho), acrescente o leite de coco. Acrescente água se precisar, deixe por cerca de 3 minutos e acrescente o caruru. Em seguida acrescente um pouco de coentro verde em pedaços grandes.

Ótimo para servir com bacalhau ou peixes (cozidos ou fritos).

COENTRO

Coriandrum sativum

Amanda Letícia, Anna Giulia Dias, Brenda Madeira, Carina Martins, Joyce da Silva, Kauã Costa, Lívia Gomes, Maria Eduarda Cunha, Valéria da Luz

As folhas frescas da planta são utilizadas para temperar e adornar pratos de peixe, aves, feijão, legumes, sopas, arroz, massas, molhos e saladas. Apesar de bastante empregado na culinária tailandesa e vietnamita, poucas pessoas no Brasil sabem que a raiz de coentro pode ser usada como tempero, em marinadas, sopas, ensopados e molhos. Acrescenta aroma e sabor cítrico, levemente picante, assim como as folhas de coentro, só que mais suave. As sementes têm sabor adocicado, cítrico, picante e intenso, diverso das folhas. Elas perfumam e saborizam pães, biscoitos, saladas, pickles, licores, cervejas de trigo, etc. As raízes também são aproveitadas na culinária chinesa.

Nomes populares: cilantro, coentro-português, coriandro, erva-percevejo, coentro, coriandro, coentro das hortas, caopunga, xendro.

Partes usadas: folhas, sementes e raízes.

Toxicidade: o consumo excessivo de coentro pode causar sintomas como náuseas, vômitos, convulsões e ocasionar problemas renais. Já para pessoas alérgicas a coentro, seu consumo pode resultar em urticária, asma, inchaço na região abdominal e vômito. Deve ser evitado por gestantes, puérperas e lactantes.

Composição: contém pectina, tanino, mucilagem, flavonoides (quercetina, apigenina, rutina e kempferol), ácido acético, oxálico e fenólico (caféico), coriandrol, limoneno, terpineno e linalol. Contém também caroteno, cálcio, proteínas, sais minerais, ferro e vitaminas B e C.



TEMPURÁ DE RAIZ DE COENTRO

1 xícara (chá) de raiz de coentro
1 xícara (chá) de cenoura ralada
2 xícaras (chá) de água gelada
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sobremesa) de sal
1 colher (café) rasa de fermento em pó
Óleo para fritura

Em uma travessa grande misture bem todos os ingredientes da massa. Acrescente a raiz de coentro e a cenoura. Aqueça bastante óleo em uma frigideira. Frite às colheradas e escorra em papel absorvente.

CORAÇÃO DE BANANEIRA

Musa acuminata

Camilly Vitória, Davi Rosa, Elisangela da Cruz, Jamilly Eduarda, Júlia Alves, Júlia Santos, Kamila Rodrigues, Maria Eduarda Nogueira, Mariana Araújo, Wellington Chaves

A flor da bananeira se forma abaixo do último cacho de banana ainda verde, possui formato de cone e suas brácteas (pétalas) apresentam uma coloração roxa, o que remete a um coração, por isso é conhecida popularmente como coração da bananeira. Seu miolo de cor esbranquiçada tem gosto amargo, com textura semelhante ao palmito tradicional. Muito usada em países asiáticos, mas, no Brasil, é pouco consumida, geralmente restrita a algumas comunidades rurais. Além de consumidas em forma de palmito, as inflorescências também podem ser utilizadas sob a forma de farinha desidratada possibilitando inúmeras preparações. A espécie de banana não influencia o sabor do palmito. Para ser usado deve-se retirar a inflorescência após a formação das bananas, para não interferir no desenvolvimento do cacho, porém deve estar ainda no estágio verde de maturação. O ideal é consumir até quatro ou cinco dias após a coleta, conservando em local fresco e arejado, inteiro conforme é retirado do cacho. No momento do consumo é ideal ferver com suco de limão para retirar o amargor.

Nomes populares: umbigo, pêndulo, mangará, flor da bananeira.

Partes usadas: inflorescência, miolo.

Toxicidade: não foi documentada até o momento em nenhuma literatura.

Composição: rica em fibras, carboidratos e proteínas, vitamina E, terpenos e flavonoides; potássio, cálcio, magnésio e ferro. Boa fonte de ácidos graxos insaturados, incluindo oléico, linoléico e α -linoleico. Contém niacina, tiamina, riboflavina, ácido ascórbico, betaglucanos, arabinogalactanos, quitinase, ácido gálico, catecol, epicatequina, mucilagem, saponina.



REFOGADO DE CORAÇÃO DE BANANEIRA

1 miolo de coração de bananeira

Azeite, Sal

Molho shoyu

Água, Suco de limão

Corte o miolo em rodela, ferva por três vezes com a água e limão, trocando a água a cada vez, para retirar o sabor amargo. Escorra, acrescente o azeite, o sal e o molho shoyu, refogue e sirva.

DENTE-DE-LEÃO

Taraxacum officinale

Dayane de Fátima, Gustavo Ronfini, João Guilherme Melo, Larissa Felício, Letícia Monteiro, Maria Clara Fagundes, Pedro Henrique Novais, Rayane Nunes, Sofia Azevedo

Foi alimento importante durante a Idade Média, mas depois foi sendo gradualmente substituída por outras hortaliças, sendo hoje pouco usada como alimento, possivelmente por seu paladar amargoso. Possibilita muitos preparos, como flores de dente-de-leão empanadas, geleia das flores e chá.

Nomes populares: radite-bravo, chicória-silvestre, chicória-louca, chicória-silvestre, salada-de-toupeira, taraxaco, alface-de-cão, alface-de-coco, soprão, amargosa, amor-dos-homens.

Partes usadas: folhas, raízes e flores e caule.

Toxicidade: não deve ser consumido por pessoas que possuam obstrução dos dutos biliares e do trato intestinal, gastrite, úlcera gastroduodenal e cálculos biliares. Também pode causar efeitos colaterais como hiperacidez gástrica e queda de pressão.

Composição: RAIZ: inulina, goma, mucilagem, fitoesteróis, tiamina, ácidos graxos (mirístico, palmítico, linoleico, linolenico), ácidos fenilcarboxílicos, frutose, saponinas, glucosídeos benzílicos, beta-frutofuranosidase (enzima que despolimeriza a inulina), carotenoides, vitaminas (A, B, C, D, ácido nicotínico, nicotinamida) e sais minerais: manganês, magnésio, ferro, silício, cromo e potássio. FOLHAS: flavonoides, vitaminas B, C e D, provitamina A, potássio, carotenoides, taraxacina, aminoácidos (asparagina, glutamina) e cumarinas. FLORES: lecitina, carotenoides, taraxacina, vitamina B2, lipídeos. LÁTEX: de cor branca, amargo, contém álcool cerílico, glicerol, ácido tartárico, lactucérol alfa e beta, derivados triterpênicos pentacíclicos descritos na raiz.



GELEIA DE DENTE DE LEÃO

4 colheres (sopa) de flores de dente de leão

1 litro de água

800g de açúcar cristal

4 colheres (sopa) de pectina

2 colheres (sopa) de suco de limão

Separe as flores e enxágue bem em água corrente. Passe por uma peneira fina para escorrer o excesso de líquido. Numa panela de fundo grosso, disponha as pétalas lavadas e esticadas, cubra com água fria e leve ao fogo médio. Leve para ferver e vá retirando a espuma formada. Reduza o fogo e cozinhe por cerca de 5 minutos. Desligue o fogo, feche a tampa e deixe em infusão. Coe o caldo, adicione açúcar e pectina. Mexa e leve para ferver. Adicione o suco de limão, deixe mais 3 minutos e desligue o fogo. Coloque ainda quente em potes secos esterilizados e tampe.

FOLHA DE BATATA-DOCE

Ipomoea batatas

Anna Clara Campos, Gabriella Leite, Gleyce Kelly Rocha, Maria Fernanda dos Santos, Nathália Abreu

Apesar de menos exploradas, estudos comprovaram que as folhas de batata-doce apresentam um rico perfil fitoquímico, contendo mais polifenóis do que outros vegetais folhosos comumente consumidos. Além disso, possuem maiores teores em compostos bioativos do que qualquer outra parte da planta, apresentando uma variedade de compostos, dentre os quais se destacam as antocianinas e ácidos fenólicos. Após o cozimento obrigatório, pois folhas e brotos não devem ser consumidos crus, possuem um sabor delicioso, sendo usados como recheio para tortas e bolos salgados, refogados, omeletes, empanados ou até mesmo como acompanhamento.

Nomes populares: batata-doce, batata-da-terra, batata-da-ilha, jetica, jatoca.

Partes usadas: folhas e brotos.

Toxicidade: a folha de batata-doce só deve ser consumida depois de cozida porque, in natura, apresenta uma quantidade de componentes tóxicos, que são eliminados após o contato com o calor.

Composição: flavonoides livres e glicosilados, derivados do ácido caféico, glicosídeos do nerol e do borneol, triterpenóides especiais. Rica em antioxidantes e fibras; vitaminas A, B, C, E e K, sais minerais como cálcio, ferro e fósforo, carboidratos e proteínas.



FOLHAS DE BATATA-DOCE REFOGADAS COM SHOYU

½ colher (sopa) de azeite

2 dentes de alho em fatias finas

1 prato fundo bem cheio de folhas de batata-doce com os cabinhos finos

1 colher (sopa) de shoyu

1 pitada de sal

1 pitada de açúcar mascavo (opcional)
1 a 2 colheres (sopa) de água ou caldo caseiro

Esquente bem a frigideira. Adicione o azeite e o alho, mexa bem. Quando o alho começar a soltar um cheirinho bom e dourar, acrescente as folhas de batata-doce. Mexa bem, tempere com o shoyu, o sal e, se for usar, o açúcar e 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.

FUNCHO

Foeniculum vulgare

Adaelen Botelho, Gilmara Leal, Hellena de Lima, Kyrie Ienaco,
Layse Aganett, Letícia de Andrade, Lorrany Odeh, Ranielly Torres

Há quem confunda as sementes de funcho com as sementes de erva-doce, mas não é a mesma planta. Apesar de ambas terem um sabor anisado, sendo o da erva-doce mais forte, a erva-doce vem da planta *pimpinela*. No caso de *Foeniculum vulgare*, chamamos de erva-doce o bulbo da planta, e funcho, as folhas. As folhas finamente picadas podem juntar-se nas saladas, pratos de peixe ou carnes gordas, sopas, molhos. As sementes podem saborizar queijos cremosos ou manteiga. Muito utilizado ainda na panificação e na doçaria e licores.

Nomes populares: funcho, erva-doce-de-cabeça, falsa-erva-doce, falso-anis, funcho-comum, funcho-doce, funcho-italiano, fiolho, anis, endro.

Partes usadas: frutos (vulgarmente chamados de sementes), folhas e rizoma.

Toxicidade: em casos específicos, pode ocorrer reação alérgica da pele e do trato respiratório. O anetol e a miristicina presentes no óleo essencial podem, em altas doses, originar efeitos convulsivantes e/ou alucinatórios. As cumarinas podem ser fototóxicas, provocando à exposição solar, o aparecimento de vesículas, edema ou hiperpigmentação cutânea.

Composição: óleo essencial composto por anetol 90-95%, metilchavicol, anisaldeído, linalol e outros derivados terpênicos oxigenados; proteínas; carboidratos; ácidos málico, caféico e clorogênico; cumarinas; flavonoides; esteroides e miristicina; potássio; vitaminas A, B, C, E, ácido fólico.



SALADA DE FUNCHO COM LARANJA

1 bulbo de erva-doce (com as folhas)
2 laranjas-baía
Azeite a gosto

Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Reserve as folhas, corte e descarte a parte verde do talo e a base do bulbo. Solte os talos, corte cada um ao meio, no sentido da largura, e cada metade, em tiras finas. Transfira as tiras de erva-doce para uma tigela com 1 litro de água e 1 colher (sopa) do bactericida de sua escolha e deixe de molho por 15 minutos. Retire a da água em vez de escorrer - assim as sujeirinhas ficam no fundo da tigela. Enxágue e deixe escorrer bem a água. Corte as laranjas em gomos, tire toda a parte branca bem rente às membranas que separam os gomos. Numa travessa, misture as tiras de erva-doce com os gomos de laranja (e o caldo que escorreu para a tigela), tempere com azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto. Decore com as folhas do funcho e sirva a seguir.

HIBISCO

Hibiscus rosa sinensis

Camilly Vitória, Davi Rosa, Elisangela da Cruz, Jamilly Eduarda, Júlia Alves, Júlia Santos, Kamila Rodrigues, Maria Eduarda Nogueira, Mariana Araújo, Wellington Chaves

Essa planta possui lindas flores solitárias de colorações intensas, que podem ser rosa, vermelha, amarela e branca. É uma espécie geralmente utilizada para fins ornamentais, mas as flores podem ser utilizadas tanto na decoração de pratos como enquanto ingredientes de preparações culinárias. Uma sugestão refrescante é consumi-las como salada. Basta colher as flores frescas, retirar os cálices verdes, lavar cuidadosamente, secar suavemente e temperá-las a gosto. Outra sugestão é misturar as pétalas coloridas a frutas e hortaliças.

Nomes populares: hibisco-da-china, mimo-de-vênus, hibisco-tropical e graxa-de-estudante.

Partes usadas: brácteas (pétalas), caule e sementes.

Toxicidade: contra-indicados para pessoas portadoras de doenças cardíacas, o efeito diurético da planta aumenta a excreção de eletrólitos, especialmente o potássio.

Composição: rico em fibras, cálcio, magnésio, ferro, vitamina A e vitamina C.



GELEIA DE HIBISCO

1 kg de cálices de hibisco frescos - já higienizados e preparados

500 g de açúcar

500 ml de água

Leve a água e o açúcar ao fogo em uma panela de preferência de fundo grosso e deixe ferver até que o açúcar se dissolva. Junte os cálices de hibisco misture bem e assim que começar a ferver novamente abaixe o fogo. Cozinhe em fogo baixo com a panela semitampada, mexendo vez ou outra. Quando a geleia estiver bem brilhante e com consistência cremosa estará pronta. Para saber o ponto, passe a colher bem no meio da panela deverá formar um caminho, isso se chama indica que a geleia está no ponto certo.

HIBISCO

Hibiscus sabdariffa

Anna Clara Campos, Gabriella Leite, Gleyce Kelly Rocha, Maria Fernanda dos Santos, Nathália Abreu

O gênero *Hibiscus* engloba mais de 300 espécies de plantas com flores e o hibisco classificado como PANC é o *Hibiscus sabdariffa*. O cálice é a parte mais valiosa da planta, com o sabor azedo e cheiro agradável. Eles permanecem frescos por cerca de uma semana após a colheita. A partir do cálice se produz vários produtos como: geleias, doces, pastas, sucos, licores, xaropes, vinhos, conservas, vinagre, gelatinas, sorvetes e chás. Podem ser utilizados na decoração de pratos e saladas e no prato típico do Maranhão, arroz de cuxá, enquanto as sementes maduras são torradas e moídas e usadas na fabricação de pães. As folhas podem ser usadas como verduras cozidas ou adicionadas cruas a uma salada.

Nomes populares: vinagreira, rosela, rosélia, azedinha, quiabo-azedo, caruru-azedo, azeda-da-guiné, caruru-da-guiné, chá-da-jamaica, pampulha, papoula-de-duas-cores.

Partes usadas: flores, folhas, sementes e raízes.

Toxicidade: contra-indicados para pessoas portadoras de doenças cardíacas, o efeito diurético da planta aumenta a excreção de eletrólitos, especialmente o potássio.

Composição: CÁLICE E FLORES: antocianidinas, flavonoides, polissacarídeos mucilaginosos, vitamina C, pectina, fitosteróis. FOLHAS: ricas em proteínas e sais minerais, alto nível de ferro e zinco, além de cálcio, carotenos e vitamina C. RAÍZES: principalmente ácido tartárico e saponinas.



CHÁ DE HIBISCO

Uma colher de sopa de flores secas de hibisco
400 ml de água

Coloque a água para ferver e, quando começar a levantar fervura, apague o fogo. Acrescente as flores de hibisco. Tampe o recipiente e deixe repousar por 10 minutos antes de coar e beber. Pode consumir quente ou colocar na geladeira e beber gelado.

INHAME

Colocasia esculenta

Amanda Letícia, Anna Giulia Dias, Brenda Madeira, Carina Martins,
Joyce da Silva, Kauã Costa, Lívia Gomes, Maria Eduarda Cunha, Valéria da Luz

Por mais que o inhame seja bastante conhecido, é bem provável que o inhame encontrado em mercados ou restaurantes no nordeste do Brasil seja diferente do que vê no sudeste. Isso porque a mesma palavra é usada para tubérculos semelhantes em alguns aspectos, mas que vem até de famílias diferentes. O que é conhecido no nordeste como inhame é o cará, nome indígena para a planta de origem africana, com nome científico *Dioscorea cayanensis Lam.* Já o que é chamado de inhame no sudeste e arredores é na verdade outra planta, o taro, ou *Colocasia esculenta*, de casca mais escura e áspera. Fonte saudável de carboidratos, pode ser consumido cozido, frito, assado, sopas, bolos, panquecas, chips assado, pães, purês, vatapá e até em sorvetes ou em forma de pão.

Nomes populares: inhame-do-brejo, inhame-de-porco, inhame-rosa, inhame-bravo.

Partes usadas: tubérculo.

Toxicidade: sua folha é tóxica e não deve ser confundida com a folha da taioba (*Xanthosoma taioba - comestível*), pois são muito parecidas. É rico em ácido oxálico e seu uso deve ser moderado, especialmente por pessoas com problemas renais. Em altas concentrações essa substância pode prejudicar a absorção de nutrientes e ainda causar a formação de cálculos renais por se juntar ao cálcio.

Composição: rico em amido, carboidrato, vitamina A, C e do Complexo B, cálcio, ferro, potássio, fósforo, carotenoides, compostos fenólicos e alantoína, proteínas de reserva (Dioscorinas), saponinas e mucilagens.



CHIPS DE INHAME

500g de inhame

Azeite a gosto

Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte 2 assadeiras grandes com azeite. Descasque, lave e seque bem os inhames com um pano limpo - assim eles não escorregam na hora de fatiar. Passe os inhames fatiador em rodela finas. Espalhe as fatias nas assadeiras, uma ao lado da outra, sem sobrepor. Tempere com um pouco mais de azeite, sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Leve ao forno para assar por cerca de 10 minutos, até dourar e secar. Retire do forno e deixe esfriar - os chips ficam mais crocantes quando esfriam. Repita com o restante.

JAMBU

Acmella oleracea

Igor Peixoto, Laura Becker, Lucas Marliere, Mateus Bergone

Planta comum na região norte do Brasil, o jambu é muito utilizado nas culinárias amazonense, amapaense, rondoniense, acriana e paraense, podendo ser encontrado em iguarias como o *tacacá*, o *pato no tucupi* e até mesmo na pizza. Pode-se preparar o jambu da mesma maneira que se prepara a couve refogada. As folhas e flores quando mastigadas dão uma sensação de formigamento nos lábios e na língua devido sua ação anestésica local. É uma herança indígena, dos nossos povos ancestrais que viviam na floresta amazônica, e que se perpetuou até os dias atuais.

Nomes populares: jambu-açú, jamburana, mastruço do Pará, nhambú, pimenteira do Pará, agrião-do-Pará, agrião-bravo, agrião-da-amazônia, agrião-do-norte, jabuaçu, erva-maluca, jaburama ou botão-de-ouro.

Partes usadas: folhas, flores e pecíolos (talos).

Toxicidade: evitar o contato com a laringe porque pode provocar paralisia da glote que, embora transitória, pode ser perigosa. Gestantes não devem ingerir jambu porque a planta pode causar contrações no útero e prejudicar o desenvolvimento do feto.

Composição: possui vitamina C, teor proteico de 3,08%, alta concentração de fibra, e alto teor de umidade, flavonóides, cumarina, e ainda taninos. A substância responsável pela ação anestésica na mucosa bucal e aumentar a salivagem é uma isobutilamida denominada espilantol. Os ácidos orgânicos detectados no Jambu foram os ácidos oxálico, fumárico, tartárico, málico e fórmico.



DADINHO DE TAPIOCA COM JAMBU

1 litro de leite
500g de queijo meia-cura ralado grosso
Folha de jambu frescas picadas
Sal e pimenta do reino a gosto

Forre uma forma retangular com plástico filme. Leve o leite para ferver em uma panela média, com uma pitada de sal e pimenta-do-reino. Em uma tigela, misture a tapioca, o queijo e as folhas de jambu. Quando o leite ferver, desligue o fogo, adicione o queijo, tapioca, jambu e misture bem. Transfira a mistura para a forma forrada. Tem que ser rápido para não esfriar na panela. Coloque na geladeira por pelo menos três horas para firmar bem a massa. Desenforme sobre uma tábua de corte fatie em cubos. Aqueça uma panela com óleo e frite os dadinhos até dourar.

ORA-PRO-NÓBIS

Pereskia aculeata

Andro Oliveira, Isabelly Vitória, Karine Bernardes, Lísley Borba, Gabriel Honorato, Willian Brayan

Tem grande importância ornamental, alimentícia e medicinal, além de ser considerada fonte de néctar e pólen para as abelhas (melissotrófica). A espécie é popularmente conhecida como ora-pro-nóbis que significa “rogai por nós” em latim. Suas folhas podem ser consumidas cruas ou refogadas, sendo mais utilizadas cozidas com carnes. Outro modo de preparo bastante utilizado é na forma de farinhas, utilizadas em pães, tortas e bolos. Os botões florais também são consumidos refogados ou crus. Em Minas Gerais, na cidade de Sabará, a planta inspira um festival anual, geralmente em maio, que atrai centenas de turistas, é o “Festival da Ora-pro-nobis”, onde é possível encontrar diversas iguarias feitas com suas flores, folhas e frutos. Esta planta é muito usada para formar cercas vivas e este uso foi o que mais contribuiu para a sua difusão no Brasil, já que antes de se desenvolver a indústria de arames farpados as cercas mais econômicas e eficientes eram de arbustos espinhentos.

Nomes populares: lobrobô, espinho-de-santo-antônio, carne verde, carne de pobre, groselha-de-Barbados, groselha-da-América, trepadeira-limão.

Partes usadas: folhas, flores e frutos.

Toxicidade: não existem relatos científicos quanto a sua utilização ser fonte de toxicidade.

Composição: níveis extraordinários de fibra dietética total (39,1% em base seca), cálcio, magnésio, manganês e zinco, vitamina A, vitamina C e ácido fólico. Entre os aminoácidos, triptofano foi a mais abundante (20,5% do total de ácidos aminados). Foram encontrados α -carotenos e β -carotenos em níveis elevados.



BOLO VEGANO DE ORA-PRO-NÓBIS

- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja (ou limão)
- 1/2 xícara (chá) de folhas de ora-pro-nóbis
- 6 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1/3 de xícara (chá) de leite vegetal ou água
- 1 e 1/2 xícara (chá) farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico

Em um liquidificador, bata o suco de laranja, as folhas de ora-pro-nóbis, o óleo, o leite até tudo se misturar bem e reserve. Em um recipiente grande, adicione os ingredientes secos peneirados: a farinha, o sal, o açúcar e misture bem. Gradualmente, vá colocando o líquido do liquidificador e misturando até incorporar tudo. Acrescente o fermento e misture com delicadeza. Unte uma forma de 20 cm de diâmetro, despeje a massa e leve ao forno pré-aquecido a 200º graus por cerca de 35 minutos.

PEIXINHO DA HORTA

Stachys byzantina

Andro Oliveira, Isabelly Vitória, Karine Bernardes, Lísley Borba, Gabriel Honorato, Willian Brayan

É planta ou é peixe? Pode ser que essa dúvida já tenha aparecido por quem já tenha experimentado o peixinho da horta, uma folhagem de cor acinzentada e textura peluda que empanada se parece muito com uma fritada de peixe, tanto na aparência quanto no sabor. Vai muito bem frito, empanado ou à milanesa. Mas antes do consumo deve ser muito bem higienizado: a característica aveludada de suas folhas faz com que ele prenda algumas impurezas do solo. Depois de lavá-lo, seque para preparar receitas ou guarde em saco de pano umedecido na geladeira. Quem é vegano pode fazer uma mistura de água com linhaça para substituir o ovo. Quem for intolerante a glúten, pode empanar com fubá e quem prefere não consumir frituras pode apostar na versão assada da receita.

Nomes populares: lambarizinho, lambari-de-folha, orelha-de-coelho e orelha-de-lebre

Partes usadas: folhas

Toxicidade: não foi documentada até o momento em nenhuma literatura.

Composição: suas folhas possuem um alto teor de fenólicos totais (1,8-cineol (14,8 %), linalool (12,9 %), cubenol (9,9 %), germacreno D (9,6%), e Menthona (6,9%), dentre outros); apresenta quantidades expressivas de potássio, cálcio e ferro, proteínas e vitamina A; é excelente fonte de fibra alimentar, que corresponde a 13% do seu teor de matéria seca. Alguns estudos apontam que, na forma liofilizada, as folhas desta planta apresentam valor nutricional ainda maior.



PEIXINHO DA HORTA EMPANADO

Folhas de peixinho da horta higienizadas

1 xícara (chá) de água

1 xícara (chá) de farinha de trigo

Farinha Panko ou farinha de rosca

Limão

Misture a farinha de trigo, a água e o sal numa tigela até obter uma mistura homogênea. Empane as folhas de peixinho, passando-as na mistura de farinha e água e em seguida na farinha Panko. Frite por imersão em óleo quente até ficarem douradinhas. Escorra em papel absorvente e sirva com limão.

PICÃO BRANCO

Galinsoga parviflora

Davi Henrique, Giovanna Regeneratti, Isabella Torres,
Luciano Meneghitti, Maria Clara Ruela, Maria Eduarda Sanches, Renan Simões

Picão branco é o nome popular de uma planta herbácea que ocorre em todo o Brasil, produzindo flores pequenas - margaridinhas brancas - e folhas comestíveis. Suas folhas são de grande importância para toda a estrutura do picão. O sabor lembra o espinafre e são mais gostosos os brotos e as folhas jovens por serem mais tenros, menos fibrosos. Na Colômbia recebe o nome de “guasca” e é usada como especiaria na sopa *ajiaco*. Também pode ser utilizado como um ingrediente em saladas. As folhas frescas podem liquefazer com tomates para uma bebida fria, algo semelhante a um *gazpacho*. Na África do Sul, há cidades onde as famílias secam e conservam as folhas para cozimento e comercialização em tempos de escassez.

Nomes populares: macela-do-campo, erva-picão, picão-do-campo, piolho-de-padre, picão-preto, carrapicho, seco de amor, amor seco, aceitilla, cadillo, chilca, pacunga, cuambu, alfiler, clavelito de monte, kafumba (Uganda), guasca (Colômbia), gua (Quéchua).

Partes usadas: folhas e flores.

Toxicidade: por conter uma pequena quantidade de cafeína, não deve ser usado por pessoas que sejam alérgicas ou sensíveis à cafeína, e consumida com moderação por pessoas cardíacas.

Composição: carotenóides, fitoesteróis, poliacetilenos, ácido nicotínico, flavonoides, terpenos, fenilpropanoides, lipídios, benzenoides, ácido cafeoico, cafeína, ácido cáprico, ácido láurico, ácido mirístico, D-germacreno, glucopiranoses, glucopiranosídeos.



HAMBÚRGUER DE COUVE-FLOR E PICÃO BRANCO

1 couve-flor pequena ralada crua
1 xícara de quinoa em grão
1 xícara de folhas jovens de picão
Folhas de manjericão
1/2 xícara de ramos jovens de picão (parte aérea e menos fibrosa) picados
1 cebola em rodela

Noz moscada e sal a gosto
5 colheres de sopa de azeite extravirgem
Farinha de mandioca
Flores de picão

Lave bem a quinoa para retirar a saponina e cozinhar em água até ficar "papa". Adicione o sal somente após o cozimento. Em uma frigideira doure a cebola, então adicione o manjeriço, as folhas e hastes do picão, mexa e desligue o fogo. Misture todos os ingredientes e forme uma massa, adicione a farinha de mandioca aos poucos até dar liga, ajuste o sal, adicione a noz-moscada. Forme hambúrgueres e doure todos, de ambos os lados, em uma frigideira de ferro com um fio de azeite. Sirva com as florezinhas do picão e molho de tomate.

SÁLVIA

Salvia officinalis

Alexsandra Andrade, Ana Luíza dos Santos, Ana Luíza Ramos, Jéssica Pimentel, Kiusten Taimares, Laysa Neves, Pedro de Oliveira, Sabrina Santos, Viviane Araújo

Como erva aromática, a sálvia tem um sabor ligeiramente apimentado. Na cozinha Ocidental é usada para dar sabor a carnes gordas (especialmente em marinadas), queijos, e algumas bebidas. Nos Estados Unidos, Reino Unido e Flandres, a sálvia é usada com cebola, em recheios de porco ou aves e também em molhos. Na cozinha francesa, a sálvia é usada para cozinhar carne branca e em sopas de vegetais. Os alemães usam-na frequentemente em pratos de salsichas. É também de uso comum na cozinha italiana. Nos Balcãs e no Médio Oriente, é usada em assados

Nomes populares: salva, erva-santa, sálvia-comum, salva-das-boticas, salva-mansa, sálvia-rubra, salva-verdadeira, salveta, sálvia-real, sálvia-das-boticas, chá-da-Grécia, erva-santa, sálvia-dos-jardins, sálvia-comum.

Partes usadas: folhas.

Toxicidade: As cetonas de cânfora, tujona e terpeno são considerados os compostos mais tóxicos da *Salvia officinalis*, pois podem causar convulsões pela presença de tujona e cânfora, e induzir efeitos tóxicos no feto e recém-nascido. Evitar o uso na gravidez, lactação, insuficiência renal, epilepsia e tumores estrógeno-dependentes. Pode causar irritação tópica em pacientes sensíveis.

Composição: Alcalóides, carboidratos, ácidos graxos, derivados glicosídeos, compostos fenólicos, poliacetilenos, esteroides, terpenos, ceras. O linalol é o fitoquímico mais presente no caule da *Salvia officinalis*; as flores azuis têm o nível mais alto de α -pinene e cineol; e acetato de bornila, canfeno, cânfora, humuleno, limoneno e tuona são os fitoquímicos mais presentes nas folhas.



AZEITE AROMÁTICO DE SÁLVA

1 xícara de folhas de sálvia (sem o talo)

1 xícara de azeite de oliva

Coloque a sálvia no processador e bata até virar um purê. Com o motor ligado, acrescente o azeite aos poucos. Quando o azeite estiver bem incorporado, desligue o processador e passe o azeite por uma peneira bem fina ou uma gaze e armazene. Mantenha na geladeira ou em um vidro escuro para o azeite não oxidar.

SHISSÔ

Perilla frutescens

Adaelen Botelho, Gilmara Leal, Hellena de Lima, Kyrie Ienaco,
Layse Aganett, Letícia de Andrade, Lorrany Odeh, Ranielly Torres

Shissô ou shiso é uma PANC originária da Ásia. É uma planta perene que pode ser cultivada anualmente em climas temperados. A planta ocorre nas formas com folhas vermelhas e com folhas verdes. Existem também formas folhosas com babados (chirimen-jiso) e formas que são vermelhas apenas na parte inferior (katamen-jiso). Diferentes partes da planta têm vários usos culinários na culinária do leste e sudeste asiático. A folhagem fornece um corante alimentar vermelho, rico em antocianinas. As folhas são utilizadas na preparação de ameixas em conservas. Além de corante alimentar, a perila acrescenta uma substância antimicrobiana para alimentos em conserva.

Nomes populares: alfavaca-chinesa, shiso, perila, perila-roxa, hortelã-roxa, manjeriço japonês.

Partes usadas: folhas, caule e sementes.

Toxicidade: As plantas são mais tóxicas durante a produção de semente. No Japão, 20 a 50% dos trabalhadores a longo prazo na indústria de perila desenvolvem dermatite nas suas mãos, devido ao contato com perilaldeído, mas não há relato de toxicidade no consumo moderado.

Composição: proteínas, óleos poliinsaturados (ácido linolênico, ácido linoleico, ácido palmítico, ácido esteárico), ácidos orgânicos (ácido cafeico, ácido ferúlico, ácido rosmarínico), glicosídeos, flavonoides (luteolina e apigenina), óleos essenciais (perilaldeído, limoneno, elemicina, miristicina, cariofileno, beta-cariofileno, tocoferol, fitoesteróis, alcaloides, saponinas, taninos, triterpenoides insaturados, resina, entre outros. O perilaldeído e cariofileno foram os principais componentes de folhas e caules, cujo conteúdo era acima de 75% e 50%, respectivamente.



PESTO DE SHISSÔ

Folhas de shissô

Alho, gergelim, limão a gosto

Azeite o quanto baste

No pilão, faça uma pasta com alho, junte as folhas de shissô picadas, o gergelim, o azeite e o suco de limão. Acerte o sal. Mais do que uma receita, pesto é uma técnica - "pestar" significa amassar com pilão. A fórmula é sempre a mesma: um elemento de frescor (ervas, legumes, frutas); algo de textura (diversos tipos de castanhas); fonte de gordura (azeites, manteigas). Não precisa nem se ater a quantidades, a ideia é ir testando e ajustando o sabor e a textura conforme o seu gosto. O pesto de shissô caiu bem no sashimi, mas pode ser usado também em ostras e mariscos.

TAIOBA

Xanthosoma sagittifolium

Dayane de Fátima, Gustavo Ronfini, João Guilherme Melo, Larissa Felício, Letícia Monteiro, Maria Clara Fagundes, Pedro Henrique Novais, Rayane Nunes, Sofia Azevedo

Ela é nutritiva e repleta de benefícios para a saúde. Entretanto, é preciso tomar cuidado, pois sua folha vegetal possui aparência semelhante à de variedades venenosas. Além disso, a própria taioba pode ser nociva se for ingerida sem cozimento, devido à presença de grandes quantidades de oxalato de cálcio, substância que é quebrada com calor. Da taioba, utiliza-se para o consumo tanto as suas folhas, como também os seus rizomas. As folhas que possuem um sabor suave e seu consumo no sudeste e sul brasileiros é bastante difundido. No nordeste brasileiro, na África e na Ásia o consumo dos rizomas é comum. As folhas devem ser colhidas sempre novas, visto que as folhas mais velhas podem concentrar teores elevados de oxalato de cálcio.

Nomes populares: macabo, mangará, mangará-mirim, mangareto, mangarito, taioba, taiova, taiá.

Partes usadas: folhas, talos e rizomas (chamado de mangarito).

Toxicidade: vale destacar o perigo do consumo por engano da taioba-brava (*Colocasia antiquorum Schott*), devido ao elevado teor de oxalato de cálcio que causa coceira nas mucosas e sensação de asfixia. Mesmo a variedade comestível deve ter seu consumo moderado, especialmente por pessoas com problemas renais. Em altas concentrações o oxalato de cálcio pode prejudicar a absorção de nutrientes e ainda causar a formação de cálculos renais.

Composição: destaca-se pelo teor de fibras alimentares, magnésio, manganês, fósforo, cálcio, ferro, potássio, zinco e vitamina A, além de proteínas. A folha conta com níveis abundantes dos aminoácidos ácido aspártico, ácido glutâmico, arginina, alanina, leucina e lisina.



BOLINHO DE TAIOBA

1 $\frac{3}{4}$ xícara de taioba já branqueada
½ colher de sopa de alho picado
1/3 xícara de cebola picada
1 $\frac{1}{2}$ colher sopa de azeite
Sal a gosto
Pimenta-do-reino preta a gosto
¼ xícara de farinha de trigo
1/2 colher de chá de cominho em pó
1 xícara de farinha de trigo integral para empanar

Aqueça uma panela com azeite e doure o alho e cebola, junte a taioba e refogue por mais dois minutos. Misture a farinha de trigo e mexa bem até dar a liga. Ajuste os temperos com sal e pimenta-do-reino a gosto. Espere a massa esfriar um pouco e modele os croquetes. Passe pela farinha de trigo integral e frite em óleo quente até que fiquem dourados por fora.

TANCHAGEM

Plantago major

Alexsandra Andrade, Ana Luíza dos Santos, Ana Luíza Ramos, Jéssica Pimentel, Kiusten Taimares, Laysa Neves, Pedro de Oliveira, Sabrina Santos, Viviane Araújo

A tanchagem: respondem várias espécies do gênero *Plantago* (*Plantago lanceolata* e *Plantago major* são as mais comuns). São todas comestíveis, com linhas passando pelas nervuras - é só puxar que elas saem. Cortadas como couve, as linhas nem precisam ser tiradas. As folhas podem ser consumidas cruas ou cozidas. Aferventadas por 4 minutos em água salgada ficam com consistências de algas. Procure usar as folhas mais novas, menores, porque são mais macias e saborosas. É melhor usar a folha inteira, fica mais saborosa que picada e com mais gosto de cogumelo. E as sementes podem ser trituradas ou deixadas inteiras para enriquecer massas e pães. OBS.: O psyllium é uma fibra solúvel natural derivada da casca da semente da variedade *Plantago ovata*.

Nomes populares: tansagem, orelha de veado, tansagem, transagem, tançagem, tanchagem-média, tanchagem-maior, tanchá, sete nervos, plantagem.

Partes usadas: folhas e sementes.

Toxicidade: não foi documentada até o momento em nenhuma literatura.

Composição: mucilagens, pectinas, glucosídeos, taninos, ácido cafeico e seus ésteres, cumarinas. Sais de potássio, enzimas, saponinas, vitamina C, flavonoides (plantaginina), e ácidos: cítrico,

málico, silícico (livre e combinado), lignocérico, palmítico, esteárico e polissacarídeos (xilose, arabinose, ácido galacturônico).



RISOTO DE TANCHAGEM COM CENOURA

1 cebola média picada em cubos bem pequenos
1 colher de manteiga
1/2 xícara de arroz arbóreo
1/3 xícara de vinho branco seco
2-3 pés de tansagem
1 cenoura em cubos pequenos
Lascas de queijo parmesão

Aqueça água para o caldo. Se você tiver algumas folhas de alho poró (que geralmente é descartada), pode colocar nessa água. A água precisa estar fervendo para colocar no risoto; em outra panela, refogue a cebola na manteiga em fogo baixo. Coloque o arroz, refogue por 1 minuto enquanto mexe, e

jogue o vinho branco para soltar o fundo da panela. Assim que o vinho secar, coloque as cenouras e comece a colocar sobre o arroz um pouco da água que você deixou ferver, até o arroz ficar envolto, mexa, cozinhe por mais alguns minutos até evaporar, e em seguida coloque mais um pouquinho. Repita de 3 a 4 vezes até que o risoto fique pronto. Depois da terceira água, ou quando o arroz estiver mudando de translúcido para branco, coloque a tanchagem. Acerte o sal, desligue o fogo e jogue as lascas de queijo parmesão. É desejável que não se seque muito o risoto, e que ele fique bem molhadinho.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de hortaliças não-convencionais**. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA). Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: Mapa/ACS, 2010. 92p.

DURIGON, J., MADEIRA, N. R., & FERREIRA KINUPP, V. (2023). **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC):** da construção de um conceito à promoção de sistemas de produção mais diversificados e resilientes. *Revista Brasileira de Agroecologia*, 18(1), 268–291.

EMBRAPA: Hortaliças não convencionais. Hortaliças tradicionais: Disponível em: <<https://www.embrapa.br/hortalicas/publicacoes/panc-hortalicas-nao-convencionais>> Acesso em: 12 de nov. de 2023.

KINUPP, VALDELY FERREIRA; LORENZI, HARRI. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PANC) no Brasil:** guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 768p. 2021.

RANIERI, G. **Matos de Comer – identificação de plantas comestíveis**. 1ª ed. São Paulo, SP: Ed. do Autor, 2021.

RIGO, NEIDE. Come-se. Disponível em: <<https://come-se.blogspot.com/>> Acesso em: 12 de nov. de 2023.

USP: PANC – Hortaliças Tradicionais e Técnicas Culinárias na Nutrição Hospitalar: Disponível em: <<https://fsp.usp.br/ecco/index.php/panc-hortalicas-tradicionais-e-tecnicas-culinarias-na-nutricao-hospitalar/>> Acesso em: 12 de nov. de 2023.



 **Editora**

ISBN: 978-65-89356-05-9



9 786589 356059