

GUIA PRÁTICO

PANCIS

PLANTAS ALIMENTÍCIAS
NÃO CONVENCIONAIS





guia prático
PANCS

GUIA PRÁTICO DE



*Plantas Alimentícias
Não Convencionais*

ELABORAÇÃO:

*Antônia Alice Costa Rodrigues
Maria Rosângela Malheiros Silva
Josilda Junqueira Ayres Gomes
Erlen Keila Cândido e Silva
Karen Alessandra Castro Ramos
Lincon Matheus Araujo Silva
Luan Hamon Costa
Marcos da Costa Teixeira
Mickaelle Alves de Sousa Lima
Ruana Aretha Farias Santiago Beckman
Anne Caroline Bezerra dos Santos
Alan de Sousa Sousa
Maria Francisca Oliveira Borba*



É crescente a consciência mundial no que diz respeito à importância da qualidade de vida e do ambiente, o que tem sido expresso na preocupação com a preservação dos ecossistemas, no uso adequado dos recursos naturais de forma sustentável e na produção de alimentos saudáveis.

Valdirene Camatti Sartori

Saber identificar, cultivar e consumir as PANC contribui com a valorização das culturas alimentares, nas quais essas plantas estão presentes e evita que elas desapareçam do nosso cotidiano. Contribui também com a valorização da biodiversidade, a promoção da segurança alimentar e nutricional, a soberania alimentar e a garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável.

PANCs - Resgatando a soberania alimentar e nutricional



guia prático
PANCS

DIVISÃO DE EDITORAÇÃO

Jeanne Ferreira de Sousa da Silva

EDITOR RESPONSÁVEL

Jeanne Ferreira de Sousa da Silva

CONSELHO EDITORIAL

Alan Kardec Gomes Pachêco Filho

Ana Lucia Abreu Silva

Ana Lúcia Cunha Duarte

Cynthia Carvalho Martins

Eduardo Aurélio Barros Aguiar

Emanoel Cesar Pires de Assis

Emanoel Gomes de Moura

Fabiola Hesketh de Oliveira

Helciane de Fátima Abreu Araújo

Helidacy Maria Muniz Corrêa

Jackson Ronie Sá da Silva

José Roberto Pereira de Sousa

José Sampaio de Mattos Jr

Luiz Carlos Araújo dos Santos

Marcelo Cheche Galves

Marcos Aurélio Saquet

Maria Medianeira de Souza

Maria Claudene Barros

Rosa Elizabeth Acevedo Marin

Wilma Peres Costa



G943 Guia prático PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) /
elaboração Antônia Alice Costa Rodrigues... [et.al.]. – São Luís:
EDUEMA, 2022.

36 p. :il. color.

O guia constitui-se fruto do Programa de Pós-Graduação em
Agroecologia da Universidade Estadual do Maranhão.

Inclui bibliografia.

ISBN: 978-85-8227-280-0

1.Alimentação saudável. 2.Agricultura orgânica. 2.Agroecologia.
I.Rodrigues, Antônia Alice Costa. II.Título.



AGRADECIMENTOS

Universidade Estadual do Maranhão – UEMA

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico –
CNPq

Núcleo de Estudo em Agroecologia e Produção Orgânica do
Maranhão – NEAPO

Programa de Pós-Graduação em Agroecologia – PPGA

APOIO:



UNIVERSIDADE
ESTADUAL DO
MARANHÃO





SUMÁRIO:

O QUE SÃO AS PANCs?.....	8
FUNCIONALIDADES.....	9
APROVEITAMENTO DE QUALQUER ESPAÇO.....	10
POSSIBILIDADES DE INSERÇÃO DE PANCs NO CARDÁPIO DO DIA A DIA.....	25
EXEMPLO DE RECEITAS AGROECOLÓGICAS COM PANCs	27
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34



O QUE SÃO AS PANCs?

Porque é importante consumi-las?

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) são espécies de plantas ou partes delas que poderíamos consumir, mas que não fazem parte de nossos hábitos alimentares. Muitas delas tiveram, ou ainda têm, algum consumo tradicional em determinadas regiões ou culturas, mas estão caindo em desuso. A expressão “não convencionais” se aplica a plantas nativas ou exóticas, espontâneas ou cultivadas, que estão à margem da cadeia produtiva e, por isso, desconhecidas e ignoradas pela maior parte da população (UCS, 2015).

As PANCs são caracterizadas por espécies comestíveis nativas, exóticas ou naturalizadas, espontâneas ou subespontâneas. As subespontâneas são consideradas infestantes ou daninhas e, muitas vezes, são descartadas. Elas se desenvolvem espontaneamente em diferentes ambientes e climas (PASCHOAL; SOUZA, 2015; FAO, 2012). E também são denominadas de capoeiras, brejo e invasoras.

Nesse sentido, as plantas alimentícias não convencionais (PANCs) se integram perfeitamente ao contexto de uma alimentação mais biodiversa, nutritiva e equilibrada, pois são parte importante de nossa agrobiodiversidade.

FUNCIONALIDADES:



Resistência e adaptabilidade:

As PANCs são plantas mais resistentes e fortes, que demandam menos cuidados, mas igualmente saborosas e nutritivas, além de terem boa aceitação por muitos consumidores. As espécies de ciclo curto são semeadas e colhidas em pouco tempo, e as de ciclo longo podem ser plantadas apenas uma vez, se bem manejadas.



Autonomia de cultivo:

As PANCs não dependem permanentemente da compra de sementes e mudas, sua aquisição pode ocorrer uma única vez, com baixíssimo custo. Selecionar sempre que possível as plantas cuja propagação é fácil e simples. A aquisição pode ser feita diretamente em campo ou em viveiros, em seguida, transplantadas para local definitivo.



Propagação:

Algumas PANCs produzem sementes em abundancia ou são facilmente multiplicadas por estacas, caracterizada como uma atividade simples e pouco trabalhosa.



APROVEITAMENTO DE QUALQUER ESPAÇO...

Sem espaço: é recomendado o uso de vasos e floreiras para o cultivo de pequenas plantas e ervas.

Sugestões de plantas para pequenos espaços: azedinha, beldroega, beldroegão, barba-de-falcão, capuchinha, caruru, jambu, mangarito, mitsubá, serralha, tansagem e trapoerabas.

Pouco espaço e pouco sol: pode ser adotado o consórcio para áreas úmidas e sombreadas, por exemplo: alho-silvestre, mangarito, mitsubá, peixinho, picão, serralha, tansagem e trapoerabas.

Cercas, ambientes verticais e pergolados: podem ser usadas plantas trepadeiras como: cará, cará-moela, bertalha-coração, bertalha, feijão-borboleta, feijão-alado, mini-pepino, ora-pro-nóbis, quiabo-de-metro e maxixe-do-reino.

Uso de grandes espaços: sugestões de plantas de porte grande: erva-luiza, físalis, manjerição-cravo, moringa, tamarilo, tupinambo, vinagreira, capeba.

AS CULTURAS QUE SERÃO ABORDADAS A SEGUIR SÃO CULTIVADAS NA VITRINE DO NEAPO (NÚCLEO DE ESTUDO DE AGROECOLOGIA E PRODUÇÃO ORGÂNICA DO MARANHÃO), LOCALIZADA NO PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM AGROECOLOGIA/UEMA/CNPq.



QUIABO-DE-METRO

(*Trichosanthes cucumerina* var. *anguina*
(L.) Haines)

Parte usada: frutos imaturos (com 2 a 3 cm de diâmetro).

Ciclo de vida: anual.

Época de plantio: ano todo em regiões quentes (Norte, Nordeste, parte do Centro-Oeste e norte de Minas Gerais).

Cultivo: adaptada a vários tipos de solo, desde argilosos a arenosos, não tolera solos muito ácidos. A propagação é feita por sementes, adotando-se a semeadura no local definitivo ou produção de mudas em bandejas ou em recipientes individuais. A planta é conduzida em latada.

Colheita: três a quatro meses após o semeio, quando atingirem até 60 cm de comprimento.

Consumo: os frutos podem ser cozidos, refogados ou fritos.



Fonte: PENA, 2021

ARARUTA

Maranta arundinacea L.

Partes usadas: raízes amiláceas, parecidas com cenouras.

Ciclo de vida: anual.

Época de plantio: início do período chuvoso.

Cultivo: planta rústica, forma touceira, aprecia solos com maior umidade. Sugere-se plantar em solos mais arenosos e rico em matéria orgânica, onde seja fácil a colheita.

Colheita: 6 a 9 meses após o plantio. Deve ser colhida quando as folhas secarem, caso contrário não terá formado as batatas.

Consumo: as “batatas” da araruta são, em geral, fibrosas e de baixa palatabilidade. O seu consumo principal é na forma de polvilho ou farinha, sendo tradicional seu uso no preparo de quitutes. Mesmo sem ter o polvilho, podem ser batidas ou raladas e a massa e caldo resultantes podem ser usados para engrossar sopas e mingaus ou como substituta da mandioca em bolos e bombocados, o que resulta em uma textura mais leve e menos borrachuda.



Fonte: SANTOS, 2022



Fonte: SANTOS, 2022



BERTALHA

Basella alba L.

Partes usadas: folhas e frutos.

Ciclo de vida: perene.

Época de plantio: ano todo, em especial nos períodos chuvosos.

Colheita: ano todo.

Cultivo: trepadeira vigorosa, aprecia climas quentes e úmidos. Plantio em local definitivo, por estacas ou sementes. Os brotos podem ser usados em saladas. As sementes atraem pássaros.

Colheita: ano todo.

Consumo: as folhas podem servidas cruas ou cozidas, muito saborosas e de boa aceitação. Os frutos negros são um ótimo corante rosa/roxo para pratos doces (arroz doce, canjica, bolos, chás, gelatina) ou salgados (sopa rosa de batata, arroz rosa, frango rosa e peixe rosa).



Fonte: SANTOS, 2022



Fonte: SANTOS, 2022

CARURU

Amaranthus spp.

Partes usadas: folhas e sementes.

Ciclo de vida: anual.

Época de plantio: começo do período chuvoso.

Cultivo: planta espontânea, propagadas por sementes. Devem ser semeadas em local definitivo, colocadas superficialmente sobre o solo. Em áreas adubadas, as plantas ficam bem desenvolvidas, com folhas muito grandes. (*) É considerada planta indicadora de solos férteis.

Colheita: indicada as folhas tenras, ou as sementes depois da floração.

Consumo: folhas colhidas antes da floração, quando estão mais macias. São muito nutritivas. As sementes podem ser usadas como o gergelim ou torradas como pipoca.

Atenção: Obrigatoriamente pré-ferver as folhas por 1 a 3 minutos e descartar água antes do uso em preparações.



Fonte: TRUCOM, 2022



Fonte: TRUCOM, 2022

NIRÁ

Allium tuberosum L.

Partes usadas: planta toda.

Ciclo de vida: perene.

Época de plantio: pode ser cultivada em qualquer época do ano.

Cultivo: em sementeira com posterior transplântio, ou em um local definitivo. Preferem solos férteis e com boa drenagem.

Colheita: quando as folhas atingirem 30 cm de altura.

Consumo: o sabor delicado e perfumado faz do nirá uma hortaliça versátil, podendo entrar nas receitas cru ou cozido, como tempero ou ingrediente principal.



Fonte: SANTOS, 2022



Fonte: SANTOS, 2022



CÚRCUMA “açafraão-da-terra”

Curcuma longa L.

Partes usadas: raízes.

Ciclo de vida: anual.

Época de plantio: começo do período chuvoso.

Cultivo: planta muito resistente e vigorosa, é multiplicada por rizomas colhidos no ano anterior, plantado sempre em local definitivo. Também podem ser mantidos sob a terra, para brotação posterior. Não exige cuidado, nem muita fertilização, desde que não falte água. Solos mais soltos facilitam a colheita.

Colheita: quando iniciar a queda das folhas.

Consumo: seca e triturada ou ralada fresca, é um corante amarelo muito forte e saboroso, usado para dar cor as carnes, molhos e ao arroz. Usada em excesso tem sabor amargo.

Atenção: depois de colhida, deve ser mantida à sombra e em local arejado.



Fonte: GRUFFAT, 2022



Fonte: GARCEZ, 2022

TAIOBA

Xanthosoma sagittifolium (L.) Schott

Partes usadas: folhas e rizomas.

Ciclo de vida: perene.

Época de plantio: ano todo, evitando períodos mais frios.

Cultivo: pode ser feito por meio de mudas, no caso os rizomas. A multiplicação pode ocorrer também pelas brotações laterais. Tolera eventuais secas.

Colheita: corte das folhas inicia-se 60 a 75 dias após o plantio, assim que elas apresentarem tamanho em torno de 30 a 40 cm de comprimento, fazendo-se novas colheitas sempre que as folhas atingirem esse tamanho.

Consumo: as folhas são, usualmente, consumidas refogadas e como acompanhamento de pratos a base de carnes. No Nordeste, é muito comum o uso de taioba em omeletes, lasanhas e risotos. Os rizomas também podem ser consumidos cozidos, fritos, assados, em sopas ou cremes.



Fonte: SANTOS, 2022



Fonte: SANTOS, 2022

FEIJÃO-GUANDU

Cajanus cajan (L.) Huth

Partes usadas: sementes (grãos).

Ciclo de vida: semiperene.

Época de plantio: período chuvoso, evitando épocas frias.

Cultivo: o guandu é um feijoeiro arbustivo de grande porte e crescimento rápido. Deve ser plantado em áreas de pouca circulação de pessoas e boa luminosidade, atuando como quebra-vento e cerca viva. O plantio é feito por meio de sementes em local definitivo. As plantas toleram eventuais períodos de seca, e são muito usadas como adubação verde. Os grãos, depois de colhidos, devem ficar bem secos para serem armazenados.

Colheita: 90 a 180 dias, após o plantio.

Consumo: os seus grãos imaturos devem ser cozidos como ervilhas e usados em saladas, e os grãos secos são usados da mesma forma que o feijão-de-corda, formando caldo ralo. Muito saboroso, deve passar por uma pré-fervura, com substituição da água antes do cozimento final.



Fonte: SANTOS, 2022

INHAME (cará)

Dioscorea spp.

Partes usadas: tubérculos.

Ciclo de vida: perene.

Época de plantio: no início do período chuvoso.

Cultivo: solos arenosos em leiras, sempre em pleno sol. A multiplicação deve ser feita por batatas e por ramos, que enraízam facilmente em água ou em campo.

Colheita: é indicado quando as plantas apresentam folhas amareladas e os ramos começam a secar. A colheita é manual, podendo-se utilizar arado de aiveca para auxiliar na retirada das túberas do solo.

Consumo: pode ser consumido de diversas formas, cozido, frito, assado, em pirão, sopas, cremes, pães, bolos, biscoitos, panquecas e tortas. Pode substituir a batata em vários pratos.



Fonte: SANTOS, 2022



Fonte: SANTOS, 2022



MORINGA “acácia-branca”

Moringa oleifera Lam.

Partes usadas: folhas, flores, vagens (botanicamente frutos) e raiz.

Tempo de vida: perene.

Época de plantio: épocas mais quentes e úmidas do ano.

Cultivo: tolera solos secos, pobres e arenosos, e não gosta de solos encharcados. Plantio pode ser por sementes ou por estacas, que devem ser transplantadas para local definitivo com pelo menos 30 cm de altura. A planta pode ser podada para manter baixo porte ou deixada crescer para virar uma árvore.

Colheita: ano todo.

Consumo: as folhas cruas são picantes e podem ser usadas em saladas. Cozidas são semelhantes ao espinafre ou como tempero nos mais diversos pratos, como feijão, arroz, purês, polenta e sopas. As vagens jovens podem ser cozidas, como o feijão-de-vagem. As flores podem ser usadas cozidas e em saladas. Extremamente nutritiva e de fácil cultivo.



Fonte: SANTOS, 2022



Fonte: SANTOS, 2022



VINAGREIRA

Hibiscus sabdariffa L.

Partes usadas: folhas, flores e frutos (botanicamente cálice floral), crus ou cozidos.

Tempo de vida: bianual.

Época de plantio: ano todo em regiões quentes.

Cultivo: pode ser propagada por sementes ou por estacas, que devem ser transplantadas para local definitivo com pelo menos 30 cm de altura. Muito rústica, necessita de pleno sol. Pode ser podada eventualmente. Tolerante solos secos, pobres e arenosos, e não gosta de solos encharcados.

Colheita: 60 a 90 dias, após o plantio.

Consumo: são usados os frutos jovens para chá e compota, ou como corante para geleias e doces. Usada para colorir arroz-doce, maçãs e peras cozidas. As folhas ácidas, podem ser usadas em saladas e pratos salgados, como arroz, cozido com peixe ou ave, e ainda em sucos coloridos e refrescantes.



Fonte: MELO, 2022



ORA-PRO-NÓBIS

Pereskia aculeata Mill.

Partes usadas: folhas, flores e brotos.

Tempo de vida: perene.

Época de plantio: no começo do período chuvoso.

Cultivo: sua rusticidade permite que seja cultivada em diversos tipos de solo, inclusive não exige que eles sejam férteis. A ora-pro-nóbis também se desenvolve em ambientes com incidência de sol ou meia-sombra. A hortalica é resistente à seca, mas o acesso à água nessa fase do cultivo estimula o crescimento dos ramos. A ora-pro-nóbis é propagada por meio de estacas.

Colheita: a partir de três meses após o plantio. Coloque luvas para a hora da coleta, a fim de evitar ferimentos pelos espinhos.

Consumo: é um alimento extremamente versátil e pode ser consumida desde crua até como farinha. Depois de higienizada adequadamente, a hortalica pode ser consumida em saladas e refogados, ou como ingrediente de preparações mais elaboradas, como sopas, sucos, omeletes, entre outros.



Fonte: LAPACIS, 2019

CARÁ MOELA

Dioscorea bulbifera L.

Partes usadas: túberas aéreas, tubérculos subterrâneos, raízes.

Tempo de vida: perene.

Época de plantio: no começo do período chuvoso.

Cultivo: produz melhor em locais quentes e adapta-se a vários tipos de solo. Recomenda-se o preparo somente das covas de plantio, mantendo-se o espaço entre as plantas sem revolvimento e com cobertura permanente.

Colheita: é feita a partir de 4 a 5 meses após o plantio.

Consumo: na culinária os tubérculos podem ser consumidos refogados, cozidos, fritos, em sopas e na composição de pães. Mas, também podem substituir a batata, compondo pratos com carnes e aves.



Fonte: ALVES, 2021

JAMBU

Spilanthes oleracea L.

Partes usadas: folhas, inflorescências e raízes.

Tempo de vida: perene.

Época de plantio: ano todo em regiões quentes.

Cultivo: solos argilo-arenosos e ricos em matéria orgânica são os mais indicados. O plantio da jambu é realizado por sementes ou ramos.

Colheita: pode ser realizada em qualquer momento durante o ciclo de vida das plantas. Estas tornam-se bem desenvolvidas de 45 a 50 dias após a semeadura.

Consumo: é bastante utilizado na gastronomia para preparar saladas e molhos, além de que suas folhas podem ser utilizadas para fazer o tacacá ou pizza de jambu. Além disso, as folhas, flores e raízes podem ser utilizadas no preparo de chás. *A característica mais marcante do jambu é a dormência que causa na mucosa da boca, o que dá um toque especial nos pratos preparados com esse ingrediente.



Fonte: SAMPAIO, 2019



POSSIBILIDADES DE INSERÇÃO DE PANCs NO CARDÁPIO DO DIA A DIA

As dicas de inserção de PANCs no cardápio diário a seguir são apenas sugestões. O ideal é incluir, a cada dia, pelo menos um tipo de PANC diferente no cardápio, junto com temperos da horta, aproveitando toda a diversidade de sabores e nutrientes que podem estar disponíveis, conforme apresentamos aqui. No entanto, algumas repetições iniciais da mesma PANC, em preparos variados, podem ajudar a aumentar a aceitação da novidade.

DICAS DE ADIÇÃO DE PANCs EM PREPARAÇÕES COZIDAS COMO: ARROZ, FEIJÃO, CARNES, OVOS, TORTAS E SOPAS.

Para cozinhar separadamente, descartar a água e adicionar ao final: caruru, orelha-de-macaco ou espinafre-amazônico, amaranto e feijão-guandu.

Para misturar quando a água levantar fervura do arroz: diversas delas picadas finamente e misturadas. Exemplos: almeirão-roxo, vinagreira, quiabo-de-metro, feijão-de-asa, feijão-mangalô, ora-pro-nóbis, tanchagem, folha de batata-doce, rama de cenoura, folha de couve-flor, folha de brócolis, folha de beterraba e folha de abóbora.



Para misturar quando a água levantar fervura

do feijão e das carnes: quiabo-de-metro, tanchagem, folha de brócolis e folha de couve-flor.

Para inserir depois de desligar o fogo: moringa, jambu, mitsubá, capuchinha, buva, trevos, trapoeraba, barba-de-falcão, beldroegão, dente-de-leão, mentruz, beldroega. Em geral, qualquer folha pode ser usada.

Para colorir as preparações: de amarela/laranja: pode ser usado picão (folhas), flores de cosmos, cúrcuma/açafrão, cenoura e abóbora raladas (pequenas quantidades), flor de capuchinha. De roxo/rosa: flores de hibisco, flores de malvaisco, sementes de bertalha, folhas de vinagreira, folhas de celósia, beterraba ralada e talo da beterraba.

Para aromatizar as preparações: mitsubá, buva, jambu, mentruz, couvinha, pariparoba ou capeba, manjericão, orégano, alecrim, manjericão-zaatar, cravinho-da-serra, picão-branco, folha de cenoura, peixinho ou alho-silvestre.

Para decoração das preparações: sementes de beldroega e major-gomes; e flores diversas, como a de malvaisco, de capuchinha e etc.

Para adicionar na preparação de legumes previamente cozidos: cará, inhame, cará-moela, mangarito, jaca verde (já temperada) e tupinambo, podem ser cozidos e picados finamente.

EXEMPLO DE RECEITAS AGROECOLÓGICAS COM PANCs

1. SUFLÊ DE TAIOBA

INGREDIENTES:

- 250 g de taioba cozida
- 2 colheres de manteiga
- 2 colheres de farinha de trigo
- 1 colher de fermento
- 1 xícara de leite integral
- 4 ovos
- cebola, alho, pimentão, cheiro verde e tomate
- 3 colheres de azeite
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Ferva a taioba até ficar macia, esprema até retirar toda a água, depois pique na tábua ou use o processador. Refogue os temperos em azeite, sendo duas colheres de sopa de cada (cebola, pimentão, cheiro verde e tomate), e um dente de alho amassado. Na mesma panela já com os temperos refogados, acrescente a taioba e misture até todos incorporarem e reserve.

Em outra panela leve ao fogo a manteiga e farinha de trigo até dourar, acrescente o leite quente e misture até engrossar. Retire do fogo, acrescente apenas as gemas e a taioba misturando bem, em seguida acrescente as claras em neve e o fermento, misture novamente.

Coloque em uma forma untada e polvilhada. Leve ao forno pré aquecido e asse por aproximadamente 20 minutos. Sirva logo após.



Fonte: GOMES, 2022

2. INHAME FRITO

INGREDIENTES:

- Inhame e óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

Ferva as túberas com casca por 8 minutos, retire e coloque em água fria.

Descasque e passe na madolina com formato de sua preferência (palha ou chips).

Frite em óleo quente até que fiquem crocantes. Use papel toalha para absorver o óleo do inhame após a fritura. Tempere à vontade e sirva.



Fonte: GOMES, 2022

3. SALADA PANC

INGREDIENTES:

- brotos de vinagreira
- brotos de ora pro nobis
- ramos de erva de jabuti
- tomate cereja
- manga “de vez” (estágio entre verde e madura)

PARA O MOLHO:

- folhas de nirá
- folhas de cebolinha
- coentro
- sal e azeite a gosto
- 3 colheres de vinagre
- 2 colheres de mostarda amarela
- 1 colher de mel
- 4 colheres de água

MODO DE PREPARO

Lave bem as folhas, seque no secador de saladas ou com um pano de prato limpo. Disponha as folhas em uma saladeira. Corte os tomates ao meio, e a manga em fatias finas.

No preparo do molho corte finamente o nirá, a cebolinha e o coentro. Adicione o vinagre, água, mostarda, mel, azeite e sal a gosto. Misture bem e coloque na salada no momento de servir.



Fonte: GOMES, 2022



Fonte: GOMES, 2022

4. BOLINHO DE URTIGA

INGREDIENTES:

- 250 g de urtiga (cozida, espremida e picada)
- 2 colheres de farinha de trigo ou farinha de rosca
- pimentão, cebola, tomate, cheiro verde a gosto
- 2 dentes de alho amassados
- azeite
- óleo vegetal
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela aqueça o azeite, acrescente os temperos picados (pimentão, cebola, tomate e cheiro verde), e alho. Adicione a urtiga e refogue bem, retire do fogo e adicione o ovo e a farinha de trigo. Modele os bolinhos com uso de duas colheres e frite em óleo vegetal aquecido. Após frito escorra em toalha de papel. Sirva com geleia de pimenta ou outro molho de sua preferência.



Fonte: GOMES, 2022

5. CANAPÉS DE VINAGREIRA

INGREDIENTES:

- vinagreira (cozida e processada)
- tomate cereja
- camarão seco
- camarão fresco
- cebola, coentro, tomate e pimentão
- sal a gosto
- pimenta de cheiro
- gergelim torrado
- torradas



Fonte: GOMES, 2022

MODO DE PREPARO:

Ferva a vinagreira até ficar macia, depois pique ou processe e deixe reservado. Aqueça o azeite e adicione os temperos picados e os camarões secos e moídos, em seguida adicione a vinagreira, refogue até secar todo o molho.

Refogue os camarões frescos e reserve. Corte a pimenta de cheiro em rodela bem finas e o tomate cereja em tiras. Coloque um pouco da pasta de vinagreira sobre cada torrada, decore com um camarão fresco, uma rodela de pimenta de cheiro, uma fatia de tomate e finalize polvilhando o gergelim torrado.

6. DOCE DE CARÁ ROXO COM COCO

INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícara de açúcar
- 400g Cará roxo
- 200g Coco fresco ralado Cravo e canela
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de Água

MODO DE PREPARO:

- 1- Cozinhe o cará com casca, depois descasque e passe no espremedor
- 2- Rale o coco e reserve
- 3- Faça uma calda com o açúcar, água, coco, o cravo e canela.
- 4- Acrescente o cará e mexa, até desprender do fundo da panela.
- 5- Aguarde esfriar e sirva.



Fonte: GOMES, 2022



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitos são os desafios, contudo, a introdução das PANCs em hortas apresenta-se como uma estratégia de promoção da saúde e prevenção de doenças, que promoverá uma importante integração da educação alimentar e nutricional com a agroecologia, propiciando inúmeras prestações de serviços socioambientais.

*Este guia prático foi adaptado do Projeto Viva Agroecologia, disponível em: <https://vivaagroecologia.blogspot.com.br>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ALMEIDA, T. F.; CAMARGO, M.; PANIZZI, R.C. Efeito de extratos de plantas medicinais no controle de *Colletotrichum acutatum*, agente causal da flor preta do morangueiro. **Summa Phytopathol**, Botucatu, v. 35, n. 3, p. 196-201, 2009.

AMATO-LOURENÇO, L. F. **Agricultura Urbana: guia de boas práticas**. São Paulo: Instituto de Estudos Avançados (IEA), p. 38, 2018.

ARAÚJO, W. L.; SOUSA JÚNIOR, J. R.; ALEIXO, D. L.; SILVA, H. S.; SALGADO FILHO, A. B.; COSTA, R. O.; ALMEIDA NETO, I. P. Manejo e controle alternativo de pragas e doenças em olerícolas. **INTESA**, Pombal, v.4, n.1, p. 01- 07, 2011.



CARNEIRO, A. M. **Espécies ruderais com potencial alimentício em quatro municípios do Rio Grande do Sul.** 2004. 111p.

Tese de Doutorado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.

KINUPP, V. F. **Plantas Alimentícias Não Convencionais da região metropolitana de Porto Alegre.** 2007. 590p. Tese de Doutorado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007.

KUNKEL, G. **Plants for human consumption.** Koenigstein: Koeltz Scientific Books, p. 393, 1984.

MADEIRA, N. R. SILVA, P. C.; BOTREL, N.; MENDONÇA, J. L.; SILVEIRA, G. S. R.; PEDROSA, M. W. **Manual de produção de hortaliças tradicionais.** DF: Embrapa, p. 159, 2013.

MELO, E. A. et al., **Alimentos regionais brasileiros** / Ministério de Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica 2. Ed. – Brasília: Ministério da Saúde, p. 484, 2015.

MELO, E. A. et al., **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2. Ed. Brasília: Ministério da Saúde, p. 156, 2014.

RANIERI, G. R.; BORGES, F.; NASCIMENTO, V.; GONÇALVES, J. R. Organização Instituto Kairós. **Guia Prático de PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais).** 1 Ed. São Paulo: Instituto Kairós. p. 44, 2017.

RAPOPORT, E. H.; MARZOCCA, A.; DRAUSAL, B. S.; **Malezas comestibles del cono sur: y otras partes del planeta.** Bariloche: National Academy of Sciences, p. 216, 2009.

RAPOPORT, E.; SANZ, E. H.; LADIO, A. H.

Plantas silvestres comestíveis de la Patagonia Andina. Departamento de Ecología Centro Regional Universitario Bariloche, p. 78, 2003.

PEREIRA, R. B.; PINHEIRO, J. B. **Manejo integrado de doenças em hortaliças em cultivo orgânico.** Brasília, DF: Embrapa, (Circular técnica, n. 111). p. 12, 2012.

ZURLO, C.; MITZI, B. **As ervas comestíveis: descrição, ilustração e receitas.** 2 Ed. Globo. p. 168. 1990.

ZURLO, C.; MITZI, B. Globo, 1989. Cornucopia **As ervas comestíveis: descrição, ilustração e receitas.** II: a source book of edible plants. Vista, FACCIOLA, S. California: Kampong Publications. 2001.

Este guia prático contém informações sobre as PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) mais adequadas para uso na culinária, valor nutritivo, receitas e orientações técnicas sobre cultivo domiciliar. Enfatizar a importância da biodiversidade alimentar, da integração com a natureza, dos princípios agroecológicos e do consumo responsável.

