

GASTRONOMIA ESCOLAR

O USO DAS PANC E SUAS
POSSIBILIDADES GASTRONÔMICAS,
ECONÔMICAS E SOCIAIS NA
FORMAÇÃO INTEGRAL DO
EDUCANDO

ALCYR VIANA

ÍNDICE

Clique sobre o alimento desejado

<u>Introdução</u>	05
<u>Riquezas alimentares do Brasil</u>	08
<u>Alho Nirá</u>	09
<u>Araticum-do-cerrado</u>	10
<u>Bacupari-do cerrado</u>	11
<u>Banha-de-galinha</u>	12
<u>Beldroega</u>	13
<u>Brilhantina</u>	14
<u>Bucha Vegetal</u>	15
<u>Buriti</u>	16
<u>Cagaita</u>	17
<u>Cajazinho-do-cerrado</u>	18
<u>Cajuzinho-do-cerrado</u>	19
<u>Capuchinha</u>	20
<u>Caqui-do-cerrado</u>	21
<u>Cará-moela</u>	22
<u>Caruru-rasteiro</u>	23
<u>Cascas de cebola, alho e frutas</u>	24
<u>Castanha de baru</u>	25
<u>Chicória-de-cabocla</u>	26
<u>Coentro-de-espinho</u>	27
<u>Cosmos</u>	28
<u>Ervá-botão</u>	29
<u>Ervá-baleeira</u>	30
<u>Ervá-de-jaboti</u>	31
<u>Espinafre-amazônico</u>	32
<u>Flor-de-feijão-borboleta</u>	33
<u>Folhas de amora</u>	34
<u>Jambu</u>	35
<u>Jotobá-do-cerrado</u>	36
<u>Jenipapo</u>	37
<u>Lambari-roxo</u>	38
<u>Lobeira</u>	39

ÍNDICE

Clique sobre o alimento desejado

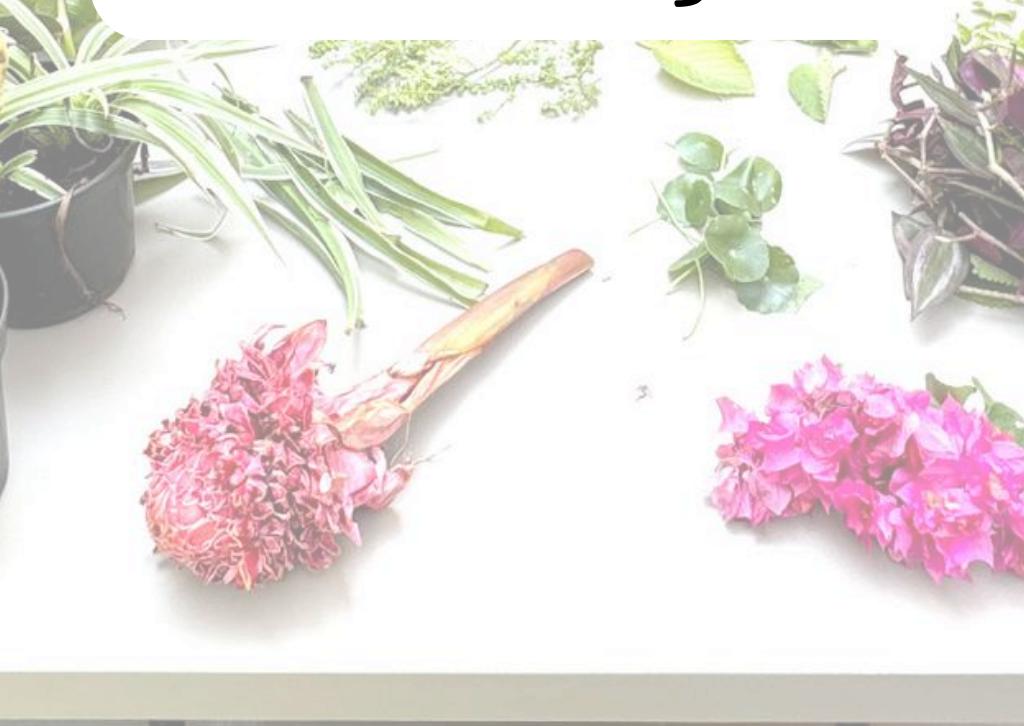
<u>Major-gomes</u>	40
<u>Mangaba</u>	41
<u>Mangarito</u>	42
<u>Murici</u>	43
<u>Mutamba</u>	44
<u>Ora Pro Nobis</u>	45
<u>Peixinho-da-horta</u>	46
<u>Pequi</u>	47
<u>Picão-branco</u>	48
<u>Pimenta-de-macaco</u>	49
<u>Pimenta-rabo-de=macaco</u>	50
<u>Serralhinha</u>	51
<u>Taioba</u>	52
<u>Talos</u>	53
<u>Trevô-roxo</u>	54
<u>Tumbérgia</u>	55
<u>Vinagreira</u>	56
<u>Sugestões gastronômicas com PANC</u>	57
<u>Água aromatizada</u>	58
<u>Técnicas de aromatização</u>	59
<u>Sofrito de tomate</u>	60
<u>Sachê aromático</u>	61
<u>Fundo de frango simples</u>	62
<u>Fundo de peixe simples</u>	63
<u>Fundo de carne simples</u>	64
<u>Arroz negro caseiro</u>	65
<u>Caldo PANC</u>	66
<u>Bambá de PANC</u>	67
<u>Arroz de bucha</u>	68
<u>Torta PANCAda</u>	69
<u>Massa artesanal de PANC</u>	70
<u>Almôndega de cará-moela com tumbérgia</u>	71
<u>Molho de araticum</u>	72

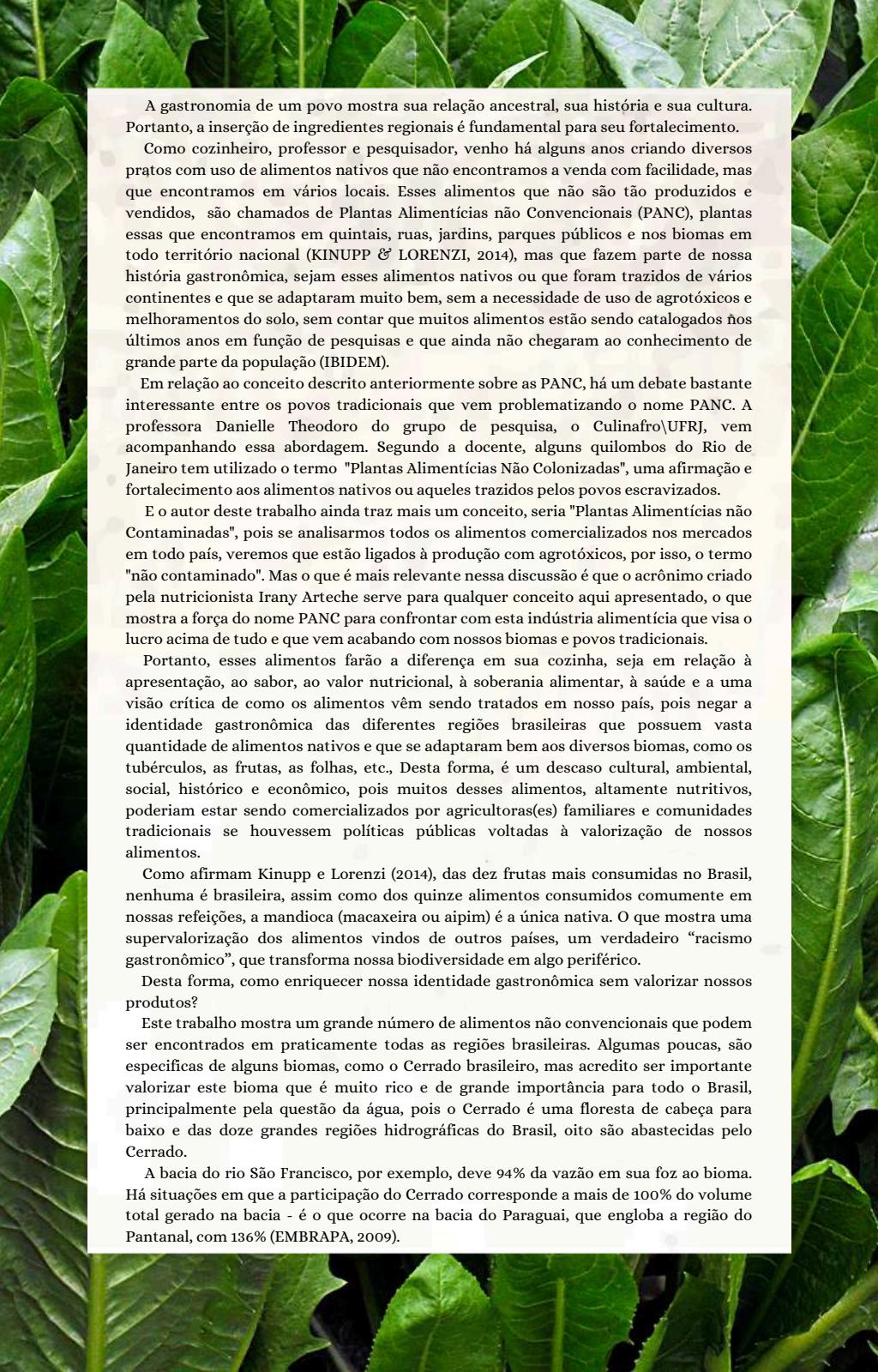
ÍNDICE

Clique sobre o alimento desejado

<u>Molho de mutamba</u>	73
<u>Molho paralelo 14</u>	74
<u>Molho de cajuzinho-do-cerrado</u>	75
<u>Molho de caqui-do-cerrado</u>	76
<u>Molho de buriti</u>	77
<u>Molho de banha-de-galinha</u>	78
<u>Considerações finais</u>	79
<u>Referências</u>	80
<u>Conheça o autor</u>	81

Introdução





A gastronomia de um povo mostra sua relação ancestral, sua história e sua cultura. Portanto, a inserção de ingredientes regionais é fundamental para seu fortalecimento.

Como cozinheiro, professor e pesquisador, venho há alguns anos criando diversos pratos com uso de alimentos nativos que não encontramos a venda com facilidade, mas que encontramos em vários locais. Esses alimentos que não são tão produzidos e vendidos, são chamados de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC), plantas essas que encontramos em quintais, ruas, jardins, parques públicos e nos biomas em todo território nacional (KINUPP & LORENZI, 2014), mas que fazem parte de nossa história gastronômica, sejam esses alimentos nativos ou que foram trazidos de vários continentes e que se adaptaram muito bem, sem a necessidade de uso de agrotóxicos e melhoramentos do solo, sem contar que muitos alimentos estão sendo catalogados nos últimos anos em função de pesquisas e que ainda não chegaram ao conhecimento de grande parte da população (IBIDEM).

Em relação ao conceito descrito anteriormente sobre as PANC, há um debate bastante interessante entre os povos tradicionais que vem problematizando o nome PANC. A professora Danielle Theodoro do grupo de pesquisa, o Culinafro\UFRJ, vem acompanhando essa abordagem. Segundo a docente, alguns quilombos do Rio de Janeiro tem utilizado o termo "Plantas Alimentícias Não Colonizadas", uma afirmação e fortalecimento aos alimentos nativos ou aqueles trazidos pelos povos escravizados.

E o autor deste trabalho ainda traz mais um conceito, seria "Plantas Alimentícias não Contaminadas", pois se analisarmos todos os alimentos comercializados nos mercados em todo país, veremos que estão ligados à produção com agrotóxicos, por isso, o termo "não contaminado". Mas o que é mais relevante nessa discussão é que o acrônimo criado pela nutricionista Irany Arteche serve para qualquer conceito aqui apresentado, o que mostra a força do nome PANC para confrontar com esta indústria alimentícia que visa o lucro acima de tudo e que vem acabando com nossos biomas e povos tradicionais.

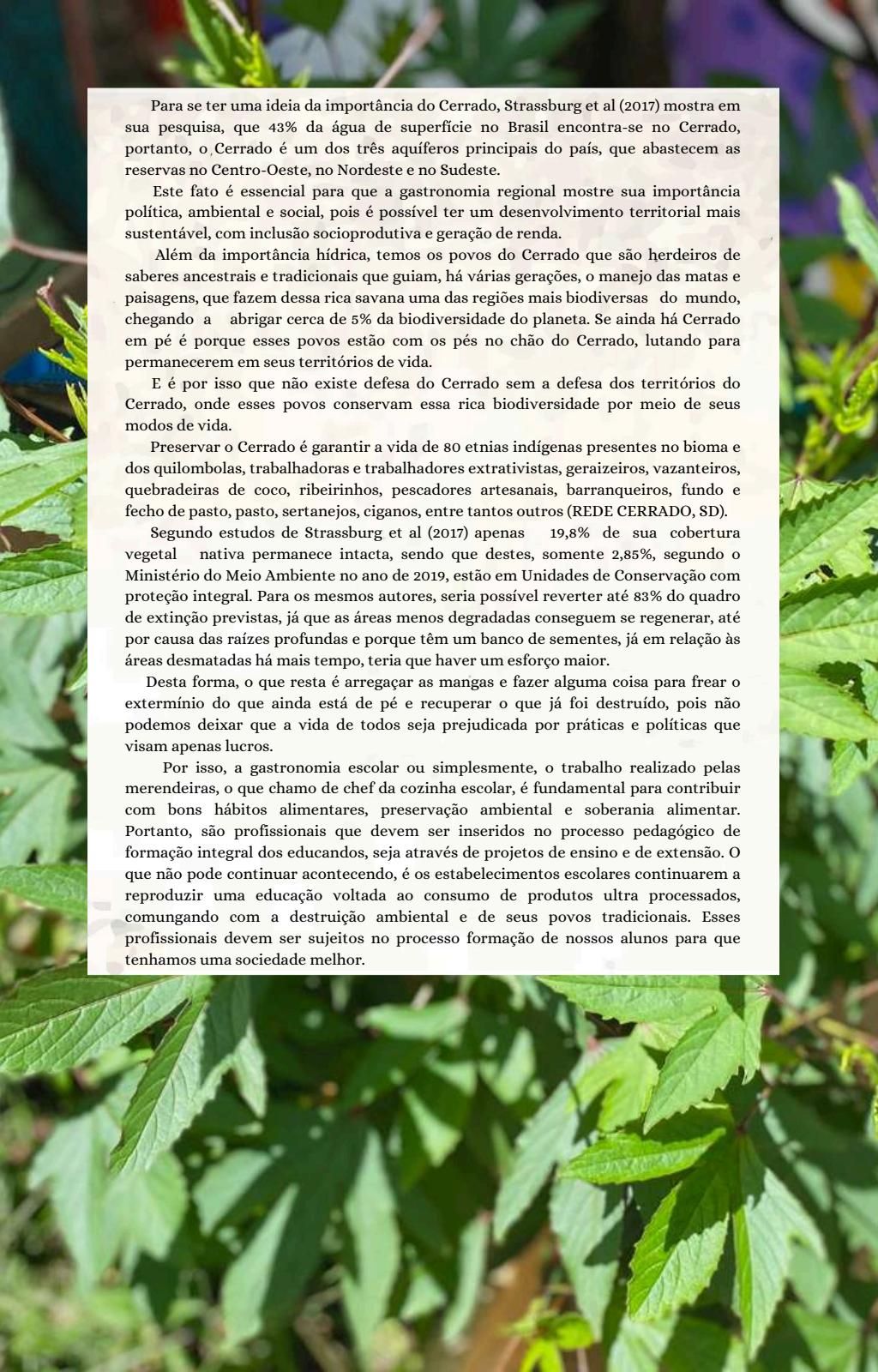
Portanto, esses alimentos farão a diferença em sua cozinha, seja em relação à apresentação, ao sabor, ao valor nutricional, à soberania alimentar, à saúde e a uma visão crítica de como os alimentos vêm sendo tratados em nosso país, pois negar a identidade gastronômica das diferentes regiões brasileiras que possuem vasta quantidade de alimentos nativos e que se adaptaram bem aos diversos biomas, como os tubérculos, as frutas, as folhas, etc., Desta forma, é um descaso cultural, ambiental, social, histórico e econômico, pois muitos desses alimentos, altamente nutritivos, poderiam estar sendo comercializados por agricultoras(es) familiares e comunidades tradicionais se houvessem políticas públicas voltadas à valorização de nossos alimentos.

Como afirmam Kinupp e Lorenzi (2014), das dez frutas mais consumidas no Brasil, nenhuma é brasileira, assim como dos quinze alimentos consumidos comumente em nossas refeições, a mandioca (macaxeira ou aipim) é a única nativa. O que mostra uma supervalorização dos alimentos vindos de outros países, um verdadeiro "racismo gastronômico", que transforma nossa biodiversidade em algo periférico.

Desta forma, como enriquecer nossa identidade gastronômica sem valorizar nossos produtos?

Este trabalho mostra um grande número de alimentos não convencionais que podem ser encontrados em praticamente todas as regiões brasileiras. Algumas poucas, são específicas de alguns biomas, como o Cerrado brasileiro, mas acredito ser importante valorizar este bioma que é muito rico e de grande importância para todo o Brasil, principalmente pela questão da água, pois o Cerrado é uma floresta de cabeça para baixo e das doze grandes regiões hidrográficas do Brasil, oito são abastecidas pelo Cerrado.

A bacia do rio São Francisco, por exemplo, deve 94% da vazão em sua foz ao bioma. Há situações em que a participação do Cerrado corresponde a mais de 100% do volume total gerado na bacia - é o que ocorre na bacia do Paraguai, que engloba a região do Pantanal, com 136% (EMBRAPA, 2009).



Para se ter uma ideia da importância do Cerrado, Strassburg et al (2017) mostra em sua pesquisa, que 43% da água de superfície no Brasil encontra-se no Cerrado, portanto, o Cerrado é um dos três aquíferos principais do país, que abastecem as reservas no Centro-Oeste, no Nordeste e no Sudeste.

Este fato é essencial para que a gastronomia regional mostre sua importância política, ambiental e social, pois é possível ter um desenvolvimento territorial mais sustentável, com inclusão socioprodutiva e geração de renda.

Além da importância hídrica, temos os povos do Cerrado que são herdeiros de saberes ancestrais e tradicionais que guiam, há várias gerações, o manejo das matas e paisagens, que fazem dessa rica savana uma das regiões mais biodiversas do mundo, chegando a abrigar cerca de 5% da biodiversidade do planeta. Se ainda há Cerrado em pé é porque esses povos estão com os pés no chão do Cerrado, lutando para permanecerem em seus territórios de vida.

E é por isso que não existe defesa do Cerrado sem a defesa dos territórios do Cerrado, onde esses povos conservam essa rica biodiversidade por meio de seus modos de vida.

Preservar o Cerrado é garantir a vida de 80 etnias indígenas presentes no bioma e dos quilombolas, trabalhadoras e trabalhadores extrativistas, geraizeiros, vazanteiros, quebradeiras de coco, ribeirinhos, pescadores artesanais, barranqueiros, fundo e fecho de pasto, pasto, sertanejos, ciganos, entre tantos outros (REDE CERRADO, SD).

Segundo estudos de Strassburg et al (2017) apenas 19,8% de sua cobertura vegetal nativa permanece intacta, sendo que destes, somente 2,85%, segundo o Ministério do Meio Ambiente no ano de 2019, estão em Unidades de Conservação com proteção integral. Para os mesmos autores, seria possível reverter até 83% do quadro de extinção previstas, já que as áreas menos degradadas conseguem se regenerar, até por causa das raízes profundas e porque têm um banco de sementes, já em relação às áreas desmatadas há mais tempo, teria que haver um esforço maior.

Desta forma, o que resta é arregaçar as mangas e fazer alguma coisa para frear o extermínio do que ainda está de pé e recuperar o que já foi destruído, pois não podemos deixar que a vida de todos seja prejudicada por práticas e políticas que visam apenas lucros.

Por isso, a gastronomia escolar ou simplesmente, o trabalho realizado pelas merendeiras, o que chamo de chef da cozinha escolar, é fundamental para contribuir com bons hábitos alimentares, preservação ambiental e soberania alimentar. Portanto, são profissionais que devem ser inseridos no processo pedagógico de formação integral dos educandos, seja através de projetos de ensino e de extensão. O que não pode continuar acontecendo, é os estabelecimentos escolares continuarem a reproduzir uma educação voltada ao consumo de produtos ultra processados, comungando com a destruição ambiental e de seus povos tradicionais. Esses profissionais devem ser sujeitos no processo formação de nossos alunos para que tenhamos uma sociedade melhor.



Riquezas Alimentares do Brasil

Alho-nira

(*Allium tuberosum* Rottler ex Spreng)



Também conhecido como cebolinha-achatada, cebolinha-chata, alho-de-folha, alho-oriental (KINUPP & LORENZI, 2014).

Planta nativa da Ásia e nordeste da Índia e de fácil cultivo em todo o território brasileiro. É usada para substituir a cebolinha, suas flores também podem ser usadas na gastronomia. Os botões florais são muito usados na alta gastronomia, seja para aromatizar, como para decoração de pratos (KINUPP & LORENZI, 2014).

Além da questão gastronômica e aromática essa PANC é um alimento medicinal, a parte foliar é usada no tratamento de dores abdominais, diarréia, hematêmese, agressões de ofídios, asma. As sementes funcionam como tônico e afrodisíaco" (HU et al., 2006 Apud ARAÚJO, 2007, p. 18). O que é reafirmado pelo governo da China, que passou em 2001 "[...] a indicar o consumo, tanto como alimento bem como medicamento em todo o país' (HU et al., 2006 Apud ARAÚJO, 2007, p. 18).



Araticum-do-cerrado

(Annona crassiflora Mart)



Conhecido também como marolo ou bruto. Podemos encontrá-lo no Cerrado ou Cerradão, com árvores de 6 a 8 metros de altura. É muito usado em reflorestamento. Seus frutos pesam de 500 a 4.500 gramas e sua colheita ocorre entre os meses de fevereiro e março. Sua polpa quando madura tem coloração amarelada, branca e alaranjada, tem odor forte e é muito suculenta. Pode-se comer in natura ou em preparos como sorvetes, sucos, doces, geleias, licores, etc. (KUHMANN, 2018; MELO, 2000).

O araticum-do-cerrado além de ser muito saboroso e com tamanho notável, ainda é rico em ferro, potássio, cálcio, manganês, vitamina C, vitamina A, vitamina B1 e B2 (AGOSTINI et al, 1995 Apud FONTES et al, 2018).

Para conservar o fruto e usar em período de entressafra, a sugestão seria secar em estufa ou por liofilização, pois mantém boa quantidade de fibras alimentares e derivados do ácido óleico, que podem ser usados como ingredientes para elaboração de doces, sucos, e sorvetes (CORRÉA ET AL, 2011 Apud FONTES et al, 2018).

Além dos aspectos nutricionais, também tem importância medicinal, de acordo com Almeida et al, (1998) Apud Fontes et al, (2018, p. 153) “[...] na medicina popular a infusão das folhas e das sementes pulverizadas é usada no tratamento da diarréia, como inibidor da menstruação e as sementes pulverizadas misturadas com óleo, são empregadas contra parasitas do couro cabeludo”.

Bacupari-do-cerrado

(Salacia crassifolia (Mart. ex. Schult.) G.Don



Também conhecido por cascudo ou saputá.

Este delicioso fruto, nasce de forma espontânea na vegetação dos cerrados, principalmente nas formações de cerrado típico, cerradão e campo sujo. Sua árvore chega a cerca de seis metros de altura e seus frutos surgem entre setembro e dezembro. (KUHLMANN, 2018)

É muito consumido in natura e suco, mas com grande potencial gastronômico, seja na confeitoraria ou nas cozinhas quente e fria.

Este fruto, como outros do cerrado, vem sendo estudados e os resultados são muito relevantes, de acordo com Araújo et al (2021) vários estudos in vitro e in vivo demonstraram o potencial antidiabético de extratos/compostos bioativos isolados de frutos do Cerrado". Além disso, esses pesquisadores afirmam que os frutos do cerrado apresentam macro e micronutrientes de grande importância à dieta humana, além de diversos fitoquímicos que exercem distintas atividades biológicas. Ainda afirmam que há necessidade de mais pesquisas com frutos do cerrado, pois há grande potencial benéfico à saúde da sociedade.

Pode ser usado em sorvetes, geleias e molhos.



Banha-de-galinha

(*Swartzia multijuga* A.Rich. in)



Conhecida também como culhão-de-bode, sua distribuição e habitat é florestal, em Cerradão, mata seca e mata de galeria. Domínios: Cerrado e Mata Atlântica. A maturação dos frutos ocorrem na estação chuvosa, de novembro a janeiro (KUHLMANN, 2018)

Na literatura, encontramos também a espécie *Swartzia langsdorffii*, conhecida popularmente como pacová-de-macaco, banana-de-papagaio, jacarandá banana, jacarandá branco, pau banana e manipoya. É uma planta nativa dos estados de Minas Gerais, Espírito Santo, Rio de Janeiro e São Paulo. Seus frutos (vagens) prosperam de fevereiro a abril e, quando maduros, devem ser abertos - o arilo amarelado é a parte comestível. (PORTAL AGROPECUÁRIO, 2022).

Fruto que parece uma manga e com cheiro que lembra maracujá com queijo e depois de cozida lembra também laranja com mamão. É muito fácil abrir o fruto e tem uma cor amarelada. De acordo com a literatura, não é aconselhável comer in natura, pois pode haver congestão, diarréia, mal-estar, vômitos e dor de cabeça (GLOBO RURAL, 2020). Para Kuhlmann (2018) pode ser consumido ao natural, mas possui efeito laxativo se consumido em excesso ou muito maduro.

Este fruto necessita de mais estudo, principalmente em relação à questão nutricional.

Em relação às possibilidades gastronômicas com este fruto, desenvolvidas através de pesquisa empírica por este autor, verificou-se que tem grande potencial para a cozinha quente, seja para molhos, como aromatizantes para diversos pratos, como, por exemplo, risotos.

A geleia também ficou muito agradável em relação ao sabor e a textura. Portanto, um produto relevante para ser inserido em nossa identidade gastronômica e de valorização de nossos ingredientes regionais.

Beldroega

(Portulaca oleracea L.)



Também conhecida como caaponga, verdolaga, porcelana, beldroega-da-horta, purslane (KINUPP & LORENZI, 2014). Tem propriedade diurética, vermífuga, sudorífica, emoliente e anti-inflamatória (AGRA et al., 2007; SILVA et al., 2010; SOUZA et al., 2011 Apud CORDEIRO & FÉLIX, 2014).

Pode ser consumida cozida, crua em saladas, no feijão, omelete, refogados e carnes. A beldroega é relatada como uma excelente fonte de compostos, principalmente gorduras, como o ômega-3 e ômega-6, ácidos orgânicos e compostos fenólicos, que apresentam alto poder antioxidante.

Ômega-3 e ômega-6, ácidos orgânicos e compostos fenólicos, que apresentam alto poder antioxidante. Contém saponinas e flavonoides (OLIVEIRA et al., 2009; ZHU et al. 2010, LU JR. & PUTHETI, 2009 Apud DIAS, 2018).

A beldroega apresenta uma composição, por 100 g de peso seco, de 1361 mg de cálcio, 333 mg de fósforo, 148 mg de sódio, 24 mg de manganês, 3 mg de cobre, 34 mg de zinco, 1037 mg de magnésio, e 42 mg de ferro (ODHAV et al., 2007 Apud DIAS, 2018).



Brilhantina

(Pilea microphylla L.)



Brilhantina é o nome popular de *Pilea microphylla*. É uma planta nativa de boa parte da América Latina, com exceção do extremo sul da América do Sul. Essa plantinha nasce em qualquer cantinho com meia sombra. (SCAFIDI & RAIMONDO, 2018).

É uma planta medicinal antimicrobiana e antioxidante na indústria de alimentos, onde também possui propriedades antioxidantes e radioprotetoras significativas, pois provoca a limpeza de radicais livres e exerce proteção radiológica para órgãos altamente proliferativos, como trato gastrointestinal e baço durante toxicidades agudas por radiação (como nos casos de tratamento de quimioterapia) (BANSAL et al, 2011).

Ainda há necessidade de muitos estudos sobre ela, principalmente sobre alguns malefícios, por isso, antes de usar, consulte seu médico.

Este autor vem usando a planta há muitos anos em seus preparos de saladas, detox, molhos, refogados, pães, bolos e em massas artesanais, inclusive nesta obra foi usada para elaboração de uma das massas.

Tome cuidado para não retirar a planta de locais onde pode haver contaminação por diversos produtos, pois como sua proliferação ocorre em cantos de muros, meios-fios de ruas e áreas urbanas em geral, pode acontecer que haja algum tipo de contaminação química ou mesmo orgânica, com coliformes fecais, que poderão lhe fazer mal.

Bucha vegetal (*Luffa aegyptiaca* Mill.)



Conhecida também como esponja, bucha dos paulistas, bucha-lisa, e quingombô-grande. Sua produção se da numa trepadeira que pode chegar a 7 metros de comprimento. Para o uso na gastronomia, seu fruto deve ainda estar verde e quando maduro, é usado como bucha de limpeza para banho, artesanato e estofamento.

Os frutos crus podem ser servidos como saladas, carpaccio e patês e suas folhas e flores podem ser servidas como hortaliças, além se serem servidos empanados, fritos refogados ou cozidos no arroz. Fica excelente em parmesana, caponata e recheada. Suas sementes pretas quando a bucha já está seca, são ótimas como aperitivos e ser inserida, em pó, em massa de bolos e pães.

As folhas jovens são ricas em fibras e água e têm potencial antioxidante, anticancerígeno e antimicrobiano; as sementes têm óleo que também pode ser aproveitado e é tido como de alta qualidade (Kinupp e Lorenzi, 2014).



Buriti

(Mauritia flexuosa L.f.)



De acordo com Kinupp & Lorenzi (2014) o buriti também é conhecido como caraná, caraná-do-mato, buritirana, miritirana, miriti, buriti-do-brejo.

Seu cultivo vai desde a ornamentação até os preparamos de azeites, óleos, sucos, doces e sorvetes, a partir do mesocarpo (polpa).

Há duas espécies, sendo uma na região amazônica, que é a *Mauritia carana* e a outra que usamos nesta obra e que encontramos nos estados do Acre, Amazonas, Pará, Rondônia, Tocantins, Bahia, Ceará, Maranhão, Piauí, Minas Gerais, São Paulo e em todos os estados da região Centro-Oeste (LORENZI et al, 2010; LEITMAN et al, 2014).

De sabor forte e marcante, fica muito bom em molhos, cremes e musselines com carne de frango. Seus doces são excelentes, inclusive para amenizar molhos ácidos e agregar sabor.

Este fruto do cerrado é rico em vitamina A, aminoácidos sulfurados e de triptofano, potássio, cálcio, magnésio, zinco, cobre, selénio, entre outros, portanto, pode ser considerado um alimento funcional (MAGALHÃES, 2007; RODRIGUEZ-AMAYA et al, 2008 Apud MARTINS et al, 2018). É um fruto que tem uma casca dura e sua palmeira pode alcançar até 30 metros de altura. Os povos indígenas a chamavam de “árvore-da-vida”.



Cagaiteira

(Eugenia dysenterica (Mart.) DC)



Também é conhecida como Orvalha do Campo e Uvalha do Cerrado. Os frutos da cagaiteira possuem coloração amarela quando maduros. São coletados da árvore no período de setembro a novembro.

A cagaiteira é uma árvore nativa do Cerrado, medindo de quatro a seis metros de altura. Ocorre normalmente em áreas de Cerrado e Cerradão. Sua produção acontece nos meses de outubro a novembro e cada árvore produz de 500 a 2000 frutos. A polpa dos frutos é consumida ao natural na forma de sorvetes, sucos, geleias e licores (SILVA, 1998).

Além de muito saborosa, é fonte de vitamina A, ela contribui para a saúde dos olhos e ajuda a fortalecer o sistema imunológico. Além disso, é rica em vitaminas B2 (riboflavina), B3 (niacina), C, cálcio, magnésio e ferro, que são indispensáveis para a saúde do coração, do cérebro, dos ossos e da pele, pois apresentam ação antioxidante, prevenindo o envelhecimento precoce (FRANCO, 1992; ALMEIDA, 1998; ROESLET et al, 2007; Apud SANTOS, 2015).

Mas seu consumo em excesso, e principalmente, com os frutos acima da temperatura ambiental, pois se torna um forte laxante, essa é a explicação para o seu nome popular.

É um fruto que depois de colhido tem deterioração muito rápido, por este motivo, a técnica de congelamento é fundamental para conservação, pode ser o fruto por inteiro ou apenas a polpa. E é possível manter os aspectos nutricionais do fruto após o congelamento, é o que mostra uma pesquisa de Santos (2015, p. 101) que "[...] durante o tempo de armazenamento (45 dias) a 30 °C observou-se a manutenção e aumento dos compostos bioativos presentes na polpa de cagaiteira[...]".

Segundo a mesma autora, esse procedimento a 30 °C "[...] minimiza os custos adicionais com refrigeração e congelamento, dispensando cuidados especiais relativos à cadeia de frio, durante o transporte do produto". Portanto, é um fruto que merece ser valorizado e que tem grande potencial para ser usado o ano inteiro, não apenas em sucos, geleias, doces e sorvetes.

Cajazinho-do-cerrado

(Spondias mombin L.)



Também conhecida como taperebá, taperebá-de-anta, taperebá-de-veado, cajazeira-brava, cajá-da-mata, acaíá, caíá, cajá-miúdo, cajazeira, cajazeiro-miúdo, cajarana, cajá-mirim, cajá-pequeno e cajazinho (CARVALHO, S.D.)

Este fruto é encontrado nas regiões tropicais da América, África e Ásia, sendo no Brasil com maior abundância nas regiões Norte e Nordeste (SACRAMANETO & SOUZA, 2000).

Para os mesmos autores, há três espécies de Cajá mais conhecidas no Brasil : Cajá-mangá, Taperebá e Ciriguela, estas também podem ser encontradas em toda a América Tropical e no sul da Flórida (EUA).

Seus frutos são bem saborosos e suculentos. Com um pouco de acidez, fica perfeito para geleias, sucos, mousses e molhos salgados. É ótimo também para aromatizar outros preparos.

De acordo com Brasil (2015) o taperebá apresenta nutrientes como carboidratos, fibras, cálcio, fósforo, ferro, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3 e vitamina C.



Cajuzinho-do-Cerrado

(*Anacardium humile* St. Hill.)



Também conhecido como caju-do-cerrado, cajuí ou cajueiro-do-campo é uma planta arbustiva hermafrodita, da família das anacardiáceas. É encontrada em savânico e campestre, em cerrado típico, cerrado Rupestre e campo sujo. Domínios: Cerrado, Caatinga e Amazônia (KUHLMANN, 2018).

Este fruto é um pouco azedinho e muito saboroso. Não há produção e comercialização de forma eficiente, pois dificilmente é encontrado em feiras e mercados. As castanhas, depois de torradas e descascadas podem ser consumidas, inclusive para produção de leite.

As castanhas são consumidas em forma de amêndoas, da mesma forma que o caju comum, e são ricas em vitaminas B1 e B2, proteínas, lipídeos, niacina, fósforo e ferro (SIBBR, 2022).

De acordo com Lopes et al (2008) o pedúnculos do cajuzinho-do-cerrado (a parte carnuda) tem mais proteína, lipídeos totais, fibra, cálcio, ferro e zinco, que o caju comercial.

Além de ser saboroso e versátil na cozinha, é possível fazer diversos preparos salgados e doces. Sem contar os seus benefícios para saúde, pois possui antioxidantes, aumenta a imunidade, tem efeito afrodisíaco, previne doenças do sangue, evita cálculos biliares, regenera as células, estabiliza o sistema nervoso (INGOH, 2018).



Capuchinha

(*Tropaeolum majus* L.)



É nativa do México e Peru, mas se adaptou muito bem em várias regiões brasileiras. As sementes maduras podem ser torradas e moídas em substituição à pimenta do reino. É conhecida também como Nastúrcio, Chaguinha, Chagas, Mastruço-do-peru, Flor-de-sangue, Agrião-do-México, etc. (DEMATTÉ & COAN, 1999; FURLAN, 1999 Apud LIMA, 2017).

Suas folhas são ricas em vitamina C e minerais como potássio, cálcio e zinco, além de compostos sulfurosos benéficos ao sistema imunológico. (BRASIL, 2018).

Suas folhas e flores podem ser consumidas em saladas, mas segundo a BRASIL (2018) “também podem ser desidratadas, embebidas em álcool ou em calda de açúcar ou ainda congeladas em forma de cubos, para adição em coquetéis”.

Com as folhas é possível fazer deliciosos molhos, como o vegano na obra “PANC NA COZINHA VEGANA”, do ano de 2021, deste autor.



Caqui-do-cerrado

(Diospyros lasiocalyx Mart. B. Wall.)



De acordo com Kuhlmann (2021), o caqui-do-cerrado pertence ao mesmo gênero do caqui comercial (*Diospyros kaki*). Fruto bem docinho que pode ser usado para sorvetes, geleias, bolos, sucos, etc, além de preparos salgados como molhos, um deles presente nesta obra.

É encontrado em Mata de Galeria, Cerradão, Savânica: Cerrado típico e Cerrado Rupestre. (BRASIL, 2018).

Ele tem menos polpa que o caqui comercial, mas com a técnica certa, é possível aproveitar ao máximo o seu sabor que é incrível.



Cará-moela

(*Dioscorea bulbífera* L.)



É uma espécie de trepadeira da família *Dioscoreaceae*, a mesma dos carás (*Dioscorea spp.*). Produzem tubérculos não subterrâneos, portanto, surgem na axila das folhas e que possuem formato globular, arredondado ou alado, ocorrendo variações de formato até na mesma planta (KINUPP & LORENZI, 2014).

É da família do inhame, originária dos continentes africano e asiático e no Brasil. Aqui, seu uso é maior entre os povos indígenas e algumas famílias que mantém o uso de alimentos ancestrais (COUTO et al., 2015 Apud Ferreira et al, 2020).

Observa-se variabilidade com relação à coloração interna dos tubérculos aéreos, variando de branco e amareloado até tons arroxeados. O peso dos tubérculos também pode variar de 50 g a 600 g. Existem também variedades escuras e com aspecto cascudo, mas que não são recomendadas para alimentação humana, devido ao paladar amargo e à presença de substâncias tóxicas. (BRASIL, 2017).

Uma coisa interessante e de grande relevância é a capacidade de conservação que tem este tubérculo, podendo chegar até três meses fora de refrigeração e com muito pouca perda de nutrientes (RODRIGUES et al, 2012).

Possui boa quantidade de carboidratos e vitaminas do complexo B e de fácil digestão, apresenta alto valor nutricional dada a quantidade de niacina, ácido ascórbico, tiamina, riboflavina e vitamina A (MASCARENHA & RESENDE, 2022).



Caruru Rasteiro

(*Amaranthus deflexus* L.)



Apresenta alto valor nutritivo e representa uma excelente alternativa em períodos de escassez de hortaliças folhosas. As folhas do caruru são estudadas para proteger o fígado, ajudando o órgão a eliminar toxinas que causam males à saúde. Uma nova espécie de caruru apareceu no Brasil, provavelmente vinda de maquinários da Argentina. O primeiro relato da presença desta planta, chamada de caruru-palmeri no Brasil, ocorreu no ano de 2015, no Estado do Mato Grosso.

Além disso, o caruru protege o órgão de doenças como a cirrose. É rico em magnésio, nutriente essencial no controle da pressão arterial (BRASIL, 2020). Seu valor significativo de proteína, ferro, zinco, cálcio, magnésio, vitamina C, entre outros nutrientes (TACO, 2006).

Segundo Kinupp & Lorenzi (2014) há outras espécies de Caruru, como o caruru-de-espinho, também conhecido como caruru-de-porco, bredo-vermelho, bredo-de-espinho (*Amaranthus spinosus*) que também tem grande potencial nutricional. De acordo com o Brasil (2017a) também há o Caruru-roxo, caruru (*Amaranthus hybridus* L.).

Segundo o BRASIL (2017a, p. 14) “dentre as principais espécies de *Amaranthus* que ocorrem no Brasil, pode-se citar: *A. hybridus* var. *paniculatus* (caruru-branco), *A. hybridus* var. *patulus* (caruru-roxo), *A. retroflexus* (caruru-gigante), *A. deflexus* (caruru-rasteiro), *A. viridis* (caruru-de-mancha) e *A. spinosus* (caruru-de-espinho). É comum haver equívocos na identificação entre essas espécies, principalmente durante os estágios iniciais de desenvolvimento”.

Cascas de legumes e frutas



As partes não convencionais de alimentos convencionais, como cascas de cebola, alho, pitaya, abóbora, cenoura, beterraba, etc., são consideradas PANC. Além de serem nutritivas e saborosas, as cascas de cebola e alho são excelentes aromatizantes de água para fazer diversos preparos, como arroz, feijão, caldos, sopas, angu, entre outros. São excelentes substitutos aos temperos artificiais industrializados, vendidos em forma de tablete de caldo ou sachês. As cascas de cebola ainda podem ser usadas como corantes naturais.



Água aromatizada com cascas de cebola e de alho

Castanha de Baru

(Dipteryx alata Vogel)



Esta deliciosa castanha do cerrado brasileiro é conhecida também por barujo, camuru, cumbaru, cumarurama, coco-feijão e baru nuts (KINUPP & LORENZI, 2014).

É uma espécie nativa, mas não endêmica do Brasil, que encontramos em todo bioma do Cerrado, nas regiões centro-oeste, nos estados do Pará, Rondônia, Tocantins, Bahia, Maranhão, Piauí, Minas Gerais e São Paulo (LIMA & LIMA, 2014).

Seus frutos começam a amadurecer quando as árvores ficam quase sem as folhas entre os meses de julho e outubro, mas havendo algumas variações em relação ao local e o ano (NOGUEIRA & DAVID, 1993).

Esta oleaginosa tem propriedades antioxidantes, é rica em vitamina E, zinco, ferro, potássio, cálcio, fósforo, magnésio e ácidos graxos. Além de ajudar a diminuir o colesterol e a combater doenças cardiovasculares, estudos mostram que o baru também ajuda a diminuir os riscos de Alzheimer, diabetes, obesidade e câncer (BRASIL, 2020).

Sua polpa rica em amido, fibras e açúcares (VALLILO et al, 1990), é possível fazer geleia, molhos salgados, pães e bolos. Com essa castanha, podemos preparar também farofa, mousse e aromatizar massas diversas (BRASIL, 2020).



Chicória-de-caboclo

(*Eryngium foetidum* L.)



Também conhecida como coentro-bravo, coentro-da-colônia, coentro-de-caboclo, coentro-da-índia, chicória-do-Pará. Planta muito usada na gastronomia do Norte do Brasil, principalmente no estado do Pará. Mas é possível encontrá-la em todas as regiões do Brasil, América latina, Caribe e Ásia. (KINUPP & LORENZI, 2014).

Ótimo para temperar peixes e frutos do mar, mas é possível usar na elaboração de massas em geral e refogados com outros tipos de proteínas.

Sua utilização deve ser controlada para não roubar sabores, já que esse tipo de tempero tem sabor marcante.

Além de um excelente tempero, ela também tem bons resultados em nossa saúde, pois é diurética, estimulante, laxante, combate resfriado e febre, reduz a pressão arterial, entre outros benefícios (BANOUT et al., 2010), além de ter valores nutricionais de proteínas, carboidrato, ferro, vitamina C, fibras, entre outros (UNICAMP, 2006).

Coentro-de-espinho

(*Eryngium coronatum* Hook. & Arn.)



Nativa da Argentina e do Paraguai, mas se adaptou muito bem no Brasil. Conhecidas também por coentrão, lingua-de-tucano e snakeroot (KINUPP & LORENZI, 2014). Podemos consumir as folhas, talos e raízes. As folhas como aromatizantes (temperos) ou como tempurá (prato da cozinha oriental) ou empanadas. Já os talos podem ser usados em refogados diversos. As raízes como tempero de fundos vegetais, para aromatizar caldos ou mesmo usadas em refogados.

A questão nutricional desta planta é significativa, por possuir proteína, carboidrato, ferro, vitamina C, fibras, entre outros (UNICAMP, 2006).

Só tem que tomar cuidado para retirar os espinhos bem pequenos que ficam na lateral da folha, dá para retirar fácil com tesoura ou faca, principalmente nas folhas maiores.

Cosmos

(Cosmos sulphureus Cav.)



O Cosmos é uma planta herbácea anual, ereta, muito ramificada e florífera, de 0,80 – 1,60 m de altura, com flores amarelas ou alaranjadas, que propaga-se apenas por sementes. É encontrada em todo o continente americano e também é conhecida como cosmo-amarelo, picão-grande e áster-do-méxico, foi introduzida no Brasil como planta ornamental (LORENZI, 2008).

Em relação às flores, há um número de estudos maior, inclusive com aspectos nutricionais, como afirma Fernandes et al (2017), que as flores possuem ferro, cálcio, cobre, magnésio, potássio, flavonoides, antocianinas, carotenoides e vitaminas. Já em relação aos compostos bioativos das flores, verifica-se uma variedade de propriedades funcionais, incluindo atividades antialérgicas, antimicrobianas, anti-inflamatórios, antioxidantes e anticancerígenas (CHENSON, OKUMURA e MISHIMA, 2019; PIRES et al., 2018 Apud MORAIS, 2020). No entanto, os efeitos desses compostos na saúde do consumidor estão diretamente relacionados com a biodisponibilidade e quantidades ingeridas (CROZIER, DEO RIO e CLIFFOD, 2010, Apud MORAIS, 2020).

Este autor faz uso das folhas em função de ter conhecido este produto na cozinha internacional, inclusive, ela dá um sabor especial às massas e molhos.



Erva-botão

(*Eclipta alba* L.)



Também conhecida como **sucuruína** e **agrião-do-brejo**.

Espécie herbácea, anual e que se desenvolve nas regiões Centro-Oeste, Nordeste, Norte e Sudeste do Brasil vegetando em áreas cultivadas, pastagens ou então inserida entre as demais plantas comuns a terrenos baldios e margens de rodovias. Tem preferência por locais mais úmidos, mas adapta-se também em solos secos. Partes da planta são utilizadas na medicina popular (MOREIRA & BRAGANÇA, 2010, p. 45).

Muito usada pela medicina natural, esta planta possui imensos benefícios para tratamento de problemas no fígado, como (ascite), cirrose, gastroenterites e astenia. Seu uso já vem acontecendo no sistema Único de Saúde (SUS) na cidade de Goiânia (REIS et al., 1992).

Ela ainda ajuda a baixar os níveis de colesterol e triglicerídeos, a controlar a inflamação intestinal, no combate às infecções urinárias, na saúde capilar, Combate problemas respiratórios e Auxilia na saúde ocular. Mas ela é contra indicada para crianças, gestantes, pessoas com problemas cardíacos e também em casos de diarreia e sangramentos. O recomendado é beber no máximo 400 ml (aproximadamente 2 xícaras) por dia e sempre com o aval do médico (TERRA, 2022).

Erva-baleeira

(Cordia verbenacea)



Conhecida também por catinga de barão, catinga preta, Maria preta, salicina, Maria milagro.

Possui ação antiinflamatória, antiartrítica, analgésica, tônica e antiulcerogênica. Para reumatismo, artrite reumatóide, gota, dores musculares e da coluna, prostatites, nevralgias e contusões e na cicatrização de feridas externas.

É uma planta que vem sendo usada há décadas por comunidades tradicionais para tratar dores musculares, hematomas e inflamações (GONELI et al., 2014). Na gastronomia seu uso ainda é tímido, assim como estudos sobre seu uso na gastronomia, mas de acordo com Gilberto (2012) e Gonçalves (2009) mostra que a erva-baleeira em relação aos estudos de toxicidade, é segura para ser usada também na gastronomia. Um bom tempero para molhos, caldos e peixes.



Erva-de-jabuti

(Peperomia pellucida (L.) Kunth)



Também conhecida como peperômia, comida-de-jabuti, maria-mole, ximbuí e sunakosha (KINUPP & LORENZI, 2014). É encontrada em quase todo o Brasil, com maior abundância no Norte e Nordeste.

Podemos usar os ramos jovens e as folhas na gastronomia, seja em saladas, sucos, refogados e em massas artesanais, conforme usadas nesta obra.

Utilizada pela medicina popular como antimicrobiano, anti-hipertensivo e anti-inflamatório, é amplamente estudada por suas características fitoquímicas e a presença de flavonóides, taninos e outras substâncias interessantes para produção de fitoterápicos (SUSTENTAREA, 2020).

Em sua composição nutricional encontramos proteína, carboidratos, lipídeos, cálcio, ferro, zinco e cobre. Sem contar que você pode ter esta planta em seu quintal, sem agrotóxicos, muito nutritiva e com excelentes benefícios a sua saúde.

Espinafre-Amazônico

(*Althernantera sessilis* (L.) R.Br.)



Também conhecido como espinafre-da-amazônia, orelha-de-macaco, brazilian spinach, sissoo spinach e joyweed (KINUPP & LORENZI, 2014; MATOS DE COMER, 2018). Esta PANC de áreas tropicais do Brasil, se desenvolve em ambientes úmidos, como terrenos baldios, em matas em geral e também cultivados, não necessitando de exposição direta ao sol, pode ser cultivada na sombra. O uso de estacas facilita no desenvolvimento da planta, principalmente se o plantio for em vaso.

De acordo com pesquisa realizada pela UNIRIO (2020) este tipo de espinafre, pode atingir cerca de 30 cm de altura, podendo ser ereta ou rasteira, extremamente ramificada e de crescimento muito rápido. Possui caule muito tenro, com filotaxia oposta-cruzada; as folhas possuem tamanhos e formato irregulares, podendo ser cordiformes, ovaladas ou levemente lanceoladas, com lâmina ondulada ou suavemente enrugada. Suas minúsculas flores estão reunidas em inflorescências axilares tipo glomérulo, sésseis, protegidas por brácteas de cor branca. De acordo com Kinupp & Lorenzi (2014), não há formação de frutos e este cultivar da espécie é facilmente propagado a partir de estacas, com rápido enraizamento, principalmente em áreas quentes, sombreadas e úmidas, onde se desenvolve com extremo vigor.

Esta PANC é nutritiva, com altos teores de vitaminas A, B9 (ácido fólico), C e K, carotenoides, flavonoides, fibras e minerais, como o ferro, cálcio e potássio (UNIRIO, 2020).

Flor-de-feijão-borboleta

(Clitoria ternatea L.)



Também conhecida como cunhã, ervilha-borboleta, ismênia, paleteira, butterfly pea (KINUPP & LORENZI, 2014). De acordo com os mesmos autores, é nativa da Ásia equatorial e é excelente na proteção do fígado e do diabetes.

Suas flores funcionam como corantes naturais, utilizadas nesta obra na elaboração de massas e em molhos, mas pode ser usada também em bolos, pães e bebidas, principalmente chás.



Folhas de amora

(Morus nigra L.)



Também conhecida como amora, amora-preta, black mulberry, Persian mulberry, morera negra. Nativa da China e Japão. Seus frutos e folhas são comestíveis, sem que as folhas devem passar por cocção (KINUPP & LORENZI, 2014). Seus frutos já são bem conhecidos e vendidos nos principais empórios, inclusive seu valor de venda é bem elevado. Suas folhas são usadas para chás, mas podemos fazer refogadas igual a couve ou mesmo com carnes e outros legumes.

Suas folhas são ricas em vitamina C, antioxidantes, vitamina K, vitamina do complexo B, flavonoides, potássio, manganês, magnésio, ferro e vitamina E, combinação que traz benefícios para a saúde, especialmente para as mulheres.

Podemos encontrar outros benefícios das folhas de amora, pois por ser rica em antioxidante ajuda a combater os radicais livres; é indicado para a saúde óssea, devido à presença do manganês, um mineral fundamental para isso; contribui no equilíbrio da glicemia, e por isso também é indicado para quem tem diabetes. Também auxilia na perda de gordura corporal, quando associado a um estilo de vida saudável e previne a anemia, devido ao alto teor de ferro e vitamina C (BADE, 2021).

Jambu

(Acmella oleracea (L.) RK.Jansen)



Planta nativa da região amazônica e também conhecida como agrião-do-pará, agrião-do-norte, agrião-do-Brasil, abecedário (KINUPP & LORENZI, 2014).

Muito usado na gastronomia no estado do Pará, além de dar um sabor especial ao prato, como por exemplo, tacacá e o pato no tucupi. "Gera imensa curiosidade e surpresa, pois tem espírito que gera dormência na língua, lábios e induz a salivação" (KINUPP & LORENZI, 2014, p. 166).

Em sua composição nutricional, observa-se que é rico em ferro e vitamina C. As características físico-químicas demonstram que em cada 100g de ramos, folhas e inflorescências do Jambu são encontrados mais de 80% de água, além de carboidratos, lipídios, proteínas, ferro, vitaminas, sais minerais e fibras (GUSMÃO, 2020).

Suas folhas e flores podem ser usadas em massas artesanais, mas principalmente em refogados, sopas, molhos e bebidas alcoólicas, como cachaça e licores.



Jambu no molho do tacacá, um prato típico do Pará

Jatobá-do-cerrado

(Hymenaea stigonocarpa Mart ex. Hayne)



Conhecida também como jatobá-de-casca-fina, jatai-do-campo, jatai-do-piauí, jatobá, jatobá-capão, jatobá-da-serra, jatobá-de-caatinga, jatobeira, jitaé, jutaí, jutaicica (ALMEIDA et al, 1998). É encontrada nos estados do Pará, Bahia, Ceará, Maranhão, Minas Gerais, São Paulo e em todos os estados do Centro-Oeste (LIMA & PINTO, 2014 Apud SANO, 2018).

As farinhas do jatobá-do-cerrado são mais doces e de aroma mais suave do que o jatobá-da-mata, algumas são um pouco amargas[...]. Essas farinhas auxiliam no funcionamento do intestino (ORSI et al, 2012 Apud SANO, 2018).

O jatobá é rico em fibras alimentares, cálcio, magnésio, Fósforo, manganês e proteínas (TACO, 2006; BELLO, 1995 Apud BRASIL, 2010)

É possível fazer diversos preparos com a sua farinha como sorvetes, mousses, pães, bolos, molhos e massas artesanais



Jenipapo

(Genipa americana L.)



Conhecido também por jenipapo, mandipa, jenipapeiro, jenipá, jenipapinho, genipap, marmelade box, huito. Fruto nativo e encontrado em quase todo Brasil (FONTES et al, 2018; KINUPP & LORENZI, 2014). Seus frutos podem ser colhidos na estação chuvosa (KUHLMANN, 2018).

Seus frutos maduros são usados em doces, sorvetes, licores e sucos. Quando ainda verde, é um excelente corante natural, deixando os preparos com a coloração azul. Foi a forma que usamos nesta obra, na elaboração de massa.

De acordo com Conabio Apud FONTES et al (2018) os frutos maduros e suas folhas são usados pelos povos indígenas e tradicionais como repelente de insetos, bactericida e germicida. Além de redução em tumores de células cancerígenas (UEDA et al Apud FONTES et al, 2018). Já os frutos verdes, segundo os mesmos autores, têm propriedades adstringentes, antiinflamatórias e anti anêmicas. As cascas são usadas para tratamento de úlceras de origem escorbútica, doenças venéreas, anemia e inchaço do fígado e baço.

Para Pacheco et al (2014, p. 1051)

[...] o jenipapo in natura apresentou altos teores de umidade e carboidratos totais (em torno de 27% na base úmida), com destaque para as fibras alimentares. Para os compostos bioativos, o destaque foi para a vitamina C e os compostos fenólicos. No que diz respeito aos valores físico-químicos, o jenipapo apresentou alta acidez e baixo pH, quantidades apreciáveis de sólidos solúveis e alta atividade antioxidante.

De acordo com os mesmos autores, incluir o jenipapo “[...] na alimentação da população do Cerrado poderia melhorar a qualidade da dieta, contribuindo, assim, para a segurança alimentar e nutricional.

Lambari-roxo

(Tradescantia zebrina Heynh. ex Bosse.)



Conhecida também como Onda-do-mar, manto-de-viúva, trapoeraba, trapoeraba-roxa, trapoeraba-zebra, lambari, lambari-roxo, judeu-errante ou zebrina, o nome popular "lambari-roxo" pode ter surgido em razão do formato de suas folhas, que possuem estriadas prateadas e se assemelham a um pequeno peixe, como o lambari.

Planta de origem Mexicana, foi introduzida no Brasil com fins ornamentais e acabou por se adaptar muito bem ao clima, tornando-se invasora. Uso popular: Na medicina popular é usada para aliviar cistites, dor na bexiga, tratar infecção urinária, problemas vasculares, afecções do útero, baixar a pressão arterial, amenorreia, coadjuvante nas tuberculoses. Na medicina popular mexicana é usada contra males ginecológicos, disenteria, indigestão, dor de dente, dor de cabeça, males do intestino, junto com limão para tratar erisipela, gastrite, infecção urinária, inflamação da bexiga. Também é usada para aumentar a produção de leite e contra picada de escorpião. É muito popular uma bebida feita com a *Tradescantia zebrina* e limão, tomada fria e usada como tônico.

Devido a quantidade de antocianidinas pode ser usada como corantes de medicamentos, alimentos e cosméticos. (UFSC, 2020).



Lobeira

(Solanum falciforme Farrugia)



Seu fruto tem sabor adocicado, mas com um pouco de amargor. Tem grande quantidade de polpa e é um excelente espessante para caldos e molhos em função de sua quantidade de amido.

Ao utilizar o açúcar e o limão nas diversas preparações com este fruto, praticamente neutraliza o amargor. Contudo, devem ser consumidas com moderação, pois podem causar distúrbios digestivos, em função da alta taxa de solasonina (BRASIL, 2015).

É uma espécie muito importante na medicina caseira, sendo recomendada para gripes e resfriados, hepatite e asma. A lobeira tem propriedades emoliente, antirreumática e tônica (BRASIL, 2015).

De acordo com Oliveira Júnior et al (2011) os valores nutricionais deste fruto, são a vitamina C, sacarose, fósforo e ferro, comparados aos de outros frutos, como abacaxi, banana, laranja, manga entre outros, são comparados ou superiores aos dos frutos em questão. Desta forma, conclui-se que o fruto da lobeira representa mais uma opção de fonte desses nutrientes.



Major-gomes

(Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn)



Conhecido também como maria-gorda, maria-gomes, bredo, língua-de-vaca, joão-gomes, inhá-gome, beldroega-grande, maria-gombi, benção-de-deus, folha-gorda e cariru. É nativa do Brasil, e é possível encontrá-la em todas as regiões do país (KINUPP & LORENZI, 2014).

É possível usar as folhas, talos e sementes em saladas, refogados em geral, na panificação, suflê, em sucos e em massas artesanais. Além de grande potencial gastronômico, apresenta alto teor de proteína (22 % na matéria seca), possui elevado teor de potássio e de zinco. (BRASIL, 2017b).

A vida útil desta planta é curta, por isso, deve ser consumida logo após a colheita, ou colocada em embalagens plásticas e armazenada sob refrigeração por três a cinco dias (BRASIL, 2017b).



Mangaba

(Hancornia speciosa Gomes)



Conhecida também como mangaíba, mangareíba, mangava, mangaúva, manguba, mangabiba. É possível encontrá-la em todas as regiões brasileiras e alguns países da América do Sul. (GONÇALVES, 2017).

Este delicioso fruto é fonte de compostos bioativos, apresentando altos teores de vitamina C, vitamina E, ácido fólico, carotenoides e compostos fenólicos, além de alta capacidade antioxidante (CARDOSO et al., 2014; LIMA et al., 2015a, 2015b Apud GONÇALVES, 2017), podendo reduzir o risco de desenvolvimento de várias doenças crônico-degenerativas, como câncer, doenças cardiovasculares e diabetes (CARDOSO et al., 2014, LIMA et al., 2015b; PEREIRA et al., 2015 Apud GONÇALVES, 2017).

É possível fazer muitos preparos com este fruto, como geleia, sorvetes, mousses, licores e também em molhos da cozinha quente e em massas artesanais.

Mangarito

(*Xanthosoma riedelianum* (Schott) Schott)



Conhecido também com os nomes de macabo, mangará, mangará-mirim, mangarito, tayaó e malangay (KINUPP & LORENZI, 2014). De acordo com os mesmos autores, é nativa da região sudeste. Mas é possível afirmar que sua produção pode ocorrer em todas as regiões do país, inclusive este autor tem uma pequena produção na cidade de Goiânia-GO. Para Santos (2005) por causa de sua rusticidade e resistência a pragas pode ser excelente para segurança alimentar e cultivo agroecológico.

Como vários ingredientes nativos brasileiros, esta batata tão consumida pelos indígenas, também foi substituído por produtos trazidos pelos colonizadores.

No Brasil, o mangarito já vinha sendo consumido e apreciado antes mesmo do seu descobrimento quando a população indígena já utilizava essa preciosidade. Nos dias de hoje são demandados pela alta gastronomia. O mangarito chegou à mesa dos colonizadores e foi mencionado por cronistas como Gabriel Soares de Sousa, autor do Tratado Descritivo do Brasil, de 1587, e o padre jesuíta Fernão Cardim, que escreveu o Tratado da Terra e Gente do Brasil, de 1625. No clássico livro O Cozinheiro Nacional (reditado pela Editora Senac - São Paulo, 2008), o segundo livro de culinária publicado no Brasil, o mangarito é citado numa receita de ensopado. O mangarito foi também muito consumido no café da manhã, cozido ou assado no forno a lenha com cobertura de melado (BRASIL, 2017c).

É uma batatinha com sabor agradável e que lembra a junção de vários tubérculos. Além de ser um excelente espessante e aromatizante de molhos e caldos.

Infelizmente poucos chefs de cozinha tem usado, o que é um desperdício e empobrecimento da identidade gastronômica de nosso país, pois poderíamos estar mostrando ao mundo mais um de nossos produtos nativos.

Murici

(*Byrsonima crassifolia* (L.) Kunth)



Também conhecida como muruci, murici-do-campo, murici-da-praia, murici-pitanga e marajoara. Nativa do Brasil, é possível encontrá-la em praticamente todo o território nacional. O seu fruto é muito saboroso e suculento. Na região Norte do Brasil é onde verificamos maior cultivo e uso em sucos e sorvetes (KINUPP & LORENZI, 2014).

De acordo com Kuhlmann (2018) existem vários tipos de Murici, principalmente no Cerrado brasileiro, como o Murici-do-brejo (*Byrsonima umbellata*), Murici-do-cerrado (*Byrsonima clauseniana*), Murici-pequeno (*Byrsonima intermedio*), Murici-rasteiro (*Byrsonima oblongifolia*), Murici-rosa (*Byrsonima coccobifolia*) e tem também o Muricizeiro (*Byrsonima verbascifolia*).

É uma fruta rica em fósforo, ferro, fibras, cálcio, vitaminas C, B1 e B2 e niacina. São usadas principalmente para produção de polpa, sucos, sorvetes, geleias, licores e doces.



Mutamba

(Guazuma ulmifolia Lam.)



Também conhecida como mutambo, fruta-de-macaco, embira, embireira, guamaca e pojó, mutamba-preta, cebeça-de-negro, guaxima-macho, periquiteira, chico-magro, camacã, pau-de-motamba, araticum-bravo, coração-de-negro, embireira, guaximatorcida, maria-preta, marolinho, umbigo-de-caçador e umbigo-de-vaqueiro. É nativa em quase todo território brasileiro, principalmente em floresta estacional semidecidual (KINUPP & LORENZI, 2014; BRASIL, 2007).

Neste fruto versátil, podemos encontrar fibras, proteínas e maior valor energético. Em relação ao amido total, amido disponível e vitamina C, foram encontrados em frutos verdes. Já nos frutos maduros, foram observados menor valor de pH, maior acidez, sólidos solúveis, açúcares solúveis, açúcares redutores e amido resistente. As sementes mostraram maior pH e pectina, menor acidez, sólidos solúveis, açúcares solúveis e açúcares redutores (RODRIGUES et al, 2022).

Ora Pro Nobis

(*Pereskia aculeata* Mill.)



Também conhecida como lobrobô, lobrobó, carne-de-pobre, mata-velha, guaiapá, jumbeba, azedinha, oraprobó, lambari-da-horta, trepadeira-limão, rogai-por-nós, rosa-madeira e mori (KINUPP & LORENZI, 2014; ZAPPI et al., 2015). Para os mesmos autores, ainda há outras espécies, como a Ora-pro-nobis-amazônico (*Pereskia bleo*) e Ora-pro-nobis, também conhecida como rosa-madeira, rosa-mole e groselha-da-américa (*Pereskia grandifolia*).

Native do Brasil, essa planta de grande potencial nutricional, vem ganhando as mesas em todas as regiões do país. Ela tem 22% de proteína bruta na matéria seca, fibras, minerais e vitaminas.

Também tem potencial anti-inflamatório e antioxidante, fortalece o sistema imunológico e reforça a saúde do coração. Ela apresenta também alto teor de ácido ascórbico. (UOL, 2020; BRASIL, 2018;).

Pode ser consumida in natura ou como matéria-prima para a elaboração de farinha, posteriormente utilizada como base para o preparo de sucos, bolos, tortas e pães. As flores funcionam como decoração em pratos e os frutos dão sabor aos licores e geleias.

Peixinho-da-horta

(Stachys byzantina K Koch)



Nativa da Turquia, Ásia e Cáucaso, é também conhecida como orelha-de-lebre, orelha-de-cordeiro e pulmonária (KINUPP & LORENZI, 2014).

Deve ser consumida após passar por cocção, podendo ser empanada e frita, cozida ou branqueada para usar em saladas. Envolvê-la em banana nanica (ou d'água em algumas regiões) também fica muito bom, pois realça o sabor agridoce.

Apresenta quantidades expressivas de minerais, potássio, cálcio, ferro e fibras. Além disso, é utilizada na medicina popular para aliviar a tosse e as irritações na faringe (LEITE, 2021).



Pequi

(Caryocar brasiliense Cambess)



Conhecido também como piqui, pequizeiro, piquiá-bravo, pequíá-pedra. Nativo em todas as regiões do Cerrado, com mais intensidade no estado de Goiás, Minas Gerais, São Paulo e Mato Grosso do Sul (KINUPP; LORENZI, 2014).

Na gastronomia, aproveitamos a polpa para elaboração de diversos pratos, como os típicos arroz com pequi e frango com pequi. Nesta obra, o fruto foi utilizado na elaboração de massa e molho. Mas também é possível em sobremesas, sorvetes, pães, bolos e cremes. É possível fazer leite vegetal com suas castanhas. As mesmas, torradas, podem ter diversos preparos na confeitaria e cozinha em geral. Mas deve-se tomar cuidado com os espinhos que cobrem o caroço.

Como sua polpa tem alto percentual de gordura, cerca de 40 a 55%, é muito importância na fabricação de óleo e azeites.

De acordo com Brandão (2002) é um fruto de grande relevância para nossa saúde, pois é rico em vitaminas A e C, proteínas, sais minerais. Sendo que "o maior teor de proteína bruta se encontra na amêndoia do fruto do pequizeiro, porém o maior teor de lipídios foi verificado na polpa dos frutos" (BRAIT, 2008, p. 41).

O pequi tem sabor forte, sem dúvida, mas sabendo usar, é um aromatizante espetacular. O grande problema é que seu sabor destacado, muitas vezes, o transforma em protagonista, quando deveria distinguir os outros ingredientes. Vou plagiar uma frase que diz "se o pequi fosse Francês, ele teria muito mais valor". É isso mesmo, este fruto precisa ser mais valorizado.



Flor do pequizeiro

Picão-branco

(Galinsoga parviflora Cav.)



Também conhecido como **guasca**, **fazendeiro**, **botão-de-ouro**, **brinco-de-princesa**. É nativa do Sul e do Sudeste do Brasil, mas ainda há outra espécie de picão-branco (*Galinsoga parviflora*), nativa da costa oeste da América do Sul. A primeira, nativa no Brasil, possui folhas maiores e mais largas e o sabor é similar (KINUPP & LORENZI, 2014).

Desidratada, tem um sabor mais intensificado que as folhas frescas. No Peru e na Colômbia, é utilizada a *Galinsoga parviflora*, usada na gastronomia do dia a dia nas residências e na alta gastronomia. As folhas frescas também podem ser usadas em refogados. Mas, cuidado! Se usar uma quantidade grande, o seu sabor ficará bem destacado em relação aos demais ingredientes. Em visita ao mercado La Perseverança em Bogotá, tive o prazer de degustar um delicioso caldo chamado AJIACO que é feito por três tipos de batatas, criolla, pastusa e sabanera, bem como frango desfiado, milho e abacate. Algumas folhas de picão-branco (*Galinsoga parviflora*) salientavam o sabor marcante. Já no Brasil, fiz o mesmo caldo usando batata doce e mandioca (aipim e macaxeira), porém desta vez, troquei pelo nosso picão-branco, e o sabor ficou idêntico.

Quanto ao aspecto nutricional, RUP (2012) afirma possuir Vitamina C, Proteína; Fibra; Lipídios; Ca; e Fe.

Pimenta-de-macaco

(*Xylopia aromatic* (Alan.) Mart.)



Também é conhecida como pindaíba, banana-de-macaco, bananinha, pindaíba-do-campo, cedro-do-campo, ibira, envireira, envira, pacovi, pimenta-da-costa, pimenta-de-árvore, pimenta-de-bugre, pimenteira, pimenta-da-terra, pimenta-do-sertão, pindaíba-de-macaco (DIAS, 1988; LORENZI & MATOS, 2002; OLIVEIRA et al, 2012).

De acordo com MARTINS et al (2018) esta pimenta pode ser encontrada nos estados do Amazonas, Amapá, Pará, Rondônia, Roraima, Tocantins, Bahia, Maranhão, Piauí, Distrito Federal, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, São Paulo e Paraná.

Suas flores, assim que brotam, geram um espetáculo no Cerrado devido aos formatos e cores. Após madurar, deixa-lo secar no pé ou fora, mas seu uso só poderá acontecer após seco.

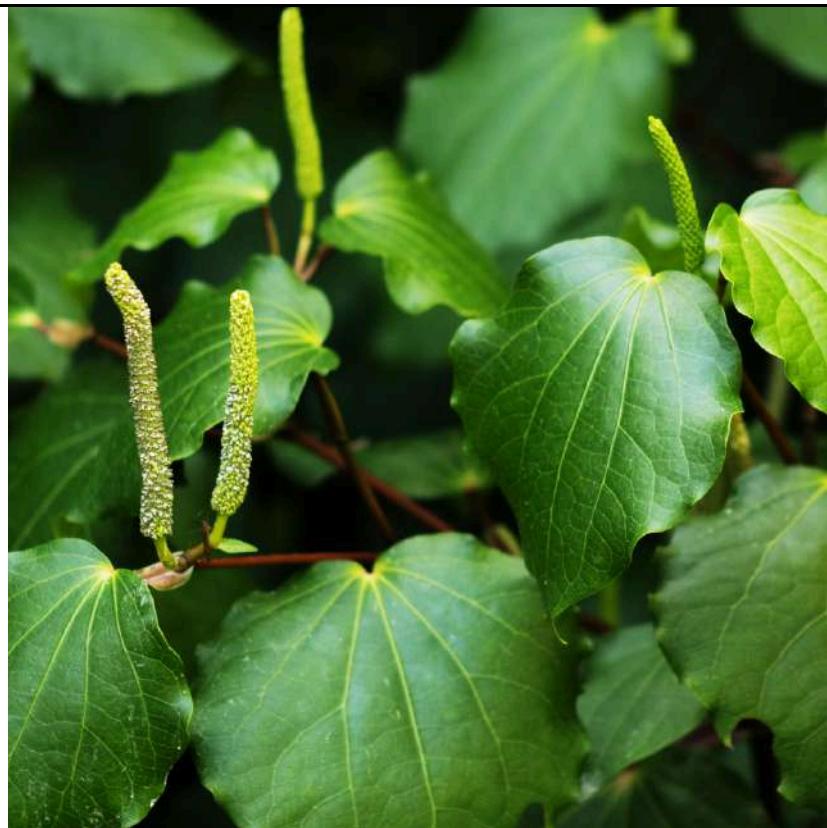
Para obter um tempero sensacional, basta deixar secar bem e depois moer. Ótimo para temperar carnes, guisados, molhos em geral e massas. Como afirma Kuhlmann (2018, p. 93) "Acentua o sabor dos alimentos sem afetar o paladar".

Nas experiências realizadas, pudemos constatar que essa pimenta aromatiza muito bem os fundos vegetais ou água aromática utilizados nos diversos preparos, além de finalizar o prato assim que for servi-lo, deixando tudo mais "perfumado".



Pimenta-rabo-de-macaco

(Piper aduncum L.)



Também conhecida como Pimenta-jaborandi, pimenta-de-fruto-ganchoso, tapaburaco, pimenta-de-macaco ou pimenta longa, falso-jaborandi e aperta-ruão; Em Cuba é chamada como "platanillo-de-cuba" e "canilha de ruerto", na Venezuela como "comdocillo branco" e em Trinidad Tobago como "ojíjú-yú". (BRASIL, 2006). É nativa da América Tropical e é encontrada em quase todo o território brasileiro, principalmente na região Sudeste, à beira de matas e pastagens.(LORENZI & MATOS, 2002).

Nesta obra, essa especiaria foi usada para aromatizar molhos, fundos, recheios e massas. Ela tem um sabor mais intenso quando seca, mas verde é possível também obter bons resultados.

Serralhinha

(Emilia coccinea (Sims) G.Don)



Conhecida também por pincel, pincel de estudante, serralha mirim, serralhinha, falsa-serralha. Espécie herbácea, anual e que se desenvolve nas regiões Nordeste, Sudeste e Sul do Brasil vegetando preferencialmente nas planícies do litoral em áreas cultivadas, margens de rodovias, terrenos baldios, entre outros locais antropizados (MOREIRA & BRAGANÇA, 2010).

É uma planta que, desde muito cedo, fez parte da minha alimentação, pois meu pai era um apreciador das Plantas não Convencionais, mas isso não é o suficiente para afirmar que é um alimento seguro.

Foram encontrados poucos trabalhos a respeito, mas num estudo apresentado por Lorenzi & Matos (2002) mostra que é possível usar a raiz, flores e folhas, e que seu chá é indicado para várias doenças, como a bronquite asmática, asma, gripes, resfriados, amigdalite, dores do corpo e faringite. Também se mostrou eficiente contra as afecções das vias urinárias e como diurético. Além disso, ajuda no tratamento de pruridos, feridas e eczemas.

Taioba

(Xanthosoma taioba E.G. Gonç)



Também conhecida como taioba-verde, taiá, inhame-de-folha, macabo, mangará, tannia e yautia. Planta originária da América Central, mas de acordo com estudo mais específico da espécie típica, verificou-se que a nossa taioba é uma nova espécie (KINUPP & LORENZI, 2014).

Planta muito afetiva, pois minha mãe prepara-va para nossas refeições. Na região Sudeste é um alimento convencional. Não deve ser consumida crua em função de toxicidade, como é o caso do oxalato de cálcio. Deve passar por cocção, seja cozida, branqueada, assada, frita, etc., mas nunca crua.

De acordo com Kinupp & Lorenzi (2014) pode-mos fazer uso não apenas das folhas, mas também dos talos e rizomas.

A taioba é uma excelente fonte de ferro, fósforo, cálcio, potássio e manganês, comparando-se às fontes tradicionais desses elementos. As folhas são mais nutritivas que os rizomas e são muito usadas na cozinha mineira em substituição à couve. Destaca-se pelo teor de fibras alimentares, magnésio, manganês, fósforo, ferro, potássio, zinco e vitamina A. (BRASIL, 2022).

Pode ser usada em sushis em substituição às folhas de algas, maioneses, molhos, massas em geral, pães, bolos e cremes.

Talos



Quem disse que talos das folhas devem ser descartados? Talos de plantas convencionais como couve, brócolis, espinafre, etc., além da taioba, sempre jogadas ao lixo, são altamente nutritivas e saborosas. Para comprovar isso, a SEAG (2015) afirma que o talo de taioba tem praticamente os mesmos nutrientes que as folhas, que são cálcio, fósforo, ferro, proteínas, e vitaminas B1, B2.

As partes não aproveitáveis dos alimentos poderiam ser utilizadas enfatizando o enriquecimento alimentar, diminuindo o desperdício e aumentando o valor nutricional das refeições, pois talos e folhas podem ser mais nutritivos do que a parte nobre do vegetal como é o caso das folhas verdes da couve-flor que, mesmo sendo mais duras, contêm mais ferro que a couve manteiga e são mais nutritivas que a própria couve-flor. As cascas, talos e folhas são boas fontes de fibras e lipídios, tendo-se como exemplos as sementes de abóbora; talos de brócolis, couve e espinafre; cascas de banana, laranja, limão, rabanete e folhas de brócolis. (ROCHA et al., 2008; SOUZA et al., 2007, Apud STORCK, 2013).

Os talos podem ser usados em refogados, na elaboração de massas, em recheios, cremes, patês, etc.



Talos de salsinha ou coentro

Trevo-roxo

(Oxalis triangularis atropurpurea)



Nativo de vários países da América do Sul. Também é conhecido como azedinha, azedreira, trevinho, trevo e trevo falso. As folhas têm sabor um pouco forte, azedinho e um pouco ácido. Podemos usar além das folhas, caule, flores e bulbos, sejam crus ou depois de passar por cocção. É recomendado que se faça o branqueamento das flores antes de seu uso, principalmente para quem tem problemas renais. (PPMAC, 2012).

As folhas, nesta obra, foram utilizadas na elaboração de massa. Em contato com farinha de trigo e água, a massa não fica com coloração roxa ou similar, fica com com uma linda cor verde.



Tumbérgia

(*Thunbergia grandiflora*)



Podemos consumir suas flores, folhas e cálices jovens, podem ser consumidas cruas se for em poucas quantidades. Tanto as flores e folhas têm gosto de cogumelos. Evite deixar na água ou lavar caso não faça o preparo imediatamente, pois ela oxida. Suas folhas podem ser usadas em massas, pães, molhos e tempurá. Há estudos que comprovam que ela é antiinflamatória e antimicrobiana (KINUPP, 2023).



Vinagreira

(*Hibiscus sabdariffa* L.)



Nativa da África, é conhecida também por hibisco, groselha, groselheira, caruru-azedo, quiabo-azedo. (KINUPP & LORENZI, 2014)

Suas folhas são muito usadas na gastronomia, principalmente no estado do Maranhão nos pratos “arroz de uxá e Batipuru”. Suas flores são excelentes em suco, geleias, mousses, sorvetes e cervejas. Em relação aos aspectos nutritivos, as folhas possuem fonte de vitaminas A e B1, cálcio, fósforo e ferro. Também fornece aminoácidos importantes, como a isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, valina, arginina e histidina (LUZ & SOBRINHO, 1997).

Suas folhas foram usadas para elaboração de massas nessa obra, porém sua flor também pode ser consumida em massas, recheios, molhos, geleias, sorvetes e sucos.





Sugestões gastronômicas com PANC

Água aromatizada



INGREDIENTES

- Cascas de cebola e de alho a gosto
- 3 litros de água

Porções: ---

MODO DE PREPARO

- Esse tipo de preparo é para substituir os caldos em tabletes ultra processados. Este preparo além de enriquecer em nutrientes, agrega ainda mais sabor ao preparo.
- Para seu preparo, cozinhar as cascas em água por cerca de 45 minutos.
- Pode usar folhas de louro para dar mais sabor, assim como talos de salsinha.
- Você pode congelar para usar dentro da necessidade.
- As folhas verde de alho-poró são excelentes para aromatizar líquido. Pode ser usada em todos os fundos nesta obra.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Técnicas de aromatização



INGREDIENTES

Porções: ----

1. Para o Mirepoix: 500 g de cebola (50%) + 250 g de cenoura (25%) + 2250 g de talo de salsão (25%) + 5 litros de água + um bouquet garni ou sachê d'épice.
2. Sachê aromático
3. Cebola piquet e cebola brulée

MODO DE PREPARO

- Acesse a videoaula abaixo para acompanhar os preparos das diferentes formas de aromatização. Lembrando que você pode fazer o seu, usando sabores regionais.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Sofrito de tomate



INGREDIENTES

Porções: 05

- 1 kg de tomate italiano bem maduro cortado em cubinhos
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola roxa grande cortada em cubinhos
- Óleo ou azeite a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Essa é uma técnica para dar mais sabor aos preparamos, seja ele uma simples sopa, uma canja, um angu, caldo e outros. É o que chamamos de quinto sabor, o umami.
- Refogar os tomates com um pouco de gordura até desmanchar, depois acrescentar a cebola e o alho. Não colocar água, por isso, deve-se misturar direto para evitar queimar e grudar no fundo da panela.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Sachê aromático



INGREDIENTES

Porções: ----

- Um pedaço de tecido musseline, gaze hospitalar ou touca descartável de material não tóxico.
- Casca de cebola a gosto
- Casca de alho a gosto
- Talos de salsinha ou coentro
- Folhas de louro a gosto

MODO DE PREPARO

- Procurar usar as cascas de cebola e alho para aromatizar a água para preparo de arroz, caldos, canjas, molhos e outros preparos que precise de algum líquido. Pode ser usado para aromatizar água ou leite.
- Não há uma regra, você pode criar seu sachê. Se for fazer peixe, por exemplo, usar as cascas de cebola e alho, talos de coentro, folhas de louro.
- Se for uma canja ou um cozido com frango, usar um sachê com as cascas de cebola e alho, folhas de louro, talos de salsinha e folhas de sálvia (opcional).
- Caso não tenha o material para fazer o sachê, você pode amarrar todos os ingredientes com barbante ou simplesmente colocar direto na água, cozinhar e depois coar.

Fundo de frango simples



INGREDIENTES

Porções: ---

- 1 kg de carcaça de frango
- 3 litros de água
- Cascas de 3 cebolas
- Cascas de 1 cabeça de alho
- 3 folhas de louro

MODO DE PREPARO

- Esse tipo de preparo é para substituir os caldos em tabletes ultra processados. Este preparo além de enriquecer em nutrientes, agrega ainda mais sabor ao preparo.
- Para seu preparo, basta cozinhar todos os ingredientes por cerca de 60 minutos em fogo baixo.
- Você pode congelar para usar dentro da necessidade.
- Para um fundo mais espesso, acrescentar 1 kg de pé de galinha.

Fundo de peixe simples



INGREDIENTES

Porções: ---

- 1 kg de carcaça de peixe (espinha e a cabeça sem o olho e guelra)
- 3 litros de água
- Cascas de 3 cebolas
- Cascas de 1 cabeça de alho
- 3 folhas de louro

MODO DE PREPARO

- Esse tipo de preparo é para substituir os caldos em tabletes ultra processados. Este preparo além de enriquecer em nutrientes, agrega ainda mais sabor ao preparo.
- Para seu preparo, basta cozinar todos os ingredientes por cerca de 45 minutos em fogo baixo.
- Você pode congelar para usar dentro da necessidade.

Fundo de carne simples



INGREDIENTES

Porções: ---

- 3 kg de osso da perna do boi
- 5 litros de água
- Cascas de 5 cebolas
- Cascas de 2 cabeças de alho
- 500 g de sofrito de tomate ensinado aqui na obra ou extrato de tomate
- 3 folhas de louro

MODO DE PREPARO

- Esse tipo de preparo é para substituir os caldos em tabletes ultra processados. Este preparo além de enriquecer em nutrientes, agrega ainda mais sabor ao preparo.
- Para seu preparo, assar os ossos no forno por cerca de 1 hora, depois cozinar em água e os demais ingredientes por cerca de 6 horas.
- Você pode congelar para usar dentro da necessidade.

Arroz negro caseiro



INGREDIENTES

Porções: ---

- 1 kg de feijão preto
- Água o suficiente para deixar de remolho e cozimento.
- 1 saché aromático (casca de cebola e de alho, folhas de louro e talos de salsinha)
- 800 g de arroz agulhinha
- 6 dentes de alho amassados
- Óleo a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Deixar o feijão de molho por cerca de 24 horas para eliminação das substâncias que geram gases e desconforto digestivo. Além disso, esse processo ajuda acelerar o cozimento e na absorção dos nutrientes,
- Colocar o feijão para cozinar, assim que a água estiver bem escura, refogar o arroz e colocar a água escura do feijão direto no arroz. Colocar o suficiente para cobrir 1 cm.
- Tampar a panela e cozinar o arroz em fogo baixo até evaporar toda água.
- Para cozinar o feijão, acrescentar mais água se for necessário.

Caldo PANC



INGREDIENTES

Porções: 03

- 500 g de batata doce
- 500 g de batata inglesa
- 500 g de cará-moela ou batata baroa
- 4 tomates bem maduros
- Azeite de buriti, azeite de oliva ou óleo a gosto
- 1 cebola grande cortada em cubinhos
- 4 dentes de alho amassados
- Sal a gosto
- 2 litros de água
- Sachê aromático (4 talos de salsinha, 3 folhas de louro, cascas da cebola e do alho)
- Hortaliças PANC picadas a gosto. Se for usar taioba, branquear e refogar bem antes de misturar ao caldo, pois é uma hortaliça com oxalato de cálcio.

MODO DE PREPARO

- Numa panela cozinar as batatas com as cascas, se for usar a cará-moela, cozinar separadamente das demais. Assim que estiverem moles, retirar apenas a casca da cará-moela e amassar todos juntos. Acrescentar água do cozimento das batatas para facilitar no manejo. Acrescentar toda água do cozimento criando um caldo.
- Numa outra panela, refogar os tomates em óleo ou azeite
- Acrescentar a cebola e o alho assim que os tomates estiverem desmanchados.
- Assim que a cebola estiver translúcida, despejar no caldo de batata. Acrescentar o sachê aromático e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos. Acertar o sal.
- Apagar o fogo e acrescentar as hortaliças PANC. Misturar e servir.

Bambá de PANC



INGREDIENTES

Porções: 05

- 2 xícaras de fubá de milho
- 1 lt de água aromatizada
- Pimenta de macaco ou do reino a gosto
- Sal a gosto
- Pequi a gosto (opcional)
- Folhas PANC da época. No vídeo usei taioba, caruru, erva-jabuti, espinafre-amazônico e major-gomes.
- 1 cebola roxa média bem picadinha

MODO DE PREPARO

- Refogar alho com azeite ou manteiga.
- Acrescentar a metade da agua aromatizada.
- Acrescentar o fubá no líquido quente diretamente ou diluir num pouco de água aromatizada fria. Mexer sem parar com auxilio de um fouet ou colher.
- Refogar as folhas PANC, sendo que a taioba deve passar por uma cocção maior em função do oxalato de cálcio. De preferencia passar na água quente antes de refogar no azeite ou óleo.
- Usar o restante da água para dar a textura desejada do prato, lembrando que não pode ser muito grosso. O ideal é uma textura um pouco mais que um creme.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Arroz de bucha vegetal ou talos



INGREDIENTES

Porções: 10

- 800 g de arroz agulhinha
- Azeite ou óleo a gosto
- Água o suficiente para cobrir o arroz (dois dedos acima)
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de açafrão da terra
- 4 dentes de alho amassados
- 1 kg de bucha vegetal bem verde cortada em cubinhos (corta quando for acrescentar imediatamente no arroz para evitar que ela escureça. Pode acrescentar suco de limão para conservar a cor) ou talos de couve, de brócolis, ou de couve flor.
- Sachê aromático (casca de cebola, casca de alho, 4 talos de salsinha e 3 folhas de louro).

MODO DE PREPARO

- Colocar a água para esquentar com o sachê aromático.
- Numa outra panela, refogar o alho, o sal e o açafrão, acrescentar o arroz, refogar por alguns minutos misturando bem e acrescentar a água quente até cobrir com dois dedos acima do arroz.. Cozinhar em fogo baixo e com a panela um pouco aberta para eliminação do vapor.
- Quando o arroz começar a aparecer na superfície, acrescentar a bucha, tampar por completo a panela e deixar cozinhar até evaporar toda água.
- Pode salgar a bucha antes de acrescentar ao arroz.
- Pode trocar a bucha pelos talos ou hortaliças PANC.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Torta PANcada



INGREDIENTES

Porções: 05

Para massa

- 180 gramas de farinha de trigo
- 2 ovos
- 180 gramas de leite
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- Sal a gosto
- 90 gramas de óleo
- 1 cenoura ralada
- Folhas de PANcA gosto para o recheio
- 8 folhas de ora pro nobis para massa
- Queijo meio curado e/ou muçarela a gosto

MODO DE PREPARO

- Misturar a parte seca da massa (reservar)
- Refogar as folhas PANc, em seguida das cenouras raladas (reservar)
- Bater as folhas de ora pro nobis com o leite
- Juntar num bowl a parte seca, os ovos, o óleo, o leite batido e fermento em pó.
Misturar bem.
- Untar a frigideira, colocar a metade da massa, recheiar com com as folhas refogadas, as cenoura e os queijos.
- Cobrir o recheio com a outra parte da massa, tampar, cozinhlar 15 minutos em fogo baixo e depois virar a torta para assar melhor a outra parte por cerca de 13 minutos
- Recheiar a parte superior da torta com queijo e folhas PANc

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Massa artesanal com PANC



INGREDIENTES

Porções: 10

- 1 kg de farinha de trigo
- 450 g de água
- 200 g de folhas PANC, pode ser um mix de folhas.

MODO DE PREPARO

- Bater as folhas com a água, coar, pesar 450 gramas e reservar.
- Numa bancada ou vasilha, colocar a farinha de trigo, abrir um buraco e acrescentar as folhas batidas.
- Misturar e sovar bem a massa.
- Deixar na geladeira por cerca de 30 minutos para descansar.
- Abrir a massa com rolo ou na máquina de macarrão.
- Pode substituir as folhas PANC com espinafre, couve ou agrião.
- Para fazer massas de cores diferentes, basta usar casca de beterraba cozida, batida com água e coada. Usar a mesma quantidade. Casca de cenoura também fica muito bom.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Almôndega de cará-moela com tumbergia



INGREDIENTES

Porções: 10

- 400g de cará-moela
- Flores e folhas de tumbergia q.b.
- 1 tomate bem maduro cortado em cubos
- 3 dentes de alho em cubinhos
- 2 colheres de sopa de molho shoyu
- 2 colheres de sopa de farinha de tapioca
- 5 colheres de sopa de farinha de mandioca

MODO DE PREPARO

- Fazer o sofrito de tomate, refogando-os em um pouco de azeite até desmanchar.
- Acrescentar a cebola roxa, o alho e assim que a cebola dourar, o molho shoyu.
- Colocar as folhas de tumbergia picadas e suas flores.
- Temperar com pimenta de macaco ou outra de sua região.
- Reservar.
- Cozinhar a cará-moela com as cascas até ficar macia. Retirar da água e deixar esfriar.
- Retirar as cascas, amassar bem.
- Misturar a cará-moela amassada com o molho/recheio de tumbergia até ficar uma massa homogênea.
- Acrescentar a farinha de tapioca e de mandioca e acertar o sal. Misturar até ficar uma massa fácil de manipular.
- Molhar a mão e fazer bolinhas do mesmo tamanho. O peso de 30 gramas cada fica ideal. Enrolar para ficar compacta.
- Cozinhar por alguns minutos no molho paralelo 14 ou empanar e fritar para servir com o mesmo molho.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Molho de araticum



INGREDIENTES

Porções: 05

- 200 g de creme de leite
- 150 g de suco de laranja
- 200 g de polpa de araticum
- 150 g de leite integral
- 2 dentes de alho ralados
- Sal a gosto
- Pimenta-de-macaco ou do reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Colocar a polpa de araticum para cozinhar com leite e o suco de laranja. O leite vai talhar, mas este é o objetivo. Cozinhar até reduzir ao máximo o líquido e ficar um creme grosso.
- Depois bater em liquidificador ou mixer, coar e reservar.
- Refogar os dentes de alho, acrescentar o Araticum coado. Misturar bem em fogo baixo, acrescentar o creme de leite, acertar o sal e a pimenta. Não deixar o fogo alto para evitar talhar todo o produto. Assim que estiver quente, desligar o fogo.
- Servir com massa ou carnes.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Molho de mutamba



INGREDIENTES

Porções: 06

- 100 g de mutamba cozida
- 350 g de soro de leite
- 3 folhas de louro
- 4 talos de salsinha
- 2 ramos de tomilho
- 4 sementes de zimbro
- Pimenta rosa a gosto
- 2 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 200 ml de creme de leite
- 24 g de biscoito salgado sem sabor
- 100 g de queijo parmesão
- 50 ml de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Deixar as mutambas de molho por cerca de 8 horas. Depois colocar para cozinhar na pressão por cerca de 90 minutos ou até ficar macia em condições de bater no liquidificador. Bater, coar e reservar.
- Fazer um fundo aromático cozinhando o soro de leite, as folhas de louro, o tomilho, os talos de salsinha, o zimbro e a pimenta rosa.
- Cozinhar por cerca de 40 minutos em fogo baixo. Coar e reservar.
- Refogar a cebola e o alho ralados em azeite. Assim que o alho começar a ficar dourado, acrescentar o líquido do fundo aromático e a mutamba. Mexer até misturar os sabores. Engrossar o molho com biscoito salgado sem sabor. Vá colocando aos poucos. (Assista a videoaula).
- Finalizar com creme de leite, parmesão e sal.

Fazer o extrato da mutamba: [Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Fazer o molho da mutamba: [Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Molho paralelo 14



INGREDIENTES

Porções: 04

- 2 pimentões vermelhos sem pele e sementes
- 1 pimenta dedo de moça
- 1 cebola grande cortada em cubinhos
- 4 dentes de alho amassados
- 10 folhas de hortelãzinha
- 4 folhas de chicória do Pará
- 5 Ramos de salsinha
- 100 ml de azeite
- 01 colher de sopa de guascas (picão-branco)
- 01 colher de café de louro em pó
- 200 ml de água
- 6 tomates ou 400 g de tomate pelati
- Sal a gosto
- 200 g de leite coalhado sem o soro (700 ml de leite quente + suco de um limão)
- Sachê aromático (2 dentes de alho, 4 folhas de louro, 2 ramos de tomilho, 4 talos de salsinha, 4 sementes de zimbro e 1 talo de salsão).
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Refogar a cebola e o alho. Depois acrescentar a pimenta dedo de moça, o tomilho, a hortelãzinha, o louro, o alho nirá, a chicória do Pará, a guasca, a salsinha, os pimentões e o molho de tomate. Colocar mais da metade da água e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos.
- Bater os ingredientes cozidos e com o leite coalhado e o sal a gosto.
- Caso queiram engrossar o molho, bata com farinha de trigo aos poucos até obter a textura desejada.
- Acertar o sal.
- Servir que te com massas ou carnes.
- Servir frio com torradas e saladas de legumes.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Molho de cajuzinho do Cerrado



INGREDIENTES

Porções: 05

- 200 g de cajuzinho do cerrado
- 300 g de molho paralelo 14 ensinado na receita anterior a essa
- Sal a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- 500 ml de água
- 1 pimenta rabo de macaco
- 200 ml de creme de leite (para finalizar o prato)

MODO DE PREPARO

- Refogar o alho no azeite e acrescentar o cajuzinho, por fim, a água.
- Acrescentar o molho de ají rocoto quando a água do cozimento estiver acabado e os cajuzinhos tendo contato com o fundo da panela (caramelizando).
- Colocar a pimenta rabo de macaco e o sal a gosto.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Molho de caqui-do-Cerrado



INGREDIENTES

Porções: 05

- Polpa com os caroços de 20 caquis-do-cerrado
- 600 ml de leite
- 01 colher de sopa de polvilho de lobeira, amido de milho ou farinha de trigo
- 02 folhas de louro
- Sal a gosto
- Pimenta-de-macaco ou do reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhar a polpa e os caroços com leite e as folhas de louro por cerca de 30 minutos em fogo baixo. Coar e reservar.
- Retornar o leite com o fruto coado para panela e acrescentar o polvilho de lobeira ou amido de milho (dissolver em leite ou água antes de incorporar), sal e a pimenta a gosto. Mexer bem para não deixar grudar.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Molho de buriti



INGREDIENTES

Porções: 06

- 400 ml de creme de leite
- 3 colheres de sopa de polpa de buriti
- 30 g de parmesão ralado na hora
- 2 dentes de alho amassados
- 100 ml de leite integral
- ½ cebola cortada grosseiramente
- 3 talos de salsinha
- 1 semente de cardamomo
- 2 pimentas de macaco
- 2 ramos de tomilho fresco
- Sal a gosto
- Cominho a gosto
- 20 gr de manteiga
- 400 g de creme de leite

MODO DE PREPARO

- Refogar o alho e a cebola com manteiga. Acrescentar o leite, os talos, a pimenta e o cardamomo. Cozinhar por cerca de 30 minutos em fogo baixo. Coar e bater com o leite aromatizado com o buriti. Levar para panela e cozinhar por mais 15 minutos. Acrescentar o creme de leite, misturar bem e acertar o sal.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Molho de banha-de-galinha



INGREDIENTES

Porções: 05

- 2 litros de leite integral
- 2 cebolas médias cortadas em cubinhos pequenos
- 600 g de polpa do fruto da banha-de-galinha
- 100 g de farinha de trigo
- 2 folhas de louro
- Alho nirá a gosto
- Pimenta de macaco ou jaborandi a gosto

MODO DE PREPARO

- Colocar o leite para esquentar com os temperos.
- Refogar a polpa da banha-de-galinha. Acrescentar a farinha de trigo.
- Colocar aos poucos o leite quente coadado na mistura de banha com a farinha de trigo. Misturar com fouet para evitar empelotar.
- Acertar o sal.

[Clique aqui para acessar a videoaula](#)

Considerações finais



Com certeza você terá um olhar diferente em relação às PANC, pois a diversidade que há e seu potencial gastronômico e nutritivo, não tem como deixá-las de fora de sua cozinha, da merenda escolar ou de restaurantes em todo o Brasil, pois são alimentos que sempre fizeram parte de nossa história e que foram abandonados e destruídos desde o período de colonização, onde somos adestrados a comer o que vem de fora, basta olharmos em nossos livros didáticos que nunca ensinam uma fruta, legume ou verdura nativa do Brasil, apenas a mandioca que aparece algumas vezes, mas, onde estão os mais de 300 alimentos nativos brasileiros? Na verdade sabemos bem, foram substituídos pela monocultura que comungou também com a destruição de nossos biomas. Agora somos obrigados a consumir os mesmos produtos encontrados em quase todos os mercados pelo mundo. São sempre as mesmas frutas e legumes, às vezes uma outra diferente, mas no geral, são sempre iguais.

Usar as PANC é além de valorização de nossa história alimentar, preservar o meio ambiente e proporcionar alimentos nutritivos, sem agrotóxicos e sazonais, sem contar as diferentes experiências sensoriais ao degustarmos esses alimentos nativos ou aqueles que vieram de outros países, mas que se adaptaram bem e que não fazem parte da "cartilha" de alimentos ligados às indústrias de agrotóxicos.

Desejo-lhe muito sucesso!

Referências



BRASIL. Agência Brasil. 2020. **Castanha do Cerrado pouco conhecida, o baru é rico em nutrientes.** Disponível no site: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-08/castanha-do-cerrado-pouco-conhecida-o-baru-e-rico-em-nutrientes> Acesso em: 10 Out. 2022.

ALMEIDA, S. P., PROENÇA, C. E. B., SANO, S. M. & RIBEIRO, J. F. **Cerrado: espécies vegetais úteis.** CNPAC-Embrapa. Planaltina, DF. 1998.

ARAÚJO, Cristina Dias. **Atividade antibacteriana in vitro e in situ de Allium tuberosum - Rottler ex Sprengel (alho “mira” ou alho “japonês”, “jiucaí” ou alho “chinês” - Liliaceae - sobre agentes de toxinfecções alimentares.** 2007. Disponível no site: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/10842/000602593.pdf?isAllowed=y&sequence=1>. Acesso em: 15 Dez. 2022.

ARAÚJO, Maria Vitória Lopes; ARRUDA, Henrique Silvano; MARÓSTICA JUNIOR, Mário Roberto. **Composição nutricional e fitoquímica e propriedades biológicas de nove frutos do Cerrado subexplorados: A revisão.** 2021. Disponível no site: <https://www.prp.unicamp.br/inscricao-congresso/resumos/2021P17836A35619O388.pdf>. Acesso em: 05 Set. 2022.

BADE, Cássia Liyo. **Chá de amora e os benefícios para a saúde da mulher.** 2021. Disponível no site: <https://revistaabm.com.br/artigos/cha-de-amora-e-os-beneficios-para-a-saude-da-mulher>. Acesso em: 10 Jan. 2023.

BANOUT, Jan; HAVLIK, Jaroslav; KULIK, Michael; KLOUCEK, Pavel; LOJKA, Bohdan; VALTEROVA, Irena. **Effect of solar drying on the composition of essential oil of sacha culantro (*eryngium foetidum* l.) grown in the peruvian amazon.** Journal of Food Process Engineering, Westport, v. 33, n. 1, p. 83-103, 2010.

BANSAL, Punit; PAUL, Piya; NAYAK, Pawan G.; PANNAKAL, Steve T.; ZOU, Jian-hua; LAATSCH, Hartmut; PRIYDARSINI, K.I.; UNNIKRISHNAN, M.K. **Phenolic compounds isolated from *Pilea microphylla* prevent radiation-induced cellular DNA damage.** 2011. Disponível no site: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2211383511000864?token=5107851E4FA3B576F8D9DA061744D5E464B921F244FDDCBDA7D2A95BCE5E49FCE1C38E384F530A08047D334B3EB6357&originRegion=us-east-1&originCreation=20221231161225>. Acesso em 22 Dez. 2022.

BRAIT, Joys Dias de Assis. **CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E QUÍMICAS DE PEQUIZEIRO (Caryocar brasiliense CAMB), DE OCORRÊNCIA NATURAL EM RIO VERDE - GO.** 2008. Dissertação. Universidade Federal de Goiás - UFG, Campus Jataí, como parte das exigências para a obtenção do título de Mestre em Agronomia (Produção Vegetal). Disponível no site: [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/217/o/Joys_Dias_de_Assis_Brait_%E2%80%93_Caracter%C3%ADsticas_f%C3%ADsicas_e_qu%C3%ADmicas_de_pequi%C3%A9iro_\(Caryocar_brasiliense_CAM_B\)_de_ocorr%C3%A1ncia_natural_em_Rio.PDF?1489243867](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/217/o/Joys_Dias_de_Assis_Brait_%E2%80%93_Caracter%C3%ADsticas_f%C3%ADsicas_e_qu%C3%ADmicas_de_pequi%C3%A9iro_(Caryocar_brasiliense_CAM_B)_de_ocorr%C3%A1ncia_natural_em_Rio.PDF?1489243867). Acesso em: 04 Set. 2021.

BRANDÃO, Mitzi.; LACA-BUENDÍA, Júlio Pedro; MACEDO, João Faria. **Árvores nativas e exóticas do Estado de Minas Gerais.** Belo Horizonte: EPAMIG, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. 2015. **Alimentos Regionais Brasileiros.** 2ª edição. Disponível no site: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf. Acesso em: 03 Set. 2022.

CARVALHO, Paulo Ernani Ramalho. **Espécies Arbóreas Brasileiras.** S.D. Disponível no site: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/232354/1/Especies-Arboreas-Brasileiras-vol-2-Caja-da-Mata.pdf>. Acesso em: 20 Dez. 2022.

CORDEIRO, S. Z. Alternanthera sessilis (L.) R.Br. ex DC. - espinafre-amazônico. 2020. Disponível no site: <http://www.unirio.br/cbbs/ibio/herbariohuni/alternanthera-sessilis-l-r-br-ex-dc>. Acesso em: 15 Nov. 2022.

CORDEIRO, J.M.P.; FÉLIX, P. Conhecimento botânico medicinal sobre espécies vegetais nativas da caatinga e plantas espontâneas no agreste da Paraíba, Brasil. 2014. Disponível no site: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/Kz8BBY7PZWkJBc47DQ4mmCJ/?lang=pt#>. Acesso em: 10 Abr. 2022.

COUTO, R. S.; LOPES, R. C.; BRAGA, J. M. A. Dioscorea flabellispina (Dioscoreaceae), a new endangered species from the Brazilian Atlantic Rainforest. *Phytotaxa*, v. 231, n. 1, p. 89–94, 2015.

CURA NATURAL. Brilhantina combate cálculos renais: veja os benefícios da planta. 2021. Disponível no site: <https://www.naturalcura.com.br/brilhantina/amp/>. Acesso em: 05 Out. 2022.

DIAS, Marilda Carvalho. Estudos taxonômicos do gênero *Xylopia* L. (Annonaceae) do Brasil extra-amazônico. Dissertação, Mestrado em Ciências Biológicas. Campinas: Instituto de Biologia da UNICAMP, 1988. 78p.. Disponível no site: file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dias_MarildaCarvalho_M.pdf. Acesso em: 05 Ago. 2022.

DIAS, Raimeyre Nobre; SILA, Terezinha Paula S.; MATOS, Sandoval Menezes; SILVA, Dieny Michelly S.; SILVA, Edgley Soares; SANTOS, Célida Socorro Vieira; DURIGAN, Maria Fernanda Belingieri. Potencial do uso da Beldroega na segurança alimentar de comunidades em situação de risco e vulnerabilidade social. 2018. Disponível no site: <https://periodicos.uerr.edu.br/index.php/ambiente/article/view/164/77>. Acesso em: 02 Set. 2022.

BRASIL. EMBRAPA. **Taioba**. 2022. Disponível no site: <https://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-salsada/taioba#:~:text=A%20taioba%20%C3%A9%20uma%20exelente,mineira%20em%20substitui%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A0%20couve>. Acesso em: 18 Dez. 2022.

-----. **Época de coleta de frutos e sementes nativos para recomposição ambiental no bioma Cerrado.** 2018. Disponível no site: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/189331/1/Doc-347.pdf>. Acesso em: 03 Set. 2022.

-----. **Mangarito**. 2017c. Disponível em: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/folder-mangarito.pdf>. Acesso em: 10 Out. 2022.

-----. **Major-gomes**. 2017b. Disponível no site: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/folder-MajorGomes.pdf>. Acesso em: 06 dez. 2022.

-----. **Caracterização e manejo de Amaranthus palmeri**. 2017a. Disponível no site: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/159778/1/Doc-384-OL.pdf>. Acesso em: 11 Dez. 2021.

----- **Mesmo desidratado, ora-pro-nóbis mantém elevado teor de proteína.** 2018. Disponível no site: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/mesmo-desidratado-ora-pro-nobis-mantem-alto-teor-de-proteina>. Acesso em: 05 Set. 2022.

----- **Pesquisa avalia vida útil e composição nutricional de flor comestível.** 2018. Disponível no site: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/33565343/pesquisa-avalia-vida-util-e-composicao-nutricional-de-flor-comestivel#:~:text=Rica%20em%20vitamina%20C%20e,mantida%20em%20torno%20de%205%C2%20BAC>. Acesso em: 12 Dez. 2022.

----- **Jatobá-do-Cerrado: composição nutricional e beneficiamento dos frutos.** 2010. Disponível no site: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/79551/1/doc-280.pdf>. Acesso em: 11 Nov. 2021.

----- **Plantas Alimentícias não Convencionais e Saúde.** 2020. Disponível no site: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/224204/1/Panc-para-nossa-Sau769de.pdf>. Acesso em: 08 de Nov. 2022.

----- **Mutamba.** 2007. Disponível no site: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/CNPF-2009-09/42548/1/Circular141.pdf>. Acesso em: 10 Jul. 2022.

----- **Potencialidades da Pimenta-de-macaco (Piper aduncum L.): Características Gerais e Resultados de Pesqii .** 2006. Disponível no site: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/117348/1/14457.pdf>. Acesso em: 10 Out. 2022.

----- **Águas do cerrado são fundamentais para os rios brasileiros** Disponível no site: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/18061250/aguas-do-cerrado-sao-fundamentais-para-os-rios-brasileiros>. Acesso em 06 Jul. 2022.

FERREIRA, Almecina Balbino; MING, Lin Chau; HAVERROTH, Moacir; LIMA, Marilene Santos; NASCIMENTO, Matheus Matos. **Manejo de variedades locais de *Dioscorea* spp. em comunidades tradicionais da Baixada Cuiabana em Mato Grosso, Brasil.** 2020. Disponível no site: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/212839/1/26994.pdf>. Acesso em: 20 Ago. 2022.

GLOBO RURAL. Polpa da Banha-de-galinha não pode ser consumida in natura. 2020. Disponível no site: <https://globorural.globo.com/vida-na-fazenda/gr-responde/noticia/2020/08/polpa-da-banha-de-galinha-nao-deve-ser-consumida-natura.html>. Acesso em: 10 Ago. 2022.

GUIA MICELAN. Você conhece a história do macarrão? https://guide.michelin.com/br/pt_BR/article/news-and-views/voce-conhece-a-historia-do-macarrao. Acesso em 10 Out. 2022.

GUSMÃO, Mônica Trindade Abreu. Você conhece as propriedades do jambú? 2020. Disponível no site: https://novo.ufra.edu.br/index.php?option=com_content&view=article&id=2585&catid=17&Itemid=121#:~:text=%E2%80%9C%C3%89%20um%20alimento%20rico%20em,minerais%20e%20fibras%E2%80%9D%C2%20explica. Acesso em: 23 Dez. 2022.

INGOH. **Benefícios do cajuzinho-do-cerrado.** Disponível no site: <https://www.facebook.com/saudeingoh/posts/1904022466346689/>. Acesso em: 05 Nov. 2022.

KUHLMANN, Marcelo. **Frutos e sementes do cerrado**. Volume 1. ipsis gráfica e editora. Brasília-DF. 2018.

LEITE, Patricia. **Planta Peixinho - para que serve, receitas e benefícios.** 2021. Disponível no site: <https://www.mundoboaforma.com.br/planta-peixinho-para-que-serv...> . Acesso em: 20 Nov. 2022.

LEITMAN, P.; SOARES, K.; HENDERSON, A.; Noblick, L.; MARTINS, R.C. 2015 *Arecaceae* in **Lista de Espécies da Flora do Brasil**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://floradobrasil.jbrj.gov.br/jabot/floradobrasil/FB15723>>. Acesso em: 10 Jun. 2022.

LIMA, H.C. de; LIMA, I.B. 2015 *Dipteryx* in **Lista de Espécies da Flora do Brasil**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://floradobrasil.jbrj.gov.br/jabot/floradobrasil/FB29628>> . Acesso em: 10 Nov. 2022.

LIMA, Isadora Cardoso. VIDA ÚTIL E QUALIDADE DE DUAS ESPÉCIES DE HORTALIÇAS NÃO CONVENCIONAIS: CAPUCHINHA (*Tropaeolum majus* L.) E ORA-PRONOBIS (*Pereskia aculeata* Miller). 2017. Disponível no site: http://repositorio.ufla.br/jspui/bitstream/1/13241/2/DISSERTACAO%87%C3%83O_Vida%20%C3%BAAt%20e%20qualidade%20de%20duas%20esp%C3%A9cies%20de%20hortali%C3%A7as%20n%C3%A3o%20convencionais%3A%20capuchinha%20%28Tropaeolum%20majus%20L.%29%20e%20ora-pro-nobis%20%28Pereskia%20aculeata%20Miller%29.pdf. Acesso em: 18 Set. 2022.

LOPES, R. M.; SEVILHA, A. C.; SILVA, D. B.; VIEIRA, R. F.; AGOSTINI-COSTA, T. S. **Caracterização do perfil de ácidos graxos do óleo da amêndoa de caju-do-cerrado**. In: XXI Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos (CBCTA), 2008. Belo Horizonte. Anais. Belo Horizonte, 2008.

LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.

LORENZI, H. *Plantas daninhas do Brasil: terrestres, aquáticas, parasitas e tóxicas*. 4. ed. Nova Odessa: Plantarum, 640p, 2008.

LORENZI, H.; NOBLICK, L.; KAHN, F.; FERREIRA, E. *Flora Brasileira: Arecaceae (palmeiras)*. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2010.

LUZ, F.J.; SOBRINHO, A.F. **Vinagreira**. 1997. Disponível no site: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/123213/1/p-63-69-2.pdf> . Acesso em: 03 Mar 2021.

MARTINS, Renata Corrêa; AGOSTINI-COSTA, Tânia da Silveira; SANTELLI, Paulo; FILGUEIRAS, Tarcisio de Sousa. ***Mauritia flexuosa* (buriti).** In: VIEIRA, Roberto; CAMILLO, Julcélia; CORADIN, Lídio (ED). Espécies Nativas da Flora Brasileira de Valor Econômico Atual ou Potencial - Plantas para o futuro: Centro-Oeste. Ministério do meio Ambiente, Secretaria de Biodiversidade. Brasília, DF: MMA, 2018.

MASCARENHA, M. H. T; RESENDE, L. M. A. Situação atual e prospecção das culturas do inhame (*Dioscorea alata*) e do taro (*Colocasia esculenta*) no Sudeste do Brasil. João Pessoa, 2002. MATO DE COMER. Disponível no site:

<http://www.matosdecomer.com.br/2018/04/espinafre-amazonico-orelha-de-macaco.html>

Acesso em: 20 Dez. 2022.

MELO, José Teodoro; SALVIANO, Antonio; SILVA, José Antônio. **Produção de mudas e plantio do Araticum.** 2000. Disponível no site: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/116941/1/rectec-21.pdf> . Acesso em: 10 Nov. 2022.

MILATOVIC, L. & MONDELLI, G. **La tecnología della pasta alimentare.** Pinerolo, Chirietti Editori, 1990.

MORAIS, Jann Santos. **Avaliação da atividade antioxidante e bioacessibilidade de compostos fenólicos em diferentes espécies de flores comestíveis.** 2020. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Centro de Tecnologia, Universidade Federal da Paraíba no curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos. Disponível no site:

https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/19899/1/JanneSantosDeMoraes_Dissert.pdf . Acesso em: 10 Dez. 2022.

MOREIRA, Henrique José da Costa; BRAGANÇA, Horlandezan Belirdes Nippes. Manual de identificação de plantas infestantes. 2010. Disponível no site: <https://www.embrapa.br/documents/1355291/12492345/Manual+de+Identifica%C3%A7%C3%A3o+de+Plantas+Infestantes+-+Cultivos+de+Ver%C3%A3o/2b542acc-89ef-4322-b495-188ca5b40564?version=1.0> . Acesso em: 02 Nov. 2022.

OLIVEIRA, D.C.S.; WOBETO, C; ZANUZO, M. R.; SEVERGNINI, C. Composição mineral e teor de ácido ascórbico nas folhas de quatro espécies olerícolas não-convencionais. Horticultura brasileira, 31, 472-475, 2013.

OLIVEIRA JÚNIOR, Enio Nazaré; SANTOS, Custódio Donizete; ABREU, Celeste Maria Patto; CORRÊA, Angelita Duarte; SANTOS, José Zilton Lopez. Análise nutricional da fruta-de-lobo (*Solanum lycocarpum* St. Hil.) durante o amadurecimento. 2011 Disponível no site: <https://www.scielo.br/j/cagro/a/vn46wCpZppT7G4NzJScfM7D/?lang=pt#> . Acesso em: 02 Ago. 2022.

OLIVEIRA, V. B.; YAMADA, L. T.; FAGG, C. W.; BRANDÃO, M. G. L. Native foods from Brazilian biodiversity as a source of bioactive compounds. Food Research International, 48, 2012.

PACHECO, Paula; PAZ, Josiane Gonçalves; SILVA, Cassiano Oliveira; PASCOAL, Grazieli Benedetti. Composição centesimal, compostos bioativos e parâmetros físico-químicos do jenipapo (genipa americana L.) in natura. 2014. Disponível no site: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/viewFile/11310/11753#:~:text=Resultados%3A%20A%20polpa%20do%20jenipapo,%2C85%3B%2015%2C2%BA%20Brix> Acesso em 10 Dez. 2022.

PORTAL AGROPECUÁRIO. Você sabe o que é Pacová-de-macaco? Disponível no site: <https://www.portalagropecuario.com.br/agricultura/fruticultura/voce-sabe-o-que-e-pacova-de-macaco#:~:text=Conhecida%20popularmente%20como%20pacov%C3%A1%2Dde,de%20Janeiro%20e%20S%C3%A3o%20Paulo>. Acesso em: 10 Dez. 2022.

PMAC. Portal medicinais -aromáticas-alimentícia não convencional (PANC). 2012. Disponível em: <https://www.ppmac.org/content/azedinha>. Acesso em: 02 abr. 2020.

RAUP, Adrian. **Picão Branco.** Disponível no site: <http://sustentacomuni.blogspot.com/2012/11/picao-branco.html>. Acesso em: 10 Dez. 2022.

REDE CERRADO. Porque são eles os conhecedores e guardiões das riquezas do Cerrado. SD. Disponível no site: <https://redecerrado.org.br/nossa-atuacao/defesa-de-povos-e-comunidades-tradicionalis#:~:text=S%C3%A3o%20mais%20de%2080%20etnias,%2C%20ciganos%2C%20entre%20tantos%20outros>. Acesso em: 10 Mar. 2023.

REIS, H.H.T.; GOMES, L.M.; FREITAS, M.R.F.; NOGUEIRA, J.C.M.; SILVA, E.; MARANHÃO, M.F.; CARNEIRO, D.M. Como utilizar plantas medicinais. Goiânia. Sistema Único de Saúde-Ministério da Saúde. 1992.

RODRIGUES, Rosimeire Mendes; LACERDA, Gabriela Eustáquio; CLEMENTE, Rodolfo Castilho; SILVA, Clemilson Antônio; PIRES, Caroline Roberta Freitas; NASCIMENTO, Guilherme Nobre Lima. Composição centesimal e características químicas dos frutos e sementes da mutamba (Guazuma ulmifolia). 2020. Disponível no site: https://www.sbpmed.org.br/admin/files/papers/file_uX9dHl052ePn.pdf. Acesso em: 14 Dez. 2022.

RODRIGUES, Larissa Lages Rodrigues; SOUSA, Maria Márcia Dantas; SILVA, Jurandy do Nascimento; MARQUES, Manoel de Jesus; SOUSA, Poliana Brito; VIANA, Letícia Thaís Mendes; ANDRADE, Phanel Silva; LIMA, Alessandro. Cará Moela (*Dioascorea bulbifera*):physical-chemical study and phytochemical evaluation. 2012. Brazilian Journal of Development. Disponível no site: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/20031>. Acesso em: 10 Nov. 2022.

SACRAMENTO, Célio Kersul; SOUZA, Francisco Xavier. Cajá (*Spondias mombin* L.). Jaboticabal: Funep, 2000. 42p. (Série Frutas Nativas, 4).

SANO, Sueli Matiko; AGOSTINI-COSTA, Tânia da Silveira; FARIA, Juliana Pereira. *Hymenaea stigonocarpa* (Jatobá-do-cerrado). In: VIEIRA, Roberto; CAMILLO, Julcélia; CORADIN, Lidio (ED). Espécies Nativas da Flora Brasileira de Valor Econômico Atual ou Potencial - Plantas para o futuro: Centro-Oeste. Ministério do meio Ambiente, Secretaria de Biodiversidade. Brasília, DF; MMA, 2018.

SANTOS, Mara Núbia Guimarães. AVALIAÇÃO DE POLPA DE CAGAITA (*Eugenia dysenterica* DC.) SUBMETIDA AO CONGELAMENTO E ATOMIZAÇÃO . Orientador: Clarissa Damiani . 2015. 110f. Dissertação (mestrado) - Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, da Universidade Federal de Goiás. Disponível no site: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/71/o/DISSERTA%C3%87%C3%83O_VERS%C3%83O_FINAL_MARA_N%C3%99ABIA_GUIMAR%C3%83ES_DOS_SANTOS.pdf Acesso em: 05 Set. 2022.

SCAFIDI, Filippo; RAIMONDO, Francesco M. **First record of *Pilea microphylla* (Urticaceae) in Sicily.** 2018. Disponível no site: https://www.herbmedit.org/flora/FL28_079-084.pdf. Acesso em: 20 Dez. 2022.

SEAG. **A cultura da taioba: fonte de Vitaminas A e C.** Disponível no site: <https://seag.es.gov.br/a-cultura-da-taioba-fonte-de-vitaminas-a-e-c#:~:text=O%20tal%C3%A3o%20da%20taioba%20%C3%A9,elementos%2C%20apenas%20em%20prop%C3%A7%C3%A3o%20diferentes>. Acesso em: 20 Nov. 2022.

SIBBR. **Tabela nutricional do cajuzinho-do-cerrado.** Disponível no site: https://ferramentas.sibbr.gov.br/ficha/bin/view/FN/ShortName/14249_cajuzinho-do-cerrado_polpa_crua. Acesso em: 15 Dez. 2022.

SILVA, D.R.S. **Estudo de materiais biodegradáveis para armazenamento de produtos agrícolas: biofilmes e recipientes confeccionados de fécula de inhame.** 2010. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, Paraíba. 137 p.

SILVA, José Antonio. **O cultivo da Cagaita.** Guia técnico do produtor rural. 1998. Disponível no site: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/545539/1/gtec17.pdf>. Acesso em 22 Nov. 2022.

SILVA, Mara Reis Silva; LACERDA, Diracy Betânia Cavalcante Lemos; SANTOS, Grazielle Gebrim Santos; MARTINS, Denise Mendes de Oliveira. **Caracterização química de frutos nativos do cerrado.** 2008. Disponível no site: <https://www.scielo.br/j/cr/a/QVFGsKczZcVvPLYdqxzkJBf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 Dez. 2022.

SILVA, Bruna Pires. **POTENCIAL ALELOPÁTICO DE *Cosmos sulphureus* CAV.** 2017. Tese apresentada à Faculdade de Ciências Agrárias e Veterinárias – Unesp, Câmpus de Jaboticabal na Agronomia (Produção Vegetal) Disponível no site: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/150867/silva_bp_dr_jabo.pdf?sequence=3. Acesso em: 06 Ago. 2022.

STRASSBURG, Bernardo B. N.; FELTRAN-BARBIERI, Thomas Brooks, Rafael; IRIBARREM, Alvaro, CROUZEILLES, Renato, LOYOLA, Rafael, LATAWIEC, Agnieszka E.; OLIVEIRA FILHO, Francisco J. B.; SCARAMUZZA, Carlos A. de M.; SCARANO, Fabio R.; SOARES FILHO, Britaldo; BALMFORD, Andrew. **Moment of truth for the Cerrado hotspot.** 2017. Disponível no site: [file:///C:/Users/usuario/Downloads/2017_Strassburghetal.NatureEcologyandEvolution%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/2017_Strassburghetal.NatureEcologyandEvolution%20(1).pdf). Acesso em: 10 Mai. 2021.

SUSTENTAREA. PANC: **Erva-de-jabuti.** Núcleo de Extensão da USP sobre alimentação sustentável. Disponível no site: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2020/03/25/panc-erva-de-jabuti/#:~:text=Utilizada%20pela%20medicina%20popular%20como,interessantes%20para%20produ%C3%A7%C3%A3o%20de%20fitoter%C3%A1picos>. Acesso em: 03 Out. 2022.

TACO. **TABELA NUTRICIONAL CARURU CRU.** Disponível no site: <https://www.tabelanutricional.com.br/caruru-cru>. Acesso em: 03 Dez. 2022.

TACO. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos.** 2. ed. 113 p. 2006. Disponível em: <https://novoportal.crn1.org.br/wp-content/uploads/2015/04/taco.pdf?x53725>. Acesso em: 10 Nov. 2022.

TERRA. **7 benefícios da erva-botão: saiba como usar e para que serve.** Disponível no site: <https://www.selecoes.com.br/saude-bem-estar/7-beneficios-da-erva-botao-saiba-como-usar-e-para-que-serve/>. Acesso em: 08 Nov. 2022.

BRASIL. **UFMG. Mesmo desidratado, ora-pro-nobis mantém elevado teor de proteína.** 2018. Disponível no site: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/mesmo-desidratado-ora-pro-nobis-mantem-alto-teor-de-proteina>. Acesso em: 25 Nov. 2022.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP). Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). **Tabela brasileira de composição de alimentos – Taco:** versão 2. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2006.

UOL. **Ora-pro-nobis: conheça seus benefícios.** 2020. Disponível no site: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/202/08/31/ora-pro-nobis-e-rica-em-proteinas-e-versatil-nos-preparos-saiba-mais.htm>. Acesso em: 22 Nov. 2022.

VALLILO, M.I.; TAVARES, M.; AUED, S. Composição química da polpa e da semente do fruto do cumbaru (*Dipteryx alata* Vog) - Caracterização do óleo e da semente. *Revista do Instituto Florestal*, 2, 115-125. 1990.

VIANA NETO, Alcyr Alves. PANC na Cozinha Vegana. Editora Buquê. Porto Alegre. 2021.

ZAPPI, D.; TAYLOR, N.; SANTOS, M.R.; LAROCCA, J. 2015 *Cactaceae in Lista de Espécies da Flora do Brasil. Jardim Botânico do Rio de Janeiro.* Disponível em: <<http://floradobrasil.jbrj.gov.br/jabot/floradobrasil/FB1633>>. Acesso em: 19 Dez. 2022.



Alcyr Viana

- Professor titular aposentado do Instituto Federal Goiano. (IFGoiano)
- Ex-coordenador e Docente do programa de mestrado em Educação Profissional e Tecnológica da rede Federal.
- Ex-Docente do curso técnico em Gastronomia do IFG.
- Pesquisador na área das PANC como possibilidades gastronômicas, econômicas e sociais.
- Doutor em Educação.
- Mestre em Ciências Agrícolas .
- Tecnólogo em Gastronomia.
- Especialização em gestão de estratégia em negócios gastronômicos
- Licenciatura plena em Educação Física .
- Práticas profissionais realizadas em todas as regiões brasileiras e em diversos países das Américas e Europa.
- Ex-chef executivo do buffet Churrasco com arte e restaurante Esmeralda Gourmet
- Autor dos livros PANC na Cozinha Vegana, Gastronomia Vegana Mundo Afora, Receitas veganas de sucesso comercial , Violência escolar e formação ética e ProffEPT em foco: diálogos e pesquisas em Educação Profissional e Tecnológica.



@alcyr.viana