

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

Cristina Ramos Callegari

Realização:



Apoio:



## RECEITAS COM PANC'S

FALE CONOSCO

 neapofazagroecologia2020@gmail.com

 @neapo.uema.ma

NEAPO-MA

## PANC'S

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) são espécies vegetais com potencial alimentício que não fazem parte de nossos hábitos alimentares. Embora, tradicionalmente consumidas em determinadas regiões e/ou culturas, sejam a planta toda ou partes da mesma. Ex.: taioba, vinagreira, araruta, urtiga, ora-pro-nóbis, bertalha ...

### USOS DE PANC'S NO CARDÁPIO

O uso diário de pelo menos uma espécie no cardápio combinado com temperos da horta é o ideal para aproveitar toda a diversidade disponíveis. Essas espécies são importantes pela diversidade de nutrientes, sabores, texturas e formas de uso como saladas, sopas, sucos, purê etc.

As receitas aqui relatadas são de autoria da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Josilda Junqueira Ayres Gomes, da Universidade Estadual do Maranhão .

### SALADA PANC

#### INGREDIENTES:

- Brotos de vinagreira
- Brotos de ora pro nobis
- Ramos de erva de jabuti
- Tomate cereja
- Manga “de vez” (estágio entre verde e madura)



#### PARA O MOLHO:

- Folhas de nirá
- Folhas de cebolinha
- Coentro
- Sal e azeite a gosto
- 3 colheres de sopavinagre
- 2 colheres de sopa de mostarda amarela
- 1 colher de chá de mel
- 4 colheres de sopa de água

#### MODO DE PREPARO:

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

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

### BOLINHO DE URTIGA



#### INGREDIENTES:

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

#### MODO DE PREPARO:

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

### DOCE DE CARÁ ROXO COM COCO



#### MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o cará com casca, depois descasque e passe no espremedor.
- Rale o coco e reserve.

#### INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícara de açúcar
- 400 g de cará roxo
- 200 g de coco ralado
- cravo e canela.
- 1 pitada de sal
- 1/2 de água

- Faça uma calda com açúcar, água, coco, o cravo e canela.

- Acrescente o cará e mexa, até desprender do fundo da panela. Aguarde esfriar e sirva.

### INHAME FRITO

#### INGREDIENTES:

- Inhame
- Óleo



#### MODO DE PREPARO:

Ferva as túberas com casca por 8 minutos, retire e coloque em água fria. Descasque e passe na madolina com formato de sua preferência (palha ou chips). Frite em óleo quente até que fiquem crocantes. Use papel toalha para absorver o óleo do inhame após a fritura. Tempere à vontade e sirva.

### ARROZ DE TAIOBA



#### INGREDIENTES:

- 1 xícara de arroz
- óleo (o suficiente)
- 2 xícara de água
- 1/2 cebola ralada
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de taioba picada
- sal, cheiro verde e pimentas a gosto

#### MODO DE PREPARO:

Em uma panela refogue a cebola e alho até ficarem macios. Adicione o arroz e misture bem até absorver o óleo. Acrescente a taioba picada e os demais temperos e os misture bem. Acrescente água e ponha em fogo alto. Quando começar a ferver abaixe o fogo e deixe por 20 min, com a panela tampada até que a água seja completamente absorvida.

Retire do fogo e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.