



PANC



PANC

Conheça os usos alimentícios para as plantas dente-de-leão, ora-pro-nóbis e azedinha e para partes menos usadas de plantas, como coração da bananeira, casca do abacaxi e albedo do maracujá. As informações sobre as PANC foram extraídas do livro "Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas", de Valdely Ferreira Kinupp e Harri Lorenzi (2014).





Dente-de-leão (*Taraxacum officinale*)

Nativo da Euroásia, o dente-de-leão cresce espontaneamente em gramados e terrenos baldios da região Sul do Brasil. Propaga-se exclusivamente por sementes. As folhas são utilizadas como medicamento e alimento. Na culinária, pode ser usado cru ou cozido. Como existem plantas muito semelhantes ao dente-de-leão, identifique-o antes de utilizá-lo.



“As folhas jovens podem ser consumidas em saladas, cozidas, salteadas e fritas (empanadas). Os botões florais (capítulos) fechados podem ser empanados ou usados em omeletes, panquecas, pickles ou cozidos no vapor. As sementes, produzidos em grande quantidade, podem ser colhidas (antes de voarem pelos ares) e germinadas para a obtenção dos brotos.”

Receita Flores de dente-de-leão empanadas

“Selecione as flores (capítulos) frescas (murcham rápido). Lave-as. Em um prato bata 4 ovos, sal, orégano, pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Passe as flores na farinha de trigo (ou na goma de mandioca ou no fubá), nos ovos batidos e na farinha de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. As flores fresquinhas (partes amarelas) podem ser trituradas para fazer geleia.” (KINUPP; LORENZI, 2014, p. 212-213)

Dente-de-leão

Taraxacum officinale



PANC

Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)

Apesar de não ser uma espécie de cultivo comercial, a ora-pro-nóbis é bastante encontrada em quintais e hortas. Propaga-se por estaquia e por sementes. É uma verdura rica em proteína vegetal e em aminoácidos essenciais. São comestíveis as folhas, flores e frutos, que podem ser preparados de várias formas, crus ou cozidos.



“Os frutos podem ser usados para suco, geleia, mousse e licor. As sementes podem ser germinadas para produzir brotos, os quais são grandes e vigorosos. As flores jovens (sem acúleos) podem ser usadas em saladas, salteadas, puras ou com carnes e em omeletes. Os ramos (caules) podem ser plantados na horizontal diretamente no solo para colher os brotos tenros que emergem, parecidos com aspargos.”

Receita Pão verde de folhas de ora-pro-nóbis

“Misture um 1 kg de farinha de trigo, 2 colheres de sopa de fermento biológico, 6 colheres de sopa de açúcar mascavo e 1 colher de chá de sal. Triture 100 g de folhas frescas (ou 50 g de sua farinha) com 150 ml de água, 300 ml de leite, 2 colheres de sopa de manteiga e 3 gemas. Junte os ingredientes secos e amasse bem. Deixe crescer, amasse, divida em porções e deixe crescer novamente. Pincele com óleo e asse.” (KINUPP; LORENZI, 2014, p. 272-273)

Ora-pro-nóbis

Pereskia aculeata



PANC

Azedinha (*Oxalis latifolia*)

Além de haver muitas espécies com o nome “azedinha”, a *Oxalis latifolia* também é conhecida por trevinho e por azedinha-de-folha-cortada. Por conter grande quantidade de ácido oxálico, recomenda-se o consumo moderado das espécies do gênero *Oxalis*, como é o caso da azedinha e de várias plantas, como espinafre, carambola e tomate.



A azedinha é uma planta delicada, de crescimento espontâneo nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste do Brasil, muito encontrada em solos agrícolas, pomares, jardins e hortas. Toda a parte aérea da planta pode ser consumida, crua ou cozida.

Propaga-se por bulbos e bulbilhos.

Receita Salada de azedinha (trevinho)

“Colha as plantas viçosas do trevinho. Arranque toda a parte aérea (folhas, longos pecíolos e flores jovens). Lave-as bem, especialmente a parte basal e branca dos pecíolos que tem contato com o solo. Pique-as ou deixe-as inteiras. Pode-se preparar uma salada verde pura ou mesclar com outras hortaliças ou frutas, e.g., com repolho roxo. Tempere com molho de sua preferência, e.g., iogurte natural com sal, azeite, molho de soja (shoyu) e mel.” (KINUPP; LORENZI, 2014, p. 574-575)

Azedinha / Trevinho

Oxalis latifolia



PANC

Bananeira (*Musa paradisiaca*)

A bananeira é amplamente cultivada nas regiões de clima tropical, incluindo-se o Brasil. Propaga-se por rizoma e meristema (*in vitro*) - cultura de tecidos. O consumo dos frutos maduros integra a alimentação convencional. Atualmente, vem se difundindo o uso do fruto ainda verde para a produção de biomassa e há preparos alimentícios com a casca da banana.



Além dos frutos, existem vários usos culinários possíveis para outras partes da bananeira: a parte aérea da bananeira, após queimada, pode ser usada como substituto de sal; a parte interna do pseudocaule pode ser cozida ou processada como farinha amilácea; e o mangará, também chamado de coração da bananeira, umbigo ou bogó, que fica ao final do cacho de frutos, é usado por algumas populações como remédio e/ou alimento, após processado.

Receita Refogado de mangará de bananeira

“Retire as brácteas externas e as flores, as quais podem ser usadas para conservas ou empanadas (mas, são amargas). Abra o mangará ao meio e retire o eixo central, pique fininho e imediatamente coloque na água com sal e suco de limão para amenizar a oxidação. Deixe de molho. Escorra e lave. Doure alho, cebola, pimenta, sal e demais temperos a gosto na manteiga ou azeite. Acrescente o mangará e refogue bem. Sirva quente puro ou com carnes.” (KINUPP; LORENZI, 2014, p. 542-543)

Bananeira

Musa paradisiaca

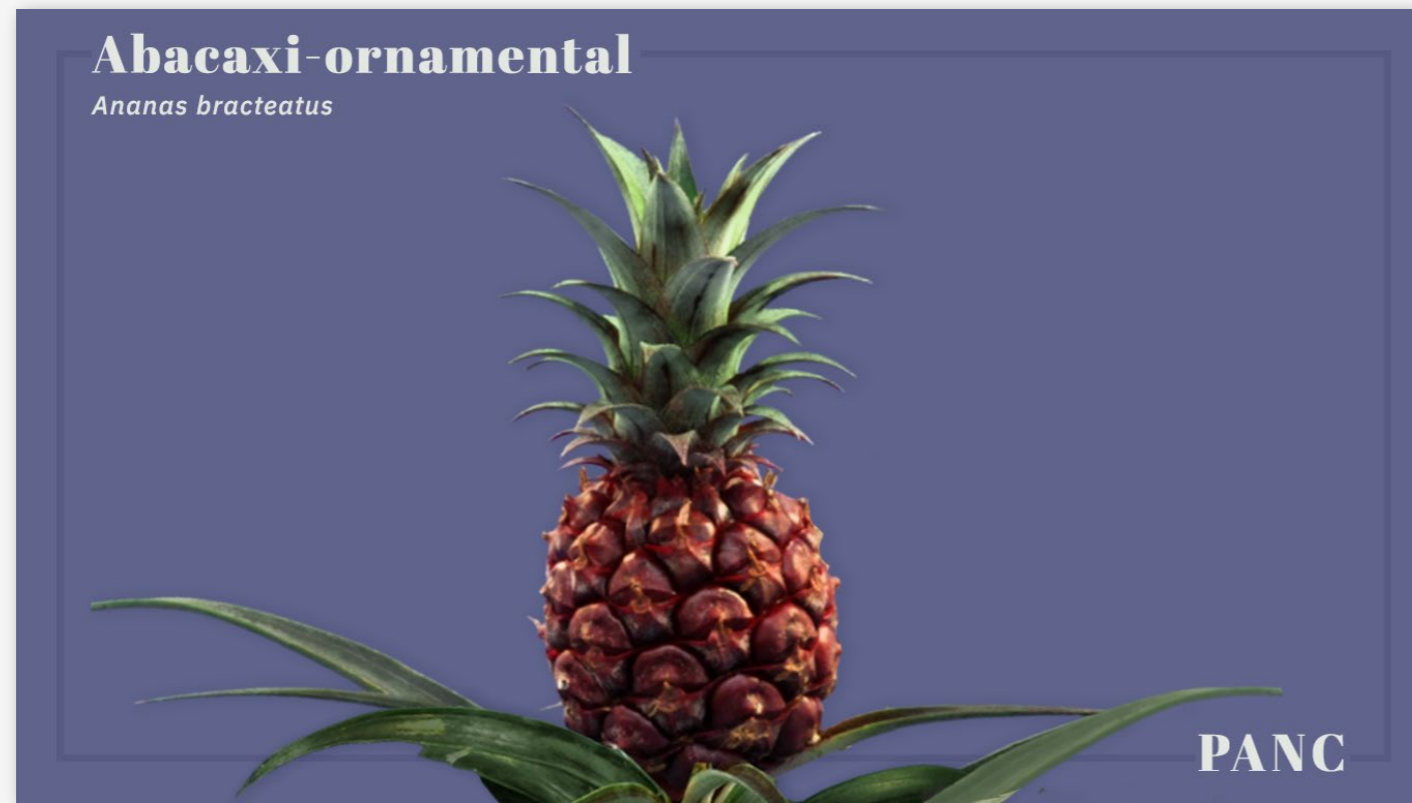


PANC

Abacaxi-ornamental (*Ananas bracteatus*)

Além das espécies de abacaxi menos conhecidas, a casca do abacaxi comum também pode ser considerada uma PANC. Reitera-se, quanto às receitas com cascas, a importância do consumo de alimentos orgânicos, para evitar ao máximo a ingestão de agrotóxicos.

O abacaxi-ornamental, também conhecido como ananá ou ananás, é aparentado do abacaxi cultivado (*Ananas comosus*) e



são visualmente semelhantes. O ananá é ocasionalmente cultivado em pomares domésticos para produção de frutos. Propaga-se por rizoma e pela coroa do fruto.

“Seus frutos (infrutescências) maduros são similares ao abacaxi cultivado. Estando bem maduros não ‘picam’ a garganta e são quase tão doces quanto os abacaxis comerciais, podendo ser utilizados das mesmas formas, *in natura*, sucos, geleias, doces em calda, cristalizados e assados, por exemplo. As cascas também podem ser aproveitadas para o preparo de chás e bebidas fermentadas (aluá ou aloá).”

Receita Chá da casca de ananá

“Descasque profundamente o ananá para minimizar os olhinhos, os quais devem ser removidos com a ponta de uma faca e fervidos juntamente com a casca. Normalmente, a casca e os olhinhos de um fruto são suficientes para o preparo de 1 litro bem concentrado de chá, o qual pode ser servido quente ou frio, podendo ser diluído a gosto ou acrescido de suco de limão.” (KINUPP; LORENZI, 2014, p. 258-259)

Abacaxi-ornamental

Ananas bracteatus



PANC

Maracujá-doce (*Passiflora alata*)

O maracujá-doce é nativo na Mata Atlântica e na restinga litorânea do Brasil, da Bahia ao Rio Grande do Sul. É uma das variedades do fruto popularmente conhecido como maracujá. Somente na literatura consultada encontramos 6 tipos diferentes, como o maracujá-roxo! Propaga-se principalmente por sementes.

Diversas variedades de maracujá são cultivadas com fins domésticos ou comerciais em quase todo o país para o consumo



da polpa dos frutos. Também podem ser usados a casca e o mesocarpo em diversos preparos. A farinha da casca do maracujá, por exemplo, é utilizada tanto como medicamento quanto como alimento.

O maracujá-doce, que é uma variedade bastante saborosa da fruta, possui pouco suco, o que faz com que boa parte seja desnecessariamente descartada. O mesocarpo (parte branca entre a casca e a polpa) maduro e molinho pode ser consumido *in natura* e, quando firme, pode ser cozido em preparações doces ou salgadas.

Receita Refogado do mesocarpo do maracujá-doce

“Retire a película interna (é dura) e corte a polpa em cubos. Ferva e escale. Refogue com carnes, peixes ou mesmo pura.” (KINUPP; LORENZI, 2014, p. 575-576)

Maracujá-doce

Passiflora alata



PANC

Fonte:

KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

Dicas de leitura

- Um dos principais guias de identificação das PANC brasileiras reúne 351 opções, cada uma com no mínimo 3 pratos com receita, ilustrados e provados.

KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

- Em 2010, o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento publicou um manual sobre o cultivo e utilização de variedades de hortaliças não convencionais por populações tradicionais, bem como os valores nutricionais quanto a sais minerais, vitaminas, fibras, carboidratos e proteínas.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de hortaliças não convencionais. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: Mapa/ACS, 2010. Disponível em: <https://biblioteca.consumoresponsavel.org.br/files/original/b343bc1d3b0841c741b6cc84c187f5ef.pdf>. Acesso em: 3 jun. 2020.

- Em Florianópolis, uma unidade de referência técnica (URT) para o cultivo de PANC foi implantada em 2016, com 3.000 m², no Centro de Treinamento da Empresa de Pesquisa e Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (EPAGRI).

EPAGRI. Cultivo de Panc aumenta a diversidade alimentar e a renda dos agricultores. 26 fev. 2020. Disponível em: <https://www.epagri.sc.gov.br/index.php/2020/02/26/cultivo-de-panc-aumenta-a-diversidade-alimentar-e-a-renda-dos-agricultores/>. Acesso em: 3 jun. 2020.



PODER JUDICIÁRIO

TRIBUNAL DE JUSTIÇA

de Santa Catarina

Diretoria-Geral Administrativa
Secretaria de Gestão Socioambiental