

Conhecendo as PANC



Ora-pro-nóbis
Pereskia aculeata



Capeba
Piper umbellatum



Capuchinha
Tropaeolum majus



Beldroega
Portulaca oleracea



Azedinha
Rumex acetosa



Bertalha-coração
Arenaria cordifolia



Orelha-de-macaco
Alternanthera sessilis



Cúrcuma raiz
(açafrão-da-terra)
Curcuma longa



Peixinho
Stachys byzantina



Almeirão roxo
Lactuca canadensis



Serralha
Sonchus oleraceus



Hibisco
Hibiscus acetosella

Livro de Receitas COM PANC

Receitas com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e ingredientes da alimentação escolar elaboradas pelos chefes de cozinha Flávia Zanatta e Michel Abras na Oficina Culinária com nutricionistas da CODAE (ago/2018).

Apoio:

Instituto Kairós

Sobre a oficina...

A Oficina Culinária com PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) foi realizada no dia 29 de agosto de 2018, no Laboratório de Técnica Dietética da Faculdade de Saúde Pública da USP (FSP/USP), como parte do Acordo de Cooperação Técnico-Científico celebrado entre a Secretaria Municipal de Educação - Coordenadoria de Alimentação Escolar (SME/CODAE) e a FSP/USP.

Para a realização da oficina, houve o apoio do Instituto Kairós que viabilizou a participação dos chefes de cozinha especialistas em PANC, Flávia Zanatta e Michel Abras. Essa oficina teve como públicos-alvo os nutricionistas de SME/CODAE e os nutricionistas representantes das empresas contratadas para a prestação do serviço de alimentação escolar Terceirizada e Mista na rede municipal de ensino.

A oficina culinária inaugurou o *II Encontro Nacional de Hortaliças Não Convencionais – II HortPANC* e visou ampliar e difundir as possibilidades de inserção de PANC na horta e no cardápio escolar, tendo como referência a experiência exitosa do Projeto Piloto Viva Agroecologia, implantado na escola EMEF Des. Amorim Lima.



Laranjada com hortelã, salsa e manjericão

Ingredientes:

Suco de 12 laranjas - 1,5 litro	10 folhas de manjericão
1,5 litro de água	3 fatias de gengibre
10 folhas de hortelã	Açúcar, se necessário
5 ramos de salsa	

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

Doce de banana sem açúcar

Ingredientes:

1 kg de banana nanica bem madura picada em rodelas
Canela em pau
Suco de 6 laranjas
1 colher de chá de raspas de laranja (opcional)
1 pitada de sal

Modo de preparo:

Colocar a banana já picada em uma panela grossa com uma pitadinha de sal. Manter o fogo bem baixo, manter a panela tampada e mexer periodicamente. Quando a banana começar a desmanchar, acrescentar a canela e o suco de laranja. Manter em fogo baixo e continuar mexendo até que a banana cozinhe e se desmanche completamente (cerca de 40 min - 60 min). Finalizar acrescentando as raspas de laranja.

Cubos de carne suína marinada com molho de laranja servida com repolho e acelga chinesa (Bok Choy)

Ingredientes:

2 kg de carne suína em cubos	Sal (pouca quantidade)
Suco de 8-10 laranjas	Óleo (para selar a carne)
2 colheres de sopa de gengibre ralado finamente	1 repolho cortado em cubos grosseiros
10 folhas de Peixinho picadinho	3 unidades de acelga chinesa cortadas em tiras largas
1 raiz de cúrcuma ralada finamente	
4 cebolas médias em cubos	
1/2 maço de salsinha picada (com talos)	

Modo de preparo:

Preparar um molho com o suco das laranjas, o suco do gengibre, as folhas de Peixinho, a cúrcuma, a cebola, a salsinha e o sal.

Regar os cubos de carne com o molho e deixar marinar por cerca de 1 hora no refrigerador.

Em uma panela com um fio de óleo, dourar os cubos de carne lado a lado (separando a carne do molho), acrescentar a cebola e deixar refogar acrescentando o molho, para umedecer a carne. Deixar cozinhando em fogo baixo, com a panela tampada pela metade (semi-tampada).

Ao final do cozimento, acrescentar o repolho e quando as folhas estiverem macias (após 5 min em fogo médio), ajustar o sal e acrescentar a acelga chinesa. Finalizar com a salsinha picada e servir.

...Sobre a oficina

O evento demonstrou, por meio da elaboração de preparações culinárias com PANC e ingredientes que fazem parte da alimentação escolar, que a inclusão dessas plantas alimentícias nas preparações escolares, além de agregar mais sabor, pode contribuir para o aumento da variedade e do valor nutricional do cardápio bem como para a ampliação do repertório alimentar dos alunos da rede municipal de educação.

Para assistir a oficina completa, acesse o Canal Pedagógico de SME no YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=cEUfHdOYym0>



Sobre as receitas

As receitas apresentadas neste caderno foram elaboradas considerando-se a dinâmica de funcionamento das cozinhas escolares e a estrutura de cardápio da alimentação escolar da rede municipal de educação de São Paulo, preservando a simplicidade e a praticidade na escolha dos ingredientes e nas técnicas culinárias empregadas.

As receitas visaram ampliar a aceitabilidade das preparações culinárias servidas na alimentação escolar, priorizando-se uma variedade de ingredientes culinários que já fazem parte do cardápio das escolas.

Além disso, as receitas dialogam com os princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde, ao priorizar a utilização de alimentos *in natura* e minimamente processados, e com os pilares da alimentação sustentável, por meio do aproveitamento integral dos alimentos, minimizando o desperdício e consequentemente a geração de resíduos sólidos nas cozinhas escolares.



Filé de peixe com molho de laranja, cúrcuma, alecrim, manjerição e salsinha

Ingredientes:

2kg de filé de peixe	40 folhas de Ora-pro-nóbis
Suco de 8 laranjas	1 galho de alecrim
2 cebolas em cubinhos ou ralada	3 galhos de manjerição
2 colheres de sopa de salsinha e cebolinha picadas	3 raminhos de orégano
1 colher de chá rasa de cúrcuma ralada finamente	3 colheres de chá de sal
1 colher de sopa de gengibre ralado	4 colheres de sopa de óleo
20 folhas de Peixinho picadinho	Suco de 2 limões
	Opcional: lâminas de batata, cebola, abobrinha e cenoura

Modo de preparo:

Preparar um molho com o suco de laranja, a cebola, a salsinha, as outras ervas, o Peixinho, a cúrcuma, o gengibre, sal e óleo.

Temperar o filé de peixe levemente com uma pitada de sal e suco de limão.

Deixar os filés nesse molho por cerca de 30 min no refrigerador para marinar.

Untar uma assadeira e dispor os filés.

Levar o peixe para assar em forno médio (200°C) por cerca de 20 min em assadeira de alumínio coberta por outra assadeira emborcada. Depois de assado, ajustar o sal, acrescentar as folhas de Ora-pro-nóbis e deixar gratinar (por mais 20 min. aprox.). Servir em seguida.

Obs: Caso queira, acrescentar lâminas de cebola, cenoura e abobrinha na assadeira untada antes de acrescentar o peixe.

Limonada com Cúrcuma

Ingredientes:

Suco de 4 limões
8g de cúrcuma (açafrão-da-terra)
50g de açúcar
1,5 litro de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

Limonada com Hibisco e Maça

Ingredientes:

Suco de 4 limões
2 xícaras de chá concentrado de hibisco
1 maçã sem sementes
50g de açúcar
1,5 litro de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.



Quem faz?

Michel Abras

Mestre em Estudos Culturais Contemporâneos, com linha de pesquisa relacionada às PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) e alimentos com elevado valor sociocultural e gastronômico. Gastrólogo e Cozinheiro Profissional formado pelo Senac. Docente na área de Gastronomia do Senac Belo Horizonte, ministra aulas de culinária em toda grade da Instituição, com foco nas PANC, sustentabilidade e aproveitamento integral dos alimentos.

Co-orientador no Programa Primórdios da Cozinha Mineira atuando no pilar das Hortaliças Tradicionais na região entre Serras da Piedade ao Caraça, trabalho que desenvolve o resgate e a ressignificação do saber culinário das comunidades envolvidas trazendo a tona produtos e costumes ricos em tradição e cultura local.

Sócio-proprietário da Companhia Gourmet e PH Gestão para Resultados, empresas que desenvolvem trabalhos de pesquisa, ensino e consultoria voltados para a geração de consciência gastronômica, respeitando toda cadeia produtiva, ou seja, produção, colheita (agricultor familiar), comercialização (feiras, mercados e hipermercados), preparo (cozinheiros profissionais ou amadores) e o consumo (consumidor final).



Quem faz?

Flávia Zanatta

Nutricionista, graduada pela UAM em 2004 e com aprimoramento profissional em Saúde Coletiva em 2006-2007 (PAP-SES-IS).

Concilia a orientação nutricional às aulas de culinária, compartilha nos encontros na cozinha de saberes e sabores e torna de uma culinária contemporânea e afetiva de tom natural, integral, orgânica, funcional e sustentável.

Faz trabalhos de assessoria e consultoria nutricional, além de capacitação de cozinheiros (as) e atividades de educação alimentar e nutricional.

Como mãe de aluno da rede pública de educação, é conselheira do CAE-SP e integrante da CHAS da EMEF Des. Amorim Lima.

Omelete de forno com abobrinha, cebola, Peixinho e Ora-pro-nóbis

Ingredientes:

- 20 ovos batidos
- 2 unid. de abobrinha italiana ralada (parte grossa)
- 1 cebola picada em cubos ou ralada
- 10 folhas de Peixinho picadinho
- 4 colheres de sopa de salsinha picadinha
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 20 folhas de Ora-pro-nóbis picada finamente
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal
- Óleo e farinha para untar a forma

Modo de preparo:

Em uma tigela, bater os ovos e misturar um a um dos ingredientes para formar uma emulsão.

Untar e enfarinhar uma assadeira de alumínio. Despejar cuidadosamente a mistura na assadeira e levar para assar em forno pré-aquecido 220°C por cerca de 25 min – até que esteja firme. Servir em seguida.

Escondidinho PANC

Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| 4 kg de Cará, Inhame ou Batata-doce | 400 gr de requeijão cremoso |
| 2 litros de leite integral | 500 ml de óleo |
| 500 gr de cebola | Sal (pouca quantidade) |
| 30 gr de alho | |
| 3 maços de <u>Ora-pro-nóbis</u> | |
| 3 maços de <u>Capeba</u> | |
| 1 maço de folhas de <u>Capuchinha</u> | |
| 4 kg de carne bovina em cubos | |

Modo de preparo:

Cortar a cebola e o alho em cubos pequenos e reservar. Cozinhar o cará, inhame ou batata doce com casca em água com um pouco de sal até ficar macio. Retirar as cascas e amassar formando um purê. Reservar. Temperar a carne e reservar.

Para o recheio: Aquecer o óleo e dourar a carne aos poucos. Reservar a carne. Na mesma panela, refogar a cebola e o alho. Retornar com a carne e mexer bem. Colocar as PANC e misturar cuidadosamente até apurar. Se necessário, acrescentar sal em pouca quantidade para corrigir o sabor.

Em uma panela, colocar o purê, acrescentar o leite e envolver bem deixando bem liso. Finalizar com requeijão e acertar o sal.

Em uma assadeira de alumínio, colocar o recheio, cobrir com o purê e levar ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar (cerca de 20min). Servir em seguida.

Obs: Utilizar as PANC que tiver disponíveis, sendo talos, raízes, castanhas, folhas e flores.

Salada de cenoura com laranja, maçã, suco de gengibre e folhas de Capuchinha

Ingredientes:

- 2 kg de cenoura ralada finamente
- Suco de 2 limões
- 4 maçãs em cubos pequenos
- 4 laranjas em cubos pequenos
- 3 colheres de chá de suco de gengibre
- 15 folhas de hortelã inteiras
- 20 folhas de Capuchinha
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Ralar as cenouras e adicionar o suco de limão (para não oxidar).

Cortar as maçãs com casca também e adicionar suco de limão (para não oxidar).

Acrescentar os outros ingredientes, misturar e servir.

Salada de acelga, almeirão roxo, escarola e serralha

Ingredientes:

1 unidade de acelga cortada finamente
1 maço de almeirão roxo cortado finamente
1 unidade de escarola cortada finamente
1 maço de serralha cortada finamente
100g de alho picadinho
1/2 maço de salsinha picada finamente
Sal e óleo - para temperar
Suco de 2 limões

Modo de preparo:

Após cortar todos os ingredientes, misturar as folhas escuras (almeirão, escarola e serralha), acrescentar sal (5g) e reservar por cerca de 20 min. (Essa técnica ajuda a diminuir o sabor amargo das folhas).

Na sequência, misturar a acelga com as folhas escuras e preparar o tempero.

Em uma frigideira, com um fio de óleo, dourar o alho rapidamente e distribuir sobre as folhas, acrescentando a salsinha e o suco de limão.

ATENÇÃO! Experimentar a salada antes de servir para verificar se há necessidade de acrescentar sal. Lembrar que o almeirão, a escarola e a serralha já estarão salgadas.

Panelada com PANC

Ingredientes:

5 kg de arroz branco parboilizado	100 gramas de <u>Cúrcuma raiz</u>
1,5 kg de cebola	1,5 kg de carne suína em cubos
100 gr de alho	100 ml de óleo
3 maços de <u>folhas de Capuchinha</u>	Sal (pouca quantidade)
10 maços de <u>flores de Capuchinha</u>	Flores comestíveis
3 maços de <u>Beldroega</u>	500 gr de cenoura
2 maços de <u>Azedinha</u>	4 unidades de folha de louro
2 maços de <u>Bertalha-coração</u>	
2 maços de <u>Orelha de macaco</u>	

Modo de preparo:

Fazer um caldo de legumes natural com 10 litros de água, 3 cebolas médias cortadas, 3 cenouras médias cortadas e as folhas de louro. Deixar ferver as cenouras e a cebola até reduzir o líquido pela metade. Reservar o caldo.

Cortar a cebola e o alho em cubos pequenos e reservar. Separar talos de folhas das PANC e cortar em cubos pequenos. Reservar. Rasgar as folhas de PANC e reservar. Ralar grosso a cúrcuma e reservar. Temperar a carne e reservar.

Aquecer uma panela grande e dourar a carne. Colocar a carne nos cantos da panela e ao centro dourar a cebola, alho, cúrcuma e os talos PANC. Misturar a carne e envolver bem.

Acrescentar o arroz e misturar delicadamente. Cobrir com o caldo de legumes, incluir um pouco de sal e temperos e deixar cozinhar até ficar macio, acrescentando mais fundo de legumes se necessário (o arroz deve ficar "ao dente").

Desligar a panela após cozido, guarnecer das folhas PANC rasgadas por cima, decorar com as flores e servir em seguida.