

Michelle Jacob
Nilson Cintra
Angela Almeida
Organizadores

Culinária Selvagem

saberes e receitas de
plantas alimentícias
não convencionais







Michelle Jacob
Nilson Cintra
Angela Almeida
Organizadores

culinária **selvagem**

saberes e receitas
de plantas alimentícias
não convencionais


edufnr
2020







prefácio
Neide Rigo





Era um domingo ensolarado, embora ainda fosse de madrugada para um dia de descanso. E Michelle, amiga que o mundo das afinidades me deu, já estava de pé, animada, com tudo pronto para o mutirão na horta. Isso aconteceu há cerca de dois anos, e eu estava ali, a convite dela, Professora Michelle Jacob, para o I Ciclo de Debates sobre Sistemas Alimentares Sustentáveis para a Segurança Alimentar e Nutricional, também ansiosa por aquele momento.

Em silêncio, eu a observava e me perguntava: será mesmo que alguém por aqui se levanta de madrugada num domingo preguiçoso para ir a um mutirão? Chegamos ao local, e, sim, estavam todos lá. Era um espaço pequeno, modesto, mas já mostrando a que veio. Inúmeras espécies comestíveis se alastravam e brigavam por espaço. Flores comestíveis salpicavam de cores o tapete verde, carurus de espinho se impunham, galhos de batata-doce se espichavam pra fora do cercado, beldroegas de folhas tenras repousavam frescas na terra quente. E, como numa orquestra em que o maestro é onipresente, cada hortelão sabia exatamente o que fazer. O cenário de cuidado e responsabilidade dos voluntários com as espécies que nos rodeiam, nos alimentam, que necessitam da mesma água que bebemos e do mesmo ar que respiramos ficou impregnado em mim como uma paixão que não acaba. Agora, acompanhar à distância todo o desdobramento desta iniciativa que vi nascer, do grupo de pesquisa sobre biodiversidade alimentar à criação do Laboratório Horta Comunitária Nutrir, se transformar neste livro me deu enorme esperança na juventude, na humanidade e nas gerações futuras que poderão contar com mestres forjados à planta e terra, matérias primordiais do nosso ser.

Os autores, Michelle Jacob e Nilson Cintra, já expõem com clareza o que o projeto representa, qual foi sua trajetória e o que se espera dele. Portanto, limito-me aqui a dizer que o grupo fez um trabalho primoroso aproveitando não só a colheita de comida produzida coletivamente, mas também toda a sabedoria que brotou naquele pedaço de terra, especialmente porque essas pessoas encararam o desafio de plantar espécies pouco conhecidas, as PANC, plantas alimentícias não convencionais, e ainda levar o assunto para sala de aula. Então, gostaria de acrescentar que me sinto um pouco madrinha do projeto. Primeiro, porque estive presente bem no início, e depois porque as Panc são uma constante no meu repertório de interesses.



Neste livro, você encontrará não só o resultado desse conhecimento gerado, mas também pesquisa criteriosa complementar sobre as espécies eleitas para o estudo multidisciplinar, que promete ser só o começo de um projeto mais ambicioso e, espero, duradouro.

E o bom é que você vai encontrar, junto de informações científicas sobre a planta, também sua aplicação na cozinha, pois de nada adianta saber tudo sobre uma espécie se não souber como usá-la. Senti-me honrada por ter algumas das minhas receitas aqui, e mais ainda por saber que estou acompanhada de tanta gente talentosa que contribuiu com receitas simples, gostosas e baratas, acessíveis a toda a gente.

Vida longa ao projeto, ao ânimo de quem trabalha por um mundo melhor e a você, que começa a se juntar a nós quando decide virar esta página.





sumário

**Plantas Alimentícias Não Convencionais:
o que você precisa saber? 27**

**Nossa coleção de Plantas Alimentícias
Não Convencionais (PANC) 33**

Beldroegas 34

Portulaca oleracea L.

Sanduíche aberto de banana verde e beldroegas 36

Cabeça de galo com beldroega 40

Bredo 42

Amaranthus viridis L.

Antepasto de berinjela com bredo 46

Nhoque de banana verde com folhas de bredo 50

Camapu 56

Physalis pubescens L.

Chutney de camapu 58

Vinagre de camapu 62

Cana-do-brejo 64

Costus spiralis (Jacq.) Roscoe

Infusão de folhas da cana-do-brejo 66

Molho picante de cana-do-brejo 68

Cariru 70

Talinum fruticosum (L.) Juss.

Quiche de cariru com queijo de cabra 72

Cariru ao coco 78





Chanana 80

Turnera subulata Sm.

Molho pesto de chanana e manjeriço 84

Sufê de chanana com tofu 86

Couvinha 90

Porophyllum ruderale (Jacq.) Cass.

Ceviche de caju com couvinha 92

Quiche vegano de couvinha 96

Mastruz 102

Dysphania ambrosioides (L.) Mosyakin & Clemants

Molho de queijo com mastruz 104

Antepasto vegano de mastruz 106

Monguba 108

Pachira aquatica Aubl.

Farinha de monguba 112

Leite de monguba 116

Doce de leite de monguba 118

Tartetele com farinha de monguba 122

Doce de monguba 124

Ora-pro-nóbis 128

Pereskia aculeata Mill.

Pão de ora-pro-nóbis 130

Paella vegana de PANC 134

Vegbúrguer de grão-de-bico com ora-pro-nóbis 140

Palma 144

Opuntia ficus-indica (L.) Mill

Folhas de palma recheadas 146

Doce de palma cremoso com pedaços 150





Trapoeraba 156

Commelina erecta (Vahl) C.B.Clarke

Conserva de trapoeraba com abobrinha 158

Suco verde de trapoeraba 162

Anexo 166

Métodos de esterilização 168

Branqueamento 169

Referências 171

Posfácio – Thiago Perez 191

LabNutrir da UFRN:

um laboratório horta onde se estuda PANC 197

Sobre os organizadores 201

Colaboradores especiais 203

Agradecimentos 205







Plantas Alimentícias Não Convencionais

o que você precisa saber?

Quantas plantas você comeu ontem? Pare por alguns instantes e faça essa conta. E então? Qual a diversidade de plantas no seu prato?

Você, caro leitor, deve estar se perguntando o porquê de fazermos essas perguntas. É simples. Temos evidências de diversos campos do conhecimento que mostram que a baixa diversidade das dietas tem impactos negativos sobre a saúde humana e ambiental de forma simultânea. O que significa, em outras palavras, que uma dieta com diversidade de plantas é saudável para humanos e para o planeta.

Voltemos ao seu prato, a fim de avaliar rapidamente o que significa o número de plantas presentes em sua listagem. No mundo temos cerca de 30.000 espécies vegetais, todavia, cerca de 60% das calorias que ingerimos no planeta são de três plantas: arroz, trigo e milho. E então?

A baixa diversidade na nossa alimentação é um dos maiores desafios da nutrição planetária hoje. O seu prato provavelmente não trouxe algo muito diferente. As dietas tendem a se manter inalteradas independentemente da geografia, do clima, da cultura ou da estação. Essa tendência é maior em contextos urbanos, nas grandes cidades. É aí que entram as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC).

As PANC são plantas comestíveis, exóticas ou nativas, que geralmente não são facilmente reconhecíveis ou disponíveis para compra pela população em geral. É essencial destacar que o critério de não convencionalidade é sempre relativo aos termos de geografia e cultura. Em outras palavras, a planta por si só não é convencional ou não convencional. A planta é apenas uma planta.

Dependendo da região ou do grupo humano que se relaciona com ela, podemos chamá-la de convencional ou não convencional. Por exemplo, a *Spondias tuberosa* Arruda, o famoso umbu, é definida como não convencional para a maioria das pessoas na parte sul do Brasil e convencional na parte nordeste. Na região nordestina, o umbu pode não ser convencional para algumas pessoas que vivem no contexto urbano. Nesse livro, falamos sobre PNAC e sugerimos algumas formas de preparar pratos, que além de deliciosos, protegem o meio ambiente e cuidam da sua saúde.

Volte à listagem de vegetais elaborada por você. Por que tão poucas plantas perto do universo de possibilidades? Sabemos que uma das razões para consumirmos pouca variedade de plantas é o fato de, como comensais, não conhecermos muitas delas. Alguns autores chamam esse fenômeno de *cegueira botânica*, traduzida pela incapacidade que temos de reconhecer vegetais, sua importância na biosfera e no nosso cotidiano. Esse problema é maior em contextos urbanos, sobretudo entre a população jovem. Por isso, sabemos que, como nós, de início, você pode achar difícil reconhecer algumas dessas plantas. É normal. Por isso, vamos te dar duas dicas preciosas.

Primeira dica: caso você queira aprender mais sobre vegetais, vá mais à feira. Converse com aquelas pessoas que produzem o que você come, pois elas podem te ensinar muito. Aliás, as feiras e os mercados de produtores são os lugares onde você pode encontrar PANC à venda com mais facilidade. No Laboratório Horta Comunitária Nutrir (LabNutrir), elaboramos um mapa que pode te ajudar a encontrar esses espaços perto de onde você mora: acesse www.nutrir.com.br/mapa.

Por acreditarmos na importância da construção de sistemas alimentares resilientes, priorizamos registros da agricultura familiar, hortas comunitárias e cooperativas e pequenos comerciantes. Os projetos de horta comunitária, além de concentrarem pessoas que conhecem muitas plantas, são bolsões de biodiversidade nas cidades e costumam doar plantas, por isso eles também estão no nosso mapeamento. Nosso mapa é colaborativo, isso significa que caso conheça algum espaço que ainda não esteja cadastrado, você mesmo pode registrar.

Segunda dica: aprenda com especialistas. Na internet há um grupo muito legal de botânicos que se voluntariou para educar pessoas a reconhecerem plantas. Eles estão concentrados em um grupo no Facebook chamado *Identificação de Plantas*, que reúne mais de 60.000 pessoas entre especialistas e interessados no tema. Você poderá aprender a fotografar plantas e a construir uma postagem com informações essenciais para identificá-las. O grupo é muito dinâmico, o que significa que em poucos minutos você tem uma sugestão de identificação, com a curadoria de especialistas.

Além disso, não deixe de visitar o nosso site: www.nutrir.com.br. Na aba *Biodiversidade* há muitas informações sobre vegetais que você pode até conhecer ou redescobrir como PANC. Você também pode ler a Neide Rigo, autora do blog 'Come-se', e também o Guilherme Ranieri, do blog 'Matos de Comer'. Essa ainda pode ser uma boa oportunidade para conversar mais com seus avós, especialistas da tradição.

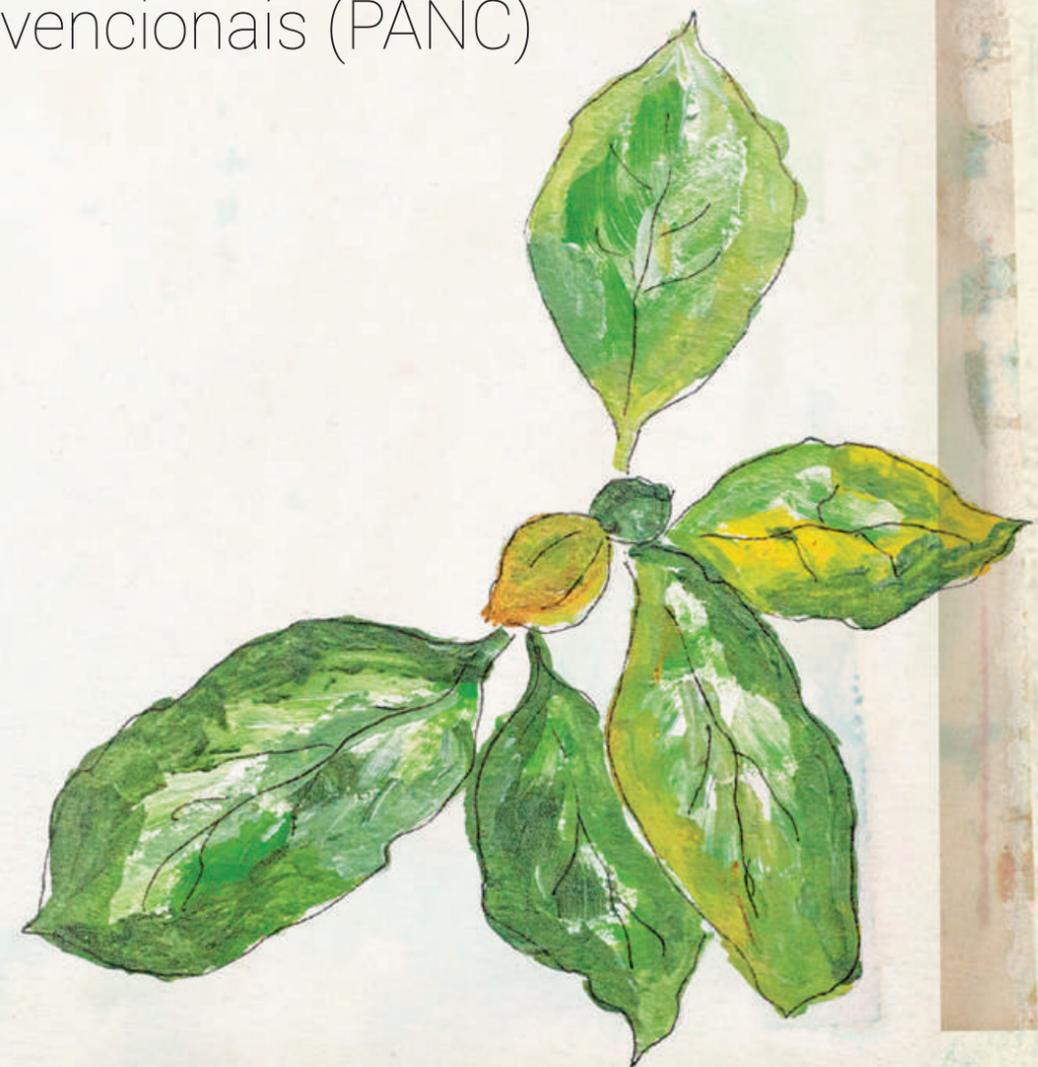
Como cozinhar PANC? Bem, isso você irá aprender lendo e praticando as nossas receitas. Nelas orientamos como tratar cada uma dessas plantas. Caso você tenha dificuldades de encontrar alguma PANC indicada, damos sugestões de como você pode fazer substituições por outras plantas consideradas como mais convencionais. Também não deixe de visitar os anexos do nosso livro, os quais apresentam, detalhadamente, algumas técnicas que podem te ajudar nessa jornada.

Esperamos que esse livro seja um ponto de partida na sua alfabetização botânica, que, certamente, aumentará a diversidade de vegetais no seu prato. O olhar de cada um de nós é importante para transformar nosso planeta em um lugar melhor para os humanos e para todas as formas de vida nele. Caso você já seja um *expert* em PANC, esperamos que essas novas receitas possam ampliar seu repertório, afinal, sempre há algo que podemos aprender, ensinar ou criar nesse universo de 30.000 espécies vegetais comestíveis.





Nossa coleção
de Plantas Alimentícias
Não Convencionais (PANC)



Beldroegas

Portulaca oleracea L.

Nomes populares

Beldroega, caaponga, verdolaga, porcelana, beldroega-da-horta, bredo-de-porco, onze horas, portulaca(21)

Características morfológicas

Erva de caule rastejante e ramificado, de 20-40cm de comprimento; folhas suculentas de 1-3cm, comestível; flores pequenas solitárias amarelas.(21)

Origem

Naturalizada e com ampla distribuição em todo o país.

Biomos de ocorrência

Caatinga, Mata Atlântica, Amazônia e Cerrado.(23)

Ecologia da espécie

A polinização é feita por insetos e as sementes são dispersas por autodispersão ou por vento.

Cresce espontaneamente em áreas sob influência humana.(24)

Propagação e cultivo

Propagação pode ser feita por sementes, estacas e por divisão do órgão subterrâneo de reserva; cresce em solos úmidos e sombreados.(21)

Usos alimentícios

Podem ser consumidos suas folhas, talos e flores. Cruas ou cozidas.(25-27)

Informação nutricional

A cada 100g da planta fresca e integral tem-se em média 1,67g de proteína, 0,37g gordura, 4,05g carboidratos, 1,45g de fibra,(25) perfazendo uma média de 26 Kcal. A mesma quantidade contém 1320 UI de vitamina A, que corresponde a 44% das necessidades diárias de um adulto.(26) A beldroega é uma das plantas mais ricas em ácidos graxos ômega-3. Possui um amplo espectro de propriedades neuroprotetoras, antimicrobianas, antidiabéticas, antioxidantes, anti-inflamatórias, antiulcerogênicas e anticancerígenas, associadas aos seus diversos constituintes químicos, incluindo flavonoides, alcaloides e ácidos graxos, tais como o ômega-3.(27) O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar na obtenção de nutrientes essenciais à saúde.



Sanduíche aberto de banana verde e beldroegas

por Neide Rigo

INGREDIENTES

Base

4 bananas verdes orgânicas com casca
4 colheres de sopa rasas de farinha de arroz ou fubá branco ou farinha de mandioca
1 colher de chá de sal
1 pitada de cúrcuma

Cobertura

1 abacate
1 dente de alho
1 colher de sopa de azeite
1 tomate maduro
1 xícara de chá de folhas e flores de beldroega
Sal e pimenta-do-reino a gosto



Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 60 minutos

MODO DE PREPARO

Base

Ralar a banana com casca em um recipiente, utilizando a lâmina fina. Juntar a farinha aos poucos até formar uma massa macia com liga.

Dividir a massa em 4 porções e espalhar uma delas no fundo de uma frigideira antiaderente pequena. Levar ao fogo baixo e deixar até se soltar do fundo, virar e assar do outro lado.

Repetir o processo com as outras porções.

Cobertura

Amassar bem o abacate e temperar com alho ralado, azeite, sal e pimenta a gosto.

Montagem

Espalhar o recheio por cima das bases e, em seguida, distribuir o tomate cortado em rodela e as folhas de beldroegas, temperadas com sal, pimenta e azeite.





Cabeça de galo com **beldroegas**

por Neide Rigo

INGREDIENTES

2 colheres (de sopa) de manteiga
2 tomates pequenos
2 galhos de coentro
2 ramos de cebolinha verde
1 cebola roxa
2 dentes de alho
1 pimentão vermelho
1 pimenta-dedo-de-moça sem sementes
1 colher (de chá) de urucum moído
ou colorau
1 colher (de chá) de cominho moído
Pimenta-do-reino moída a gosto
1½ litro de água
2 colheres rasas (de chá) de sal
4 xícaras (de chá) de folhas de beldroega
½ xícara (de chá) de farinha
de mandioca fina
4 ovos
Folhas de coentro e beldroegas para decorar



Rendimento: 2,0L

Tempo de preparo: 60 minutos

MODO DE PREPARO

- 1 – Lavar o tomate, o coentro, a cebolinha, a cebola, o alho, o pimentão, a pimenta e a beldroega
- 2 – Cortar a tomate, a cebola, o pimentão em quadrados médios e picar o coentro, a cebolinha, o alho e a pimenta
- 3 – Refogar em uma panela a manteiga junto com o alho e, em seguida, dourar a cebola, acrescentar o tomate, refogá-los, acrescentar o pimentão, o urucum, o cominho e mexer. Colocar a água e deixar cozinhar até as verduras ficarem macias
- 4 – Dissolver a farinha de mandioca em um pouco de água fria e colocar na panela junto com a beldroega. Deixar cozinhar para ficar com a consistência de um pirão ralo, adicionar o sal, a pimenta-do-reino e a pimenta-dedo-de-moça
- 5 – Quebrar os ovos, um a um, em um recipiente e colocar na panela. Cozinhá-los por 5 minutos e corrigir o sal
- 6 – Em um prato, colocar um ovo, o caldo e decorar com coentro e beldroega



Bredo

Amaranthus viridis L.



Nomes e usos populares

Bredo, caruru, caruru-verdadeiro, caruru-de-porco, caruru-de-mancha.(28,29) Planta empregada na medicina caseira no Brasil, sendo consumida na forma de chá e considerada como diurética, laxativa e estimulante da lactação.(28,30) Há, ainda, registros de usos alimentícios, sendo popularmente utilizada em saladas e como incremento em cozidos.(30,31) Em alguns estados da região Nordeste, por exemplo, durante a quaresma, compõe o tradicional caruru com leite de coco.

Características morfológicas

Planta herbácea, ereta, de caule cilíndrico, estriado longitudinalmente, liso ou com pouca pilosidade e pouco ramificado quando ereto, medindo entre 60 e 100cm de altura. As folhas são simples, alternas, ovaladas, com margens regulares ou levemente onduladas, de coloração verde intensa, podendo ocorrer manchas acinzentadas ou castanho-avermelhadas na parte mediana. *A. viridis* possui raízes pivotantes, com várias ramificações e radículas simples que se estendem rapidamente.

A inflorescência é no formato de espigas densas de cor verde pálida, podendo apresentar pigmentação vermelha, na parte terminal dos ramos. Sobre o eixo das espigas estão as flores. O fruto é seco, com a superfície rugosa de coloração variando entre castanho-claro a castanho-escuro. As sementes têm a superfície lisa e brilhante, arredondadas de tamanho entre 1 e 1,25mm.(32)

Origem

É uma espécie nativa do Caribe.(28)

Ecologia da espécie

Espécie comum em regiões tropicais e subtropicais do mundo, em campos aráveis de mais de 80 países.(33) Planta com ocorrência confirmada em todas as regiões brasileiras.

Biomias de ocorrência

Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica e Pampa.(23)

Ecologia

Ecologicamente, é uma planta importante na extração de nutrientes em camadas mais profundas do solo, podendo beneficiar outras culturas, como o milho e a batata.(34) Por essa característica,

foi cultivada e utilizada conjuntamente com essas plantas pelos Astecas, no Vale do México; Maias, na Guatemala; e Incas, na América do Sul.(35) Em cenários de alta infestação, produz componentes alelopáticos, que inibem o desenvolvimento de outras plantas, como do algodão e do feijão.(36)

Propagação e cultivo

A propagação é feita exclusivamente por sementes, que são muito fartas na planta. Em algumas espécies de caruru, uma planta de grande porte pode produzir quantidades superiores a 200.000 sementes. Trata-se de uma espécie com ciclo vegetativo curto, entre 60 a 70 dias. É necessário que o solo tenha uma boa drenagem e que o ambiente tenha luminosidade e temperatura altas.(37)

Usos alimentícios

Podem ser consumidas suas folhas, seus talos e seus grãos. Essa espécie destaca-se pelo seu uso como vegetal, mais do que como grão, diferentemente de outras espécies do mesmo gênero. Devido ao conteúdo de fatores antinutricionais como taninos, fitatos e oxalatos, sugere-se o branqueamento das folhas e dos talos.(38)

Informação nutricional

A cada 100g das folhas da planta fresca, tem-se aproximadamente 2,11g de proteína, 0,47g gordura, 7,67g de carboidratos, 1,93g de fibra, totalizando uma média de 44 Kcal.(39) As folhas são ricas em K, Mg, Fe, Mn e Cu quando comparadas aos respectivos valores de referência para consumo diário (RDA).(38) *A. viridis* destaca-se ainda pela sua qualidade proteica, tendo composição de aminoácidos favorável quando comparada aos padrões estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde, e pelo conteúdo do ácido alfa-linolênico, um ácido essencial do grupo Ômega 3, presente em 11,10mg/g de matéria seca.(40) Seu conteúdo de antioxidantes, entre eles compostos fenólicos, confere a esta planta potencial cardioprotetor e hepatoprotetor.(41,42) As sementes ou os grãos das plantas do mesmo gênero contêm, em 100g de base seca, os seguintes valores nutricionais: 12,0 a 19,0g de proteína, 6,10 a 8,10g de gordura, 71,80g de carboidratos e 3,50 a 5,0g de fibra.(43) O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar na obtenção de nutrientes essenciais à saúde.



Antepasto de berinjela com **breo**

adaptado de Fátima Araújo

INGREDIENTES

4 unidades de berinjela
1 unidade de pimentão vermelho
1 unidade de pimentão amarelo
1 unidade de cebola
1½ xícara (de chá) de azeite de oliva
2 colheres (de sopa) de vinagre
5 dentes de alho
2 colheres (de sopa) de semente de abóbora
1 ramo grande de breo
1 pitada de pimenta-do-reino moída
1 colher (de chá) de sal refinado
¼ de xícara (de chá) de couvinha
Pimenta-calabresa, pimenta-do-reino
e sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 – Lavar a berinjela, os pimentões, a cebola, o alho, o breo e a couvinha
- 2 – Torrar as sementes da abóbora e picar com a faca. Retirar as sementes do breo e torrar. Reservar
- 3 – Cortar a berinjela, os pimentões e a cebola em cubos pequenos. Picar a couvinha. Pilar o alho. Reservar
- 4 – Refogar o alho com uma parte do azeite e, em seguida, acrescentar a berinjela e o sal
- 5 – Mexer por 2 minutos e acrescentar o vinagre, os pimentões, a cebola, as folhas de breo picadas e o restante do azeite
- 6 – Tampar a panela e deixar cozinhar por 5 minutos
- 7 – Finalizar colocando as sementes da abóbora e do breo, a couvinha, o sal, as pimentas e o restante do azeite. Misturar e colocar em um recipiente de vidro esterilizado. (ver anexo sobre Métodos de esterilização)



Rendimento: 1,0kg

Tempo de preparo: 90 minutos





Nhoque de banana verde com folhas de **bre-do**

por Deborah Sá

INGREDIENTES

Massa do nhoque

10 unidades de banana verde
1 colher (de sopa) de amido de milho
2 ½ colheres (de café) de sal
1 colher (de sopa) de azeite de oliva
2 colheres (de sopa) de amido de milho para polvilhar
1 ramo grande de folhas de bre-do
1 colher rasa (de sopa) de azeite de oliva para refogar o bre-do

Finalização

1 colher de sopa de azeite de oliva
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 – Lavar as bananas e o bre-do
- 2 – Preparar a biomassa da banana verde: colocar as bananas com casca em uma panela de pressão e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que elas se rachem. Retirar a casca e levar a um processador com sal. Bater até que se forme uma massa. Reservar
- 3 – Em uma bancada higienizada, polvilhar amido e colocar a biomassa para esfriar
- 4 – Refogar as folhas de bre-do picadas e adicionar à biomassa. Misturar os outros ingredientes da massa e colocar amido de milho até dar o ponto.
- 5 – Fazer um rolinho da massa e cortar o tamanho desejado. Repetir o processo até finalizar a massa
- 6 – Em uma frigideira, colocar azeite, saltear os nhoques e ajustar os temperos. Colocar em um prato e regar com molho da preferência

Dica

Pode ser acompanhado com um molho de queijo com mastruz (ver receita na página 120)



Rendimento: 1,5kg

Tempo de preparo: 90 minutos







Camapu

Physalis pubescens L.

Nomes e usos populares

Fisális, camapú, camapum, canapum, cerejas de judeu, balãozinho, capucho.(21,44)

Os frutos são consumidos *in natura*, na forma de sucos, doces, molhos e geleias.

Amplamente utilizado na gastronomia na decoração de pratos.(21,45)

Características morfológicas

Planta herbácea anual com caule anguloso. Folhas pubescentes, cobertas de tricomas simples e glandulares. Folhas simples, pecioladas com 3-6cm de comprimento. Flores solitárias, com uma corola tubular amarela e garganta preta. O fruto é uma baga globosa, pequena, com cerca de 2,5 a 3cm de diâmetro com 6,0 a 12,0g, com muitas sementes pequenas e comestíveis, coloração amarelo alaranjado, envoltos por um cálice de cor palha, que dá aspecto típico ao fruto. Possui sabor adocicado, levemente ácido. É muito semelhante a *P. peruviana* (maior diâmetro) e *P. angulata* (garganta mais clara).(44,46)

Origem

Planta nativa do Peru.(47)

Biomias de ocorrência

Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica.(23)

Ecologia da espécie

Possui ampla distribuição em toda América, desde a América do Norte até a Argentina.(48,49) Ocorre em todas as regiões brasileiras.

Propagação e cultivo

Propagação exclusivamente por sementes.(44) Cada fruto possui entre 150 a 180 sementes. A polinização é feita especialmente por abelhas. Se cultivadas primeiramente em sementeiras ou viveiros, o transplante das plantas para o local definitivo deve ocorrer quando o indivíduo atingir entre 5 e 20cm de altura. Devido à sua forte propensão a se espalhar, sugere-se que haja uma distância de, pelo menos, 1,2m entre cada indivíduo. O manejo mais adequado de cultivo parece ser o conduzido por algum suporte, visto que os frutos que entram em contato com o solo podem apodrecer. O fruto deve ser colhido quando o cálice que o envolve mudar a cor do verde para o marrom-dourado. A planta produz vigorosamente por 2 a 3 anos e exige poucos cuidados.(49)

Usos alimentícios

Seus frutos são comestíveis.(21) Devido à carência de estudos, não se recomenda o consumo de suas folhas. Já as folhas jovens de *P. angulata* são amplamente consumidas cozidas, sobretudo no Oriente, sendo reconhecido seu potencial como fonte de nutrientes ser útil no alívio da deficiência de micronutrientes, tais como o zinco.(50)

Informação nutricional

A cada 100g da fruta fresca, tem-se aproximadamente 1,75g de proteína, 0,16g de gordura, 8,03g de carboidratos, 5,80g de fibra, totalizando uma média de 52 Kcal.(51) Os frutos maduros apresentam 2.200 a 3.200 UI/100g de vitamina A.(21) O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar para a obtenção de nutrientes essenciais à saúde.



Chutney de camapu

por Deborah Sá

INGREDIENTES

- 1 xícara (de chá) de camapu
- 1 xícara (de chá) de tomate cereja
- 2 dentes de alho
- ½ xícara (de chá) de açúcar demerara
- ¼ de xícara (de chá) de vinagre de maçã
- ½ xícara (de chá) de água
- 1 fatia de 1cm de gengibre *in natura*
- 2 unidades de canela em pau
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída
- 1 pitada de pimenta-calabresa
- 2 ½ colheres (de café) de sal refinado
- 1 colher (de sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

- 1 – Lavar o camapu, o tomate cereja, o alho e o gengibre
- 2 – Cortar o camapu e o tomate cereja ao meio; e o gengibre, em lâminas finas. Reservar
- 3 – Refogar o alho com o azeite, em seguida colocar a água, o açúcar, o vinagre e deixar ferver
- 4 – Quando começar a ferver, colocar a canela em pau, o camapu, o tomate, o gengibre e a pimenta-calabresa e deixar cozinhar por 30 minutos ou até que o chutney ganhe consistência cremosa. Desligar e finalizar com sal e pimenta-do-reino
- 5 – Para conservar o chutney por mais tempo, guarde em recipiente de vidro esterilizado. (ver anexo sobre Métodos de esterilização)



Rendimento: 250g

Tempo de preparo: 45 minutos





Vinagre de camapu

por Michelle Jacob

INGREDIENTES

500g de camapu

500ml de vinagre branco

1 xícara (de chá) de açúcar demerara

MODO DE PREPARO

1 - Macerar a fruta e acrescentar o vinagre

2 - Deixar repousar em recipiente de vidro fechado por 4 dias, misturando o conteúdo duas vezes ao dia

3 - Coar o líquido com o auxílio de voil ou uma touca

4 - Colocar em uma panela o líquido junto com o açúcar e levar ao fogo por 20 minutos

5 - Envasar o vinagre em recipiente de vidro esterilizado. (ver anexo sobre Métodos de esterilização)

Dica

Pode ser servido em saladas e, até mesmo, se reduzido, para preparar sobremesas



Rendimento: 800ml

Tempo de preparo: 30 minutos

(+4 dias de repouso)



Cana-do-brejo

Costus spiralis (Jacq.) Roscoe

Nomes populares

Cana-do-brejo ou cana-de-macaco. (52)

Na medicina popular brasileira, é reconhecida como agente diurético, antidiabético, antimicrobiano e antifúngico. (52)

Características morfológicas

Erva ereta de grande porte, medindo de 1 a 3,5m de altura, caule verde. Folhas alternas dispostas em espiral, sem pecíolo, de forma elíptica medindo de 5 a 14cm de largura e 8 a 43cm de comprimento. Inflorescência oval, com brácteas duras vermelhas e pétalas vermelho-rosadas a salmão. Frutos do tipo cápsula e sementes pretas. (53)

Podendo ser confundida com a espécies *Costus scaber* Ruiz & Pav., na qual se diferencia pela presença de “pelos” na nervura central da folha(3), ou com a *Costus spicatus*, cuja espécie é endêmica das Antilhas. (54)

Origem

É uma espécie nativa com ampla distribuição na América do Sul, com exceção do lado oeste do continente. No Brasil, ocorre desde a bacia amazônica até o sudeste do país.(55)

Ecologia da espécie

Cresce espontaneamente em todos os biomas brasileiros, mas com preferência a ambientes úmidos. (53) Sua reprodução se dá de forma sexuada e assexuada, por meio de sementes e por rizomas respectivamente. (56)

Propagação e cultivo

As duas formas de reprodução da espécie, sexuada e vegetativa, são eficazes. (56)

Usos alimentícios

Podem ser consumidas as suas folhas e flores. (57) Devido à carência de informações sobre fatores antinutricionais, por segurança, sugere-se o branqueamento das folhas.

Informação nutricional

Há carência de indicadores nutricionais relativos a esta planta. Sabe-se, todavia, que é uma espécie rica em compostos antioxidantes, dentre eles, cumarinas, compostos fenólicos e antocianinas. (58) Sabe-se ainda que a presença de flavonoides está relacionada com a atividade inibidora da a-glucosidase que confere à planta seu caráter anti-hiperglicêmico. (59) O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar na obtenção de nutrientes essenciais à saúde.



Infusão de folhas da **cana-do-brejo**

por Deborah Sá

INGREDIENTES

3 folhas picadas de cana-do-brejo
1,0l de água

MODO DE PREPARO

- 1 – Lavar as folhas de cana-do-brejo, picar e reservar
- 2 – Colocar a água no fogo até a iminência da fervura e desligar. Jogar as folhas cortadas na água e deixar em infusão por 4 minutos

Dica

Essa infusão pode ser ingerida como chá, mas também serve para aromatizar preparações substituindo a água, como, por exemplo, no caso de um risoto ou paella



Rendimento: 1,0l

Tempo de preparo: 10 minutos



Molho picante de cana-do-brejo

por Michelle Jacob

INGREDIENTES

Base

1 xícara de folhas de cana-do-brejo jovens
1/2 xícara de coentro
1/3 de xícara (de chá) de azeite
3 dentes de alho
1 pimenta-dedo-de-moça
1/3 de xícara de amendoim
Sal a gosto
1/2 limão
1 colher (de café) de curry verde

MODO DE PREPARO

- 1 – Lavar a cana-do-brejo, o coentro, o alho e a pimenta
- 2 - Retirar as sementes da pimenta e picar
- 3 – Fazer o branqueamento das folhas de cana-do-brejo e em seguida picá-las. (ver anexo sobre Branqueamento)
- 4 – Em uma frigideira, aquecer o amendoim até torrar
- 5 – Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar pastoso e finalizar com sal, suco do limão e o curry verde
- 6 – Colocar em um recipiente de vidro esterilizado. (ver anexo sobre Métodos de esterilização)

Dica

Você pode substituir a cana-do-brejo pela couvinha



Rendimento: 300g

Tempo de preparo: 30 minutos



Cariru

Talinum fruticosum (L.) Juss.

Nomes populares

Cariru, beldroega-graúda, major gomes, lustrosa-grande, maria-gorda, beldroegão, beldroega grande, erva-gorda, *water leaf*. (21)

Características morfológicas

Erva ereta, de 40-60cm de altura, com raízes sem ramificações; folhas suculentas, de 5-9 cm de comprimento, comestíveis; inflorescência com flores róseas e grandes. (21)

Origem

Nativa e com ampla distribuição em todo o país.

Biomos de ocorrência

Caatinga, Mata Atlântica, Amazônia e Pantanal. (23,24)

Ecologia da espécie

A polinização é feita por insetos, e as sementes são dispersas por autodispersão ou por vento. Cresce espontaneamente em áreas sob influência humana. Floresce em período de chuva ou com uma boa irrigação. (21)

Propagação e cultivo

Propagação por sementes e estaquias, cresce em solos úmidos e meia-sombra. (60)

Usos alimentícios

Podem ser consumidos suas folhas, seus talos e suas flores. Cruas ou cozidas. (61-63)

Informação nutricional

A cada 100g da planta fresca e integral tem-se em média 1,70g de proteína, 0,40g gordura, 1,80g carboidratos, 1,10g de fibra e, aproximadamente, 18 Kcal. (61) Contém quantidades significativas de compostos bioativos como carotenoides (caroteno, 50,42% e licopeno, 33,30%), flavonoides (quercetina, 50,35%) e outros. (62) Suas folhas contêm quantidade considerável (36,7% na porção lipídica) de ácidos-graxos de cadeia média. (63) O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar na obtenção de nutrientes essenciais à saúde.



Quiche de **cariru** com queijo de cabra

por Neide Rigo

INGREDIENTES

Massa

- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (de sopa) de manteiga gelada
- 1 xícara (de chá) de farinha de trigo

Recheio

- 2 colheres (de sopa) de manteiga
- 1/2 cebola
- 1 xícara (de chá) de folhas de cariru
- 1/4 xícara (de chá) de salsinha
- 3 ovos
- 200g de creme de leite gelado, sem o soro ou creme de leite fresco
- 100g de queijo de leite de cabra curado
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 pitada de noz-moscada
- Sal a gosto



Rendimento: 1,5kg

Tempo de preparo: 90 minutos

MODO DE PREPARO

Massa

- 1 - Em um recipiente, colocar o ovo, o sal, a manteiga cortada em cubos pequenos e misturar. Reservar
- 2 - Numa bancada, colocar uma parte da farinha, fazer uma cova no meio e despejar a mistura de ovo, sal e manteiga
- 3 - Misturar e adicionar mais farinha com as mãos até obter uma massa homogênea, se necessário acrescentar um pouco de água ou farinha. Não se deve trabalhar demais a massa para não estimular a formação do glúten e deixá-la dura e elástica, ela deve ficar maleável
- 4 - Moldar a massa em formato de uma bola, colocar em um saco plástico e levar ao congelador por 15 minutos
- 5 - Abrir a massa com um rolo e colocar em uma forma de fundo falso untada de aproximadamente 25cm de diâmetro. Fazer uns furinhos com o garfo no fundo da massa

- 6 - Pré-aquecer o forno a 180°C. Colocar a forma com a massa no forno por 7 minutos. Retirar do forno e deixar esfriar. Reservar

MODO DE PREPARO

Recheio

- 1 - Em uma frigideira, derreter a manteiga, juntar a cebola picada até dourar, colocar as folhas de cariru e um pouco de sal até a folha ficar macia, juntar a salsinha picada e desligar o fogo. Reservar
- 2 - Pegar uma tigela e bater os ovos junto com o creme de leite, o queijo ralado, a pimenta-do-reino, a noz-moscada, o sal a gosto, o cariru refolegado e misturar tudo

Finalização

- 1 - Distribuir o recheio sobre a massa que está na forma pré-assada. Levar ao forno pré-aquecido e deixar assar por aproximadamente 40 minutos ou até o recheio ficar firme e dourado

Dica

Servir com salada crua







Cariru

ao COCO

por Nilson Cordeiro

INGREDIENTES

4 maços de cariru
2 xícaras (de chá) de água
3 colheres (de sopa) de azeite
2 dentes de alhos
1 cebola
1/2 xícara (de chá) de coentro
2 tomates
1/2 colher (de chá) de urucum ou colorau
3 xícaras (de chá) de leite de coco
2 xícaras (de chá) de água
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1 - Lavar o cariru, o alho, a cebola, o coentro e a tomate
2 - Picar a cebola, o tomate e o coentro, pilar o alho e o urucum, separar as folhas do cariru e branquear. (ver anexo sobre Branqueamento)
3 - Em uma panela, refogar o alho, adicionar a cebola, mexer e acrescentar o tomate, o urucum e a água
4 - Cozinhar por 15 minutos e acrescentar o cariru
5 - Adicionar o leite de coco e deixar cozinhar por 10 minutos. Finalizar com o sal, a pimenta-do-reino e o coentro



Rendimento: 700ml

Tempo de preparo: 30 minutos



Chanana

Turnera subulata Sm.

Nomes e usos populares

Chanana, damiana, flor-do-guarujá, albina, boa-noite, bom-dia e oreganillo. (21)

Popularmente, é aplicada no uso de infecções, inflamações nos rins e útero, além de coceiras e furúnculos. (64) No Rio Grande do Norte, o chá da raiz de *Turnera subulata* é utilizado como abortivo; e as flores, contra gripe, tumores e no tratamento de cortes. (65) Várias espécies de *Turnera* são usadas como abortivas no Nordeste brasileiro. (66) Os usos mais comuns da planta são na forma de chá, garrafada, lambedor, banho e compressa. (64–68) A flor, por indicação de Diógenes da Cunha Lima, é símbolo poético da cidade de Natal pelos seguintes motivos: assim como a flor, apesar dos cenários adversos, a cidade tem a qualidade da persistência, da resistência, da beleza e da fortaleza. (69)

Características morfológicas

Subarbusto ereto, de 40 a 70cm de altura. As folhas desta espécie são simples, alternas, as margens são serreadas, com pecíolo variando de 0,4 a 1,9cm de comprimento. Flores, axilares solitárias e terminais, possuem uma

corola composta por cinco pétalas branco-amareladas com garganta preta, abrindo apenas na parte da manhã. As sementes são inúmeras e têm aspecto obovoides. Raiz subterrânea pivotante. (21,66)

Origem

A planta é nativa do Brasil. (23)

Biomias de ocorrência

Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica. (23)

Ecologia da espécie

É encontrada da América Central à América do Sul, incluindo o Caribe. (66) Tem ampla distribuição no Brasil, ocorrendo em todas as regiões, sobretudo no Nordeste.

É uma planta espontânea e resistente a cenários adversos. Constituindo-se como uma boa cobertura vegetal, o que favorece a estabilização de solos, a redução da sua temperatura e facilita o surgimento de várias espécies vegetais e animais (ex. polinizadores, herbívoros, decompositores).

Propagação e cultivo

Propagação é feita por sementes e, com mais dificuldade, por estacas. (70) As flores de *Turnera subulata* atraem muitos insetos. Seus principais visitantes florais são espécies de abelhas sem ferrão: *Trigona spinipes* (arapuá), *Frieseomelitta doederleinii* (amarela), *Plebeia flavocinta* (jati ou mosquito) e principalmente a espécie de abelha solitária *Protomeliturga turnerae*. (71) A literatura científica não possui informações suficientes que permitam a definição de técnicas visando o seu cultivo.

Usos alimentícios

São consumidas suas folhas e flores. (21) As flores são consumidas cruas, na forma de geleia ou cristalizadas. As folhas podem ser utilizadas em chás ou cozidas, no preparo de molho e suflês. Devido à carência de análises mais aprofundadas sobre as folhas, por precaução, sugere-se o branqueamento.

Informação nutricional

Em virtude da sua escassa aplicação como alimento, há uma carência de indicadores nutricionais relativos a esta planta. Todavia, suas atividades antioxidantes e anti-inflamatórias já são comprovadas cientificamente. A folha de *T. subulata* é a maior fonte de antioxidantes na planta em comparação a outros órgãos do vegetal. Cada 1,0g de suas folhas secas contém $23,43 \pm 0,56$ mg de compostos fenólicos e $53,11 \pm 1,82$ mg de flavonoides. (72,73)





Molho pesto de chanana e manjericão

por Michelle Jacob

INGREDIENTES

- 1 xícara (de chá) de folhas de chanana
- 1 xícara (de chá) de folhas de manjericão fresco
- 1/2 xícara (de chá) de castanha
- 100g de queijo de cabra curado
- 2 dentes de alho
- 1 xícara (de chá) de azeite de oliva
- 1 colher (de café) de sal refinado

MODO DE PREPARO

- 1 - Higienizar as folhas de chanana, o manjericão e o alho
- 2 - Bater no processador o azeite, a castanha, o alho, o queijo de cabra até triturar bem e, então, juntar as folhas de chanana e a do manjericão até ficar homogêneo. Caso queira uma mistura mais pastosa, utilizar o liquidificador
- 3 - Finalizar com sal
- 4 - Guardar em recipiente de vidro esterilizado. (ver anexo sobre Métodos de esterilização)

Dica

Você pode substituir a chanana por cana-do-brejo, bredo, cariru, ora-por-nóbis, couvinha ou por beldroega



Rendimento: 300g

Tempo de preparo: 30 minutos



Suflê de **chanana** com tofu

por Deborah Sá

INGREDIENTES

500g de tofu ou ricota
3/4 de xícara (de chá) de farinha de grão-de-bico ou de trigo
1 ramo grande de chanana
1/2 xícara (de chá) de molho de tomate
2 dentes de alho
1 1/2 colher (de sopa) de óleo vegetal
1 colher rasa (de sopa) de bicarbonato de sódio ou fermento em pó
2 colheres (de chá) de vinagre de maçã
2 colheres (de café) de sal refinado
Sal e mix de ervas a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 – Lavar as folhas da chanana e descascar o alho
- 2 – Pré-aquecer o forno a 180°C
- 3 – Untar as formas de muffin ou cupcake e reservar
- 4 – Bater, no processador, o tofu com a farinha, o alho, a chanana, o molho de tomate, o azeite, o sal e o vinagre. Colocar o bicarbonato de sódio, as ervas e mexer com uma espátula
- 5 – Colocar a massa nas formas untadas e levar ao forno por 25 minutos ou até que esteja assada por cima

Dica

Você pode substituir a chanana por cana-dobrejo, brejo, bredo, cariru, ora-por-nobis, couvinha ou por beldroega.



Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 60 minutos





Couvinha

Porophyllum ruderale (Jacq.) Cass.

Nomes e usos populares

Couvinha, erva-couvinha, arnica-paulista, *quirquiña*, *papalo*, *papaloquelite*, *tepelcacho* e *tepegua*. (21,74,75)

Além do seu uso alimentício, *P. ruderale* tem sido utilizada na medicina tradicional para cicatrização e alívio da dor em geral. (76)

Sabe-se, ainda, que seu óleo essencial pode ser usado no controle biológico de pragas. (77)

Características morfológicas

Erva ereta, com cerca de 60cm de altura, caule esverdeado, acinzentado quando maduro, levemente ramificado. Folhas opostas, aparentemente alternas, pecioladas, com formato variando de oval a elíptico, ápice arredondado, margem ondulada, medindo 1,2 a 3,5cm de comprimento e 0,7 a 1,7cm de largura. Inflorescência em capítulo, pétalas variando de amarela a amarronzada. Frutos cilíndricos alados. (78)

Origem

A *P. ruderale* é uma espécie nativa com ampla distribuição tropical, ocorrendo desde a Costa Rica até o norte da Argentina. (78)

Ecologia da espécie

Tem crescimento espontâneo em todas as regiões do Brasil e ocorre em todos os biomas brasileiros, principalmente em áreas antropizadas, sendo considerada erva daninha de grande potencial devido à sua dispersão. (23,78)

Propagação e cultivo

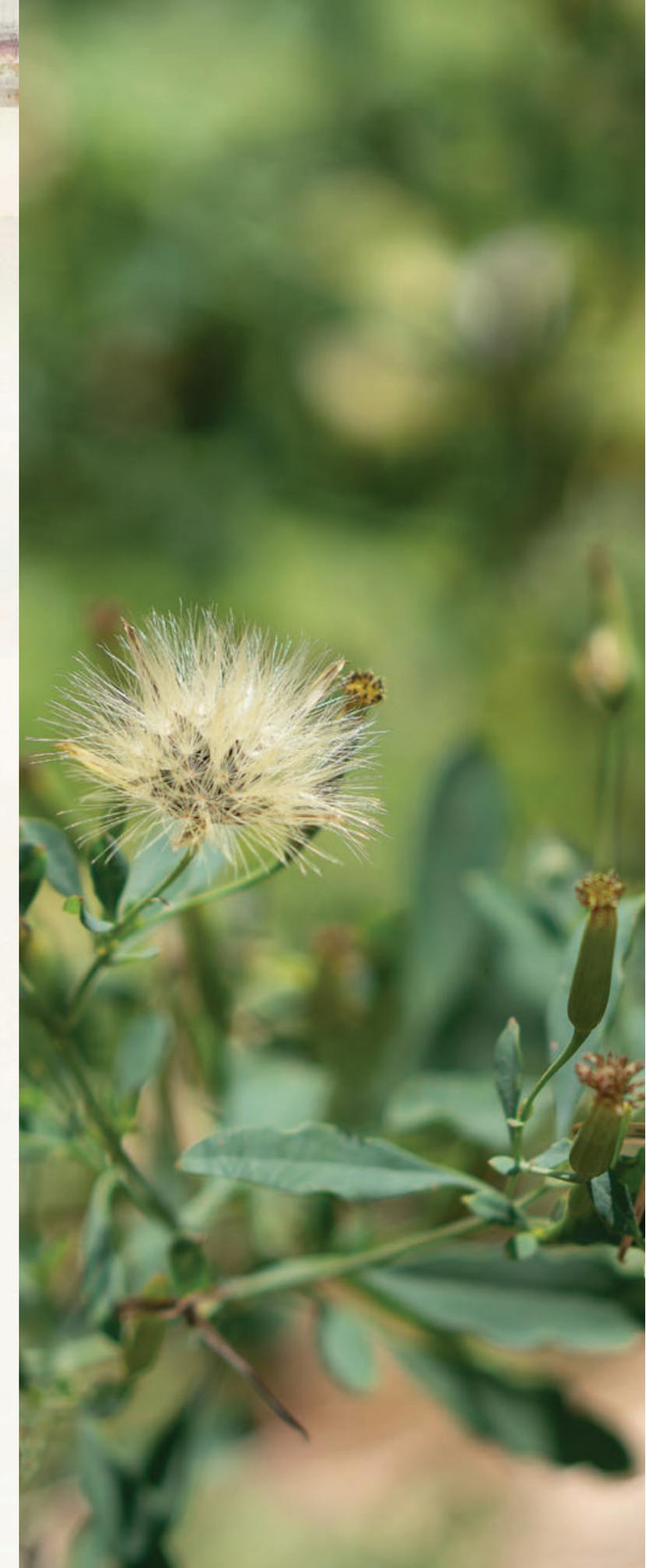
A propagação é feita exclusivamente por sementes. Seu ciclo de vida é perene, e, no período de seca, os indivíduos dispersam seus frutos e morrem. (21)

Usos alimentícios

Esta espécie é uma erva com um sabor forte e único. Consomem-se as folhas e os caules, que são comumente usados, no México, na América Central e do Sul, como molhos e complementos de saladas cruas, guacamole e tacos. A planta pode ser consumida crua. (21,79)

Informação nutricional

Há carência de indicadores nutricionais relativos a esta planta. Todavia, sua atividade antioxidante já é comprovada cientificamente, sobretudo pela significativa quantidade de compostos fenólicos, $68,04 \pm 2,55$ mg GA/g sólidos secos, nas suas folhas frescas. (80) O uso da folha fresca é indicado devido ao caráter termolábil dos compostos fenólicos. O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar para a obtenção de nutrientes essenciais à saúde.



Ceviche de caju com **couvinha**

por Deborah Sá

INGREDIENTES

8 caju
1 cebola roxa
1 tomate
1/4 pimentão vermelho
1/4 de xícara (de chá) de couvinha
3 limões
Azeite de oliva a gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 – Lavar o caju, a cebola, o tomate, o pimentão e a couvinha
- 2 – Cortar o caju em cubos médios e espremer para tirar o suco (pode ser utilizado para fazer uma bebida de acompanhamento)
- 3 – Colocar um pouco de sal sobre o caju por 20 minutos e, em seguida, espremer e descartar o suco que resta
- 4 – Cortar a cebola, o tomate e o pimentão em tiras
- 5 – Juntar a cebola, o tomate, o pimentão, o caju, o azeite o suco do limão, finalizar com sal e pimenta-do-reino a gosto e levar para a geladeira para marinar por 30 minutos
- 6 – Colocar em um recipiente e decorar com um ramo de couvinha



Rendimento: 600g

Tempo de preparo: 90 minutos





Quiche vegano de couvinha

por Altamiro Lucas Gurgel

INGREDIENTES

Massa

250g de grão-de-bico cru
100ml de azeite de oliva
6 dentes de alho
Sal e mix de ervas desidratadas
(alecrim, manjericão e salsa) a gosto

Recheio

500g de mandioca crua
200g de coco fresco ralado
300ml de água morna
1/4 de xícara (de chá) de coentro
1/4 de xícara (de chá) de cebolinha
1/4 de xícara (de chá) azeite;
2 cenouras
300g de brócolis
1 xícara (de chá) de couvinha
10 dentes de alho
Sal a gosto



Rendimento: 1,5kg

Tempo de preparo: 120 minutos

MODO DE PREPARO

Massa

1 – Em um refratário grande, colocar o grão-de-bico, cobrir com água e deixar em descanso por pelo menos 4 horas (de preferência de 8 a 12 horas)

2 – Descartar a água do remolho e colocar o grão-de-bico em uma panela de pressão cobrindo novamente com água. Após pegar pressão, deixar cozinhar por 25 minutos para que fique bem macio

3 – Processar o grão-de-bico cozido com o alho e os temperos secos. Adicionar o azeite aos poucos até obter uma massa homogênea e que não grude nas mãos

4 – Em uma forma com fundo removível, de aproximadamente 25cm, distribuir a massa espalhando uniformemente nas paredes e no fundo

5 – Deixar a forma com a massa na geladeira até o momento de assar

MODO DE PREPARO

Recheio

1 – Processar o coco com a água morna e, em seguida, passar a mistura por uma peneira fina para extrair o leite de coco (o bagaço pode ser usado para outras preparações, tais como: bolos, cocada, beijinho)

2 – Cozinhar a mandioca apenas em água (sem sal) na pressão por 20 minutos para que fique bem macia e fácil de processar

3 – Processar a mandioca cozida com o leite de coco fresco, o coentro, a cebolinha, o sal até obter uma mistura bastante cremosa (semelhante a um requeijão cremoso) e reservar

4 – Cortar a cenoura, os brócolis e a couvinha em pedaços pequenos e em seguida refogar em uma panela com o alho, começando pela cenoura, em seguida, adicione os outros vegetais

5 – Misturar os vegetais com o creme de mandioca e distribuir na forma com a massa

6 – Assar em forno pré-aquecido a 200°C por 25 minutos ou até que a massa esteja dourada e o creme com o recheio firme ao toque







Mastruz

Dysphania ambrosioides (L.) Mosyakin & Clemants

Nomes e usos populares

Mastruz, menstruz, mastruço, erva-de-santa-maria, chá-do-México, epazote. (21,28)
É uma das plantas mais utilizadas como remédio em todo mundo. Considerada como um poderoso anti-helmíntico. É aplicada ainda no tratamento de doenças gástricas e bronquite. O uso tópico da planta triturada é realizado no caso de feridas, contusões e fraturas. As folhas podem ser batidas com um pouco de leite ou serem preparadas na forma de chás, lambedores e xaropes. (23,28,81) É uma das plantas constantes na Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde (Renisus). No Brasil, o uso da planta como alimento é escasso. Em outros países da América Latina, tais como o México, é largamente utilizada como condimento ou como base de preparações salgadas, tais como a *quesadilla* de queijo com *epazote*. (21,82)

Características morfológicas

Planta subarborescente, com até 1m de altura, odorosa, de caule ereto, ascendente, muito ramificado, verde ou púrpura. As folhas são alternas, com os bordos mais ou menos sinuosos, denteadas, pecioladas, medindo 3 a 9cm de comprimento por 1 a 4cm

de largura, sendo menores e mais finas na parte superior da planta. São pronunciadamente aromáticas, canforáceas e amargas. Inflorescência em glomérulo de flores muito pequenas verde-amareladas. O fruto é esférico e verde-pálido. As sementes são diminutas, pretas e lustrosas. (21,28)

Origem

A *Chenopodium ambrosioides* é nativa da América Central originária, provavelmente, do México. (83)

Biomos de ocorrência

Amazônia, Caatinga, Cerrado e Mata Atlântica. (23)

Ecologia da espécie

Tem crescimento espontâneo em regiões de clima tropical e subtropical. (83) Planta com ocorrência confirmada em todas as regiões brasileiras. Assim como a mamona (*Ricinus communis*), essa planta também tem sido estudada no controle de nematoides no solo com resultados promissores. (84)

Propagação e cultivo

A propagação é feita exclusivamente por sementes. Seu ciclo de vida é anual, no máximo bianual. (21)

Usos alimentícios

São consumidas as folhas e inflorescências. Recomenda-se o branqueamento da planta devido ao conteúdo de fatores antinutricionais, tais como o oxalato. (85)

Informação nutricional

A planta é rica em compostos antioxidantes. A cada 100g de *C. ambrosioides*, peso seco, tem-se $768,27 \pm 10,70$ mg de flavonoides, $822,33 \pm 12,25$ mg de compostos fenólicos e $202,34 \pm 5,02$ de tocoferóis (vitamina E), sendo majoritária a presença de α -tocoferol. (86) Adverte-se que o consumo do seu óleo como alimento pode ter potencial tóxico. (85) O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar na obtenção de nutrientes essenciais à saúde.



Molho de queijo com **mastruz**

por Michelle Jacob

INGREDIENTES

1 xícara (de chá) de folhas de mastruz
1 pote (250g) de queijo tipo cream cheese
3 unidades de pimenta-de-cheiro
2 colheres (de chá) de azeite de oliva
1/2 xícara (de chá) de água
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 – Higienizar as folhas de mastruz e a pimenta-de-cheiro
- 2 – Bater as folhas de mastruz, as pimentas-de-cheiro e a água no liquidificador
- 3 – Refogar o molho no azeite por 3 minutos
- 4 – Adicionar o cream cheese e desligar o fogo assim que o molho estiver homogêneo
- 5 – Finalizar com o sal e a pimenta e colocar um recipiente decorando com semente de mastruz e pimenta-de-cheiro



Rendimento: 300g

Tempo de preparo: 30 minutos



Antepasto vegano de **mastruz**

por Deborah Sá

INGREDIENTES

1 xícara (de chá) de castanha-de-caju crua
1 xícara (de chá) de folhas de mastruz
1 dente de alho
1/2 xícara (de chá) de água
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 – Higienizar o mastruz e o alho
- 2 – Deixar as castanhas de molho por no mínimo 2 horas
- 3 – Bater as folhas com água, alho e sal
- 4 – Colocar as castanhas aos poucos até formar um creme liso, adicionando mais água caso seja necessário
- 5 – Finalizar com sal



Rendimento: 300g

Tempo de preparo: 20 minutos



Monguba

Pachira aquatica Aubl.

Nomes e usos populares

Monguba, castanheira, mamorana, falso cacau, cacau selvagem e guinea chestnut. (21,87)

A *Pachira aquatica* foi introduzida em arborização urbana na segunda metade do século XIX pelo botânico e paisagista francês Glaziou. Nos estados de São Paulo e Rio de Janeiro, expandiu-se graças aos trabalhos paisagísticos de Roberto Burle Marx na década de 60. (88)

Características morfológicas

A árvore pode medir entre 5 a 20m de altura. Folhas compostas alternas, apresentando de 5 a 7 folíolos, pecioladas, folíolos elípticos com 5 a 10,5cm de largura e 8,5 a 31cm de comprimento. Flores solitárias ou em cimeiras, pétalas brancas amareladas. Frutos do tipo cápsulas com sementes brancas. (89)

Origem

Nativa. Tem distribuição desde a América Central até o norte da América do Sul, na região da Amazônia, sendo introduzida no Nordeste para fins ornamentais. (89) Ocorre do Sul do México até o norte da América do Sul. (90)

Ecologia da espécie

A espécie é bastante cultivada em toda a América tropical, principalmente com fins ornamentais (89).

Propagação e cultivo

A propagação da espécie se dá por meio de sementes, mas a estaquia também é válida para a criação de mudas. (21)

Usos alimentícios

Suas sementes podem ser consumidas cruas ou cozidas, e as folhas jovens branqueadas podem ser utilizadas como verdura. Em geral, as castanhas são torradas, o que confere aroma e sabor, ou consumidas na forma de farinhas e, ainda, como base para leites vegetais. (21)

Informação nutricional

É uma oleaginosa. A cada 100g de suas castanhas tem-se, aproximadamente, 13,75g de proteína, 46,62g de gordura, 29,20g de carboidratos, totalizando uma média de 591 Kcal. Quanto à composição de ácidos graxos do óleo, predominaram os ácidos palmítico (44,93%), oleico (39,27%) e linoleico (11,35%). (90) Quanto ao seu perfil de compostos bioativos, destacam-se: antocioninas ($7,795 \pm 0,41$ mg), flavonoides amarelos ($27,644 \pm 3,71$ mg), licopeno ($0,09 \pm 0,003$ mg) e β -caroteno ($0,0955 \pm 0,002$ mg). (91) O consumo de *P. aquatica* pode ter efeito hipoglicemiante no tratamento de diabetes e seus sintomas. (92) O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar na obtenção de nutrientes essenciais à saúde.





Farinha de monguba

por Deborah Sá

INGREDIENTES

Mongubas

MODO DE PREPARO

- 1 - Colher os frutos que estejam rachados naturalmente e selecionar as sementes fechadas
- 2 - Lavar as sementes
- 3 - Levar ao forno por 5 minutos ou até ela pipocar. Deixe esfriar
- 4 - Descascar e, em seguida, passar no processador no modo pulsar para que ela fique granulada. Caso queira uma farinha mais fina, utilizar moinho de grãos



Rendimento: 90% do peso bruto das castanhas

Tempo de preparo: 60 minutos





Leite de monguba

por Deborah Sá

INGREDIENTES

1 xícara de sementes de monguba sem pele
500ml de água

MODO DE PREPARO

- 1 - Bater os ingredientes no liquidificador
- 2 - Coar e reservar o bagaço, que poderá ser utilizado em outras preparações (ver receita de Tartelete com farinha de monguba na página 122)
- 3 - Levar o leite ao fogo para ferver por 5 minutos e deixar esfriar

Dica

O bagaço pode ser utilizado em outras preparações



Rendimento: 500ml

Tempo de preparo: 60 minutos



Doce de leite de **monguba**

por Nilson Cordeiro

INGREDIENTES

700ml de leite de monguba
(ver receita do leite de monguba na
página 116)

1/2 xícara (de chá) de açúcar do coco

1/2 xícara (de chá) de açúcar demerara

Raspas de cumaru para aromatizar
ou essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1 – Colocar os ingredientes em uma panela e
levar ao fogo baixo sempre mexendo até dar a
ponto cremoso



Rendimento: 500ml

Tempo de preparo: 30 minutos





Tartelete com farinha de monguba

por Deborah Sá

INGREDIENTES

1 xícara (de chá) de farinha de aveia
1/2 xícara (de chá) do resíduo do leite monguba ou da farinha de monguba (ver receita da farinha de monguba na página 112)
4 colheres (de sopa) de óleo de coco
4 colheres (de sopa) de açúcar demerara
1 pitada de sal
1/4 xícara de água ou leite de monguba (ver receita do leite de monguba na página 116)

MODO DE PREPARO

- 1 – Em um recipiente, colocar todos os secos, acrescentar os líquidos e observar se a massa ficou homogênea
- 2 – Espalhar a massa no fundo e nas laterais das forminhas de fundo falso untadas com óleo
- 3 – Levar ao forno, em fogo baixo, por 5 a 10 minutos ou até dourar
- 4 – Quando esfriar, colocar o recheio que preferir e, se desejar, derreter chocolate para cobrir o recheio
- 5 – Para decorar, coloque a farinha da monguba por cima

Dica

Se for usar o resíduo do leite da monguba na massa, não será necessário adicionar água



Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos



Doce de monguba

por Nilson Cordeiro

INGREDIENTES

3 xícaras (de chá) de monguba
2 1/2 xícaras (de chá) de açúcar demerara
450ml de água
1 unidade de canela em pau
2 unidades de anis estrelados
4 unidades de cravo-da-índia

MODO DE PREPARO

- 1 - Levar a monguba ao forno a 250°C por 10 minutos o ou até ela pipocar
- 2 - Retirar a película que envolve a semente e cortar ao meio. Reservar
- 3 - Colocar em uma panela o açúcar, a água e levar ao fogo baixo. Após a fervura, acrescentar as especiarias e a monguba
- 4 - Deixar cozinhar até dar o ponto de fio



Rendimento: 600g

Tempo de preparo: 60 minutos





Ora-pro-nóbis

Pereskia aculeata Mill.

Nomes populares

Ora-pro-nóbis, lobrobô, lobrobró, carne-de-pobre, mata-velha, guaiapá, mori. (21)

Características morfológicas

Cacto arbustivo ereto de 2-4m de altura, escandente, ramificado, com espinhos; folhas semi-suculentas, de 3-8cm de comprimento; inflorescência de flores brancas e grandes. (21)

Origem

Nativa no Brasil.

Biomos de ocorrência

Caatinga, Cerrado e Mata Atlântica. (23)

Ecologia da espécie

Polinização feita por abelhas e dispersão feita por animais. (21)

Propagação e cultivo

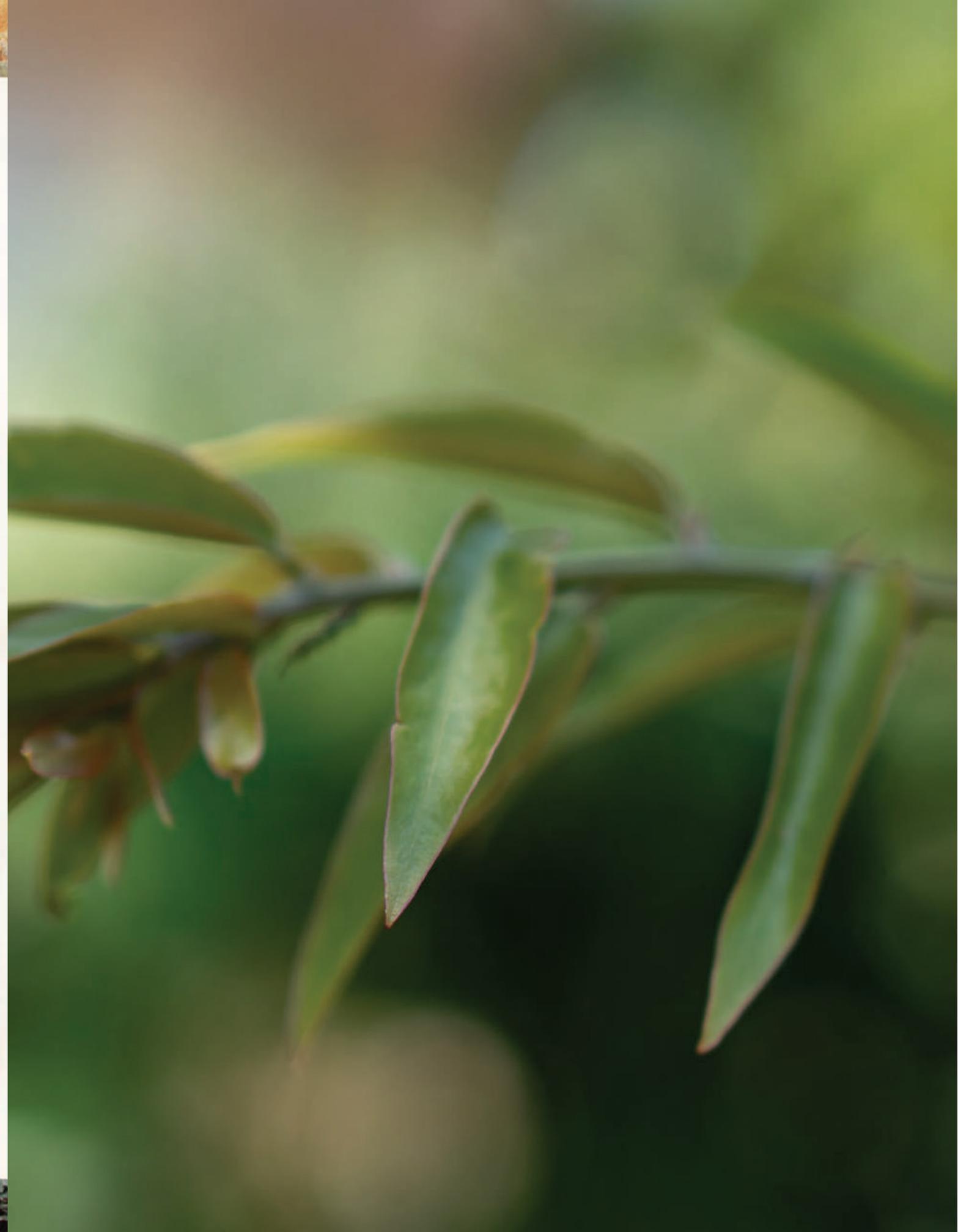
Propagação feita por estaquias que enraízam com facilidade e por sementes; se adapta a qualquer tipo de solo. (21)

Usos alimentícios

Podem ser consumidos as folhas, os frutos e as flores. Recomenda-se branqueamento das folhas. (23,49)

Informação nutricional

A cada 100g das folhas frescas, tem-se em média 3,02g de proteína, 0,29g de gordura, 2,66g de carboidratos, 5,58g de fibra e, aproximadamente, 25 Kcal. Dentre os aminoácidos, o triptofano é o mais abundante. (93,94) Os frutos de *P. aculeata* apresentam substâncias bioativas, como carotenoides pró-vitamina A (401 RAE/100g), com potencial antioxidante, associados à redução do risco de desenvolvimento de algumas doenças crônicas não transmissíveis. (95) O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar para a obtenção de nutrientes essenciais à saúde.



Pão de ora-pro-nóbis

por alunos de Educação alimentar e nutricional da UFRN

INGREDIENTES

2 1/2 xícaras (de chá) de farinha de trigo
2 gemas
1/4 de xícara (de chá) de água
1/3 de xícara (de chá) de leite
1 pitada de sal
1 colher rasa (de sopa) de açúcar demerara
1 colher (de sobremesa) de fermento biológico seco
1 colher (de sopa) de manteiga
1 colher (de sobremesa) de grãos de coentro
1 xícara (de chá) de folhas de ora-pro-nóbis

MODO DE PREPARO

- 1 - Bater as folhas frescas de ora-pro-nóbis com a água no liquidificador e reservar
- 2 - Juntar os ingredientes secos em uma bacia e misturar bem
- 3 - Acrescentar os demais ingredientes e as folhas batidas e sovar por cerca de 15 minutos até a massa ficar elástica
- 4 - Adicionar os grãos de coentro moídos no pilão e o sal. Sovar um pouco mais
- 5 - Modelar o pão e deixar a massa crescer por 30 minutos
- 6 - Untar uma assadeira com óleo e depositar a massa
- 7 - Pincelar com um pouco de azeite e assar em forno médio até o pão ficar levemente dourado



Rendimento: 500g

Tempo de preparo: 90 minutos





Paella vegana de **PANC**

por Deborah Sá

INGREDIENTES

3 dentes de alho
1 cebola
2 cenouras
1 xícara (de chá) de ora-pro-nóbis
2 colheres (de sopa) de couvinha
100g de palmito em conserva
1/2 pimentão verde
1/2 pimentão amarelo
1/2 pimentão vermelho
1 xícara (de chá) de beldroega
1 xícara (de chá) de trapoeraba
6 tomates
1 colher (de chá) de açafrão em pó
3 xícaras (de chá) de arroz do tipo agulhinha
1 colher (de café) de urucum ou colorau
5 xícaras (de chá) de água ou de infusão de cana-do-brejo (ver receita na página 82)



Rendimento: 3,0 kg

Tempo de preparo: 120 minutos

2 folhas de alga nori cortadas no sentido do tofu
400g de tofu cortados em triângulos
1/2 xícara (de chá) de cheiro-verde picado
200ml de shoyo
1 pedaço de aproximadamente 2cm de gengibre
4 limões
300ml de azeite
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Azeite a gosto ou óleo macerado de urucum

MODO DE PREPARO

- 1 - Lavar todos os vegetais
- 2 - Realizar os cortes dos vegetais: tomates, pimentões, cebola e ora-pro-nóbis em tiras, cenoura em rodela, pilar o alho e extrair o suco dos limões. A beldroega, a trapoeraba e a couvinha podem ser utilizadas inteiras
- 3 - Cortar o tofu em fatias médias e, em seguida, em triângulos
- 4 - Envolver o tofu cortado em triângulos com as folhas de alga nori e deixar marinando no limão e no shoyo

5 - Em uma panela, em fogo médio, refogar o alho com um pouco de azeite até dourar. Colocar a cebola, acrescentar o arroz e uma parte do tomate e dos pimentões, refogando um pouco mais. Adicionar a trapoeraba, a couvinha, o urucum e o açafrão. Por último, colocar a cenoura, a ora-pro-nóbis, o sal, a água e misturar rapidamente. Depois disso, não mexer mais

6 - Enquanto o arroz estiver cozinhando, assar o tofu com um pouco de azeite e reservar

7 - Quando o arroz estiver al dente, decorar com os pimentões e os tomates, deixando bem colorido. Colocar a beldroega e o cheiro-verde

8 - Deixar cozinhar mais um pouco e, quando o arroz estiver cozido, finalizar com sal e pimenta-do-reino

9 - Colocar o tofu e regar azeite por cima

Dica

A paella deve ficar um pouco úmida e tostada no fundo da panela



★ FACTORY





Vegbúrguer de grão-de-bico com **ora-pro-nóbis**

por Paulo Emílio

INGREDIENTES

200g de grão-de-bico cru
250g de farinha de mandioca
1 xícara (de chá) folhas de ora-pro-nóbis
1 cebola
2 dentes de alho
2 colheres (de chá) de páprica
2 colheres (de chá) de mix de ervas (sugestão: chimichurri)
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 – Em um refratário grande colocar o grão-de-bico, cobrir com água e deixar em descanso por pelo menos 4 horas (de preferência de 8 a 12 horas)
- 2 – Lavar o grão-de-bico e levar ao fogo em uma panela de pressão por 10 minutos. Depois de cozido, reservar a água do cozimento
- 3 – Lavar as folhas de ora-pro-nóbis, a cebola e o alho
- 4 – Processar todos os ingredientes com exceção da farinha. Transferir para um refratário. Colocar a farinha de mandioca aos poucos até dar o ponto de molde
- 5 - Modelar em formato de hambúrguer, grelhar ou assar



Rendimento: 6 unidades de 150g

Tempo de preparo: 90 minutos





Palma

Opuntia ficus-indica (L.) Mill.

Nomes populares

Figo-da-índia, palma, palmatória, palma-gigante, jamaracá, jurumbeba, figueira da Índia, cacto. (21)

Características morfológicas

Cacto arbustivo ereto, ramificado, suculento, de 3-5m de altura, função fotossintética das folhas substituídas pelos filocládios, que são estruturas verdes achatadas cobertas de espinhos; flores solitárias amarelas, diurnas; frutos amarelos ou vermelhos também cobertos por espinhos com polpa suculenta e sementes marrons, comestíveis. (21)

Origem

Originária das regiões semiáridas do México e cultivada com frequência nos estados do Nordeste.

Biomos de ocorrência

Caatinga e Mata Atlântica. (23)

Ecologia da espécie

Polinizada por abelhas e mariposas. Dispersão por animais. Floresce no início do período chuvoso. (21)

Propagação e cultivo

Propagação feita pelos segmentos dos filocládios que enraizam com facilidade e por sementes; adapta-se com facilidade a diversos tipos de solo. (21)

Usos alimentícios

Podem ser consumidos os filocládios jovens (média de 30 dias), as flores, as sementes e os frutos, crus ou cozidos. (96,97)

Informação nutricional

A cada 100g dos filocládios frescos, tem-se em média 1,10g de proteína, 0,10g de gordura, 4,60g de carboidratos, 3,10g de fibra e, aproximadamente, 30 Kcal. (98) A polpa fresca do fruto com as sementes contém uma média de 0,73g de proteína, 0,51g de gordura, 9,57g de carboidratos, 3,60g de fibra e, aproximadamente, 50 Kcal. (99) Todas as partes da planta, incluindo as flores, são ricas em flavonoides, tais como o ácido gálico e a quercetina. (97) O consumo dessa planta pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar para a obtenção de nutrientes essenciais à saúde.



Folhas de palma recheadas

por Neide Rigo

INGREDIENTES

6 folhas jovens de palma
com cerca de 15cm cada
100g de queijo curado
1 xícara (de chá) de farinha de trigo
3 ovos
2 xícaras (de chá) de banha ou óleo vegetal
3 xícaras (de chá) de molho de
tomate bem apimentado
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 - Tirar os espinhos das folhas de palma e lavar
- 2 - Cortar cada folha em 2 quadrados de mais ou menos 7cm
- 3 - Cozinhar a palma por 5 minutos ou até ficar macia e escorrer
- 4 - Bater as claras em neve e juntar as gemas, temperar com sal e pimenta-do-reino. Reservar
- 5 - Fatiar o queijo em 3 porções
- 6 - Pegar um dos pedaços e colocar uma fatia de queijo. Unir ao outro pedaço formando um sanduíche. Prender com um palito para o queijo não escorregar
- 7 - Passar na farinha de trigo, mergulhar nos ovos e fritar na gordura bem quente até dourar. Retirar o excesso da gordura
- 8 - Em uma frigideira, colocar o molho de tomate, os sanduíches e deixar cozinhar por 5 minutos

Dica

Servir com arroz



Rendimento: 3 unidades

Tempo de preparo: 60 minutos





Doce de palma cremoso com pedaços

por Jôyce Almeida, Ana Teresa Dantas, Ítala Veras

INGREDIENTES

2 raquetes de palma
460g de rapadura raspada
2 maracujás grandes com casca lisa
30ml sumo de limão

MODO DE PREPARO

Pré-tratamentos dos ingredientes

1 - Para preparar a pectina: lavar os frutos do maracujá, partir ao meio, retirar a polpa (que poderá ser utilizada em outra preparação). Levar as cascas para ferver com água suficiente para cobri-las. Remover, com uma colher, a entrecasca (parte branca da casca) quando apresentar coloração translúcida. Liquidificar esta pasta com a água do cozimento, na proporção de 1:1, ou seja, a cada 100g de pasta utilizar 100g de água. Separar 200g para preparo do doce

2 - Para as palmas: ferver as raquetes de palma, descascadas e sem os espinhos, em água com um pouco de vinagre, por aproximadamente 3 minutos. Resfriar e escorrer para diminuir a viscosidade natural da espécie. Separar 1/3 das raquetes para os pedacinhos. Bater o restante no liquidificador para obtenção da polpa de palma. Separar 800ml para o preparo do doce

MODO DE PREPARO

Doce

1 - Em uma panela de fundo grosso e sem tampa, misturar a pectina do maracujá, o sumo de limão e a rapadura, em fogo médio, até dissolver a rapadura

2 - Adicionar o suco da polpa de palma junto com os pedacinhos e mexer, por cerca de 90 minutos, até adquirir consistência de doce cremoso, quando a massa se desprender da panela

3 - Envasar o doce quente em recipientes de vidro previamente esterilizados. (ver anexo sobre Métodos de esterilização)

4 - Após tampados, inverter os potes durante 30 minutos para a criação do vácuo. Armazenar em temperatura ambiente



Rendimento: 3 unidades

Tempo de preparo: 60 minutos







Trapoeraba

Commelina erecta (Vahl) C.B. Clarke

Nomes e usos populares

Trapoeraba, lágrima de Santa Luzia, trapoeraba-azul, erva de Santa Luzia, Santa Luzia. (21,100)

Popularmente aplicada no uso de eczemas, infecções de pele e doenças oculares. (101,102)

Características morfológicas

Erva prostrada ou ereta, extremamente ramificada, chegando a medir até 40cm de comprimento. Folhas alternas, sem pecíolo, com formato variando de elíptico a linear, com 0,6 a 1,8cm de largura e 3 a 9cm de comprimento. Inflorescência do tipo cíncino, pétalas azuis. Fruto do tipo cápsula. (54)

Origem

Nativa. É uma espécie cosmopolita, tendo ocorrência em todos os biomas do país. (54,100,103-105)

Ecologia da espécie

Cresce espontaneamente em diferentes áreas, desde áreas altamente antropizadas até em bordas de matas. (54)

Propagação e cultivo

A proliferação da espécie acontece espontaneamente por meio da dispersão das sementes, mas pode ser propagada por meio de ramas, facilitando o cultivo.

Usos alimentícios

Podem ser utilizadas as folhas, os ramos e as flores. Recomenda-se branqueamento das folhas. (101)

Informação nutricional

Há carência de indicadores nutricionais relativos a esta planta. Sabe-se, todavia, que é uma espécie rica em fenóis, flavonoides, alcaloides, esteróis, triterpenos. (101)

O seu consumo pode, no contexto de uma alimentação variada, colaborar para a obtenção de nutrientes essenciais à saúde.



Conserva de trapoeraba com abobrinha

por Nilson Cordeiro

INGREDIENTES

3 xícaras (de chá) de trapoeraba
1 abobrinha
1 cebola roxa
1 xícara (de chá) de tomates cereja
3 dentes de alho
1/2 xícara (de chá) de vinagre branco
3 xícaras (de chá) de azeite
1 colher (de sobremesa) de pimenta-rosa
1 colher de sobremesa de orégano
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 - Higienizar a trapoeraba, a abobrinha, a cebola, os tomates e o alho
- 2 - Fatiar a abobrinha, cortar a cebola em tiras; os tomates, ao meio e o alho, em fatias finas
- 3 - Refogar a abobrinha e os tomates no azeite e reservar
- 4 - Esterilizar o recipiente de vidro. (ver anexo sobre Métodos de esterilização)
- 5 - Colocar no recipiente uma camada de trapoeraba, uma de abobrinha, alho, tomate, cebola, orégano, pimenta-do-reino, pimenta-rosa e continuar fazendo outras camadas até encher o recipiente
- 6 - Por último, acrescentar o sal, o vinagre e completar com o azeite até cobrir os ingredientes



Rendimento: 900g

Tempo de preparo: 40 minutos





Suco verde trapoeraba

por Michelle Jacob

INGREDIENTES

10 folhas de hortelã
1 talo de trapoeraba
1 folha de couve
Suco de 2 limões
1 dedo de gengibre
2 pedras de gelo
1 litro de água de coco

MODO DE PREPARO

1 - Branquear a couve e a trapoeraba. (ver anexo sobre Branqueamento)
2 - Liquidificar todos os ingredientes. Deixar gelar até servir



Rendimento: 1,0L

Tempo de preparo: 15 minutos







Anexo



Métodos de esterilização (106)

Forno

Lavar os frascos, as garrafas e as tampas em água quente, secar de cabeça para baixo em papel toalha e levar a forno baixo (média de 140° C) por 15 minutos.

Máquina lava-louças

Introduzir os frascos, as garrafas e as tampas em um programa com água quente antes de usá-los.

Micro-ondas

Adequado para frascos de rosca, mas não para os de fecho com gancho metálico. Adicionar 4 colheres (de sopa) de água em cada frasco limpo e um pouco de água em cada tampa e ligar o micro-ondas por 2 minutos. Secar os frascos de cabeça para baixo sobre papel toalha.

Banho-maria

Introduzir os frascos, as garrafas e as tampas limpas em uma panela com água, deixar ferver e apagar o fogo. Secar os frascos de cabeça para baixo sobre papel toalha. conteúdo de fatores antinutricionais como taninos, fitatos e oxalatos, sugere-se o branqueamento das folhas e dos talos.(38)

Branqueamento (107)

Para que serve?

- 1- Inativar fatores antinutricionais;
- 2- Inativar enzimas que aceleram o processo de deterioração dos alimentos;
- 3- Ajudar a fixar a cor dos alimentos.

Como fazer?

- 1- Lavar os vegetais.
- 2- Adicioná-los em uma panela com água fervente, mantendo-a destampada;
- 3- O tempo de imersão depende da quantidade e do tipo do alimento, podendo variar entre 2 e 10 minutos. Para pequenas quantidades de folhas, use de 1 a 2 minutos.
- 4- Retirar da água quente e mergulhar imediatamente em água gelada, para que o cozimento seja interrompido.



Referências





1. Food and Agriculture Organization. Sustainability Assessment of Food and Agriculture systems (SAFA). Rome: FAO; 2014.
2. Food and Agriculture Organization. Second International Conference on Nutrition. Framework for Action. Rome: FAO; 2014.
3. United Nations. Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development. General Assembly 70 session. 2015.
4. Food and Agriculture Organization. UN Decade of Action on Nutrition [Internet]. Second International Conference on Nutrition (ICN2). 2016. Available from: <http://www.fao.org/about/meetings/icn2/en/>.
5. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução nº 599, de 25 de fevereiro de 2018. Aprova o código de ética e de conduta do nutricionista e dá outras providências. Brasília/DF; 2018.
6. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução nº 600, de 23 de maio de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições. Brasília/DF; 2018.
7. Brasil. Marco de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas. Brasília/DF; 2012.
8. Mason P, Lang T. Sustainable diets: how ecological nutrition can transform consumption and the food system. 2017. 1-354 p.
9. Ramos FP, Santos LA da S, Reis ABC. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Cad Saude Publica [Internet]. 2013;29(11):2147-61. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2013001100003&lng=pt&tlng=pt.
10. Weiler AM, Hergesheimer C, Brisbois B, Wittman H, Yassi A, Spiegel JM et al. Food sovereignty, food security and health equity: a meta-narrative mapping exercise. Health Policy Plan [Internet]. 2015;30(8):1078. Available from: <http://myaccess.library.utoronto.ca/login?url=https://search.proquest.com/docview/1712854150?accountid=14771%0Ahttp://bf4dv7zn3u.search.serialssolutions.com/directLink?&attile=Food+sovereignty%2C+food+security+and+health+equity%3A+a+meta-narrative+mapping+e>.
11. Jackson J. Growing the community - A case study of community gardens in Lincoln's Abbey Ward. Renew Agric Food Syst. 2018;33(6):530-41.
12. Diaz J, Webb S, Warner L, Monaghan P. Impact indicators for Community Garden programs: using Delphi methods to inform program development and evaluation. Hort-technology [Internet]. 2017;27(6):852-9. Available from: <http://horttech.ashspublications.org/lookup/doi/10.21273/HORTTECH03848-17>.



13. Kabisch N, Qureshi S, Haase D. Human environment interactions in urban greenspaces – a systematic review of contemporary issues and prospects for future research. *Env Impact Assess.* 2015;5:25–34.
14. Nova P, Pinto E, Chaves B, Silva M. Urban organic community gardening to promote environmental sustainability practices and increase fruit, vegetables and organic food consumption. *Gac Sanit.* 2018.
15. World Health Organization. The Ottawa Charter for Health Promotion [Internet]. First International conference on health promotion. 2013. Available from: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/%5Cfiles/162/en.html>.
16. Costa CGA, Garcia MT, Ribeiro SM, Salandini MF de S, Bógus CM. Hortas comunitárias como atividade promotora de saúde: uma experiência em Unidades Básicas de Saúde. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2015;20(10):3099–110. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001003099&lng=pt&tlng=pt.
17. Glover TD. Social capital in the lived experiences of community gardeners. *Leis Sci.* 2004;26:143.
18. Saldivar-Tanaka L, Krasny ME. Culturing community development, neighborhood open space, and civic agriculture: the case of Latino Community Gardens in New York City. *Agric Human Values* [Internet]. 2010;21:399–412. Available from: <http://www.kluweronline.com/issn/1572-8366/contents>.
19. Gaylie V. The learning garden: ecology, teaching and transformation. *Environmental Education Research.* New York: Peter Lang; 2009.
20. Desmond D, Grieshop J, Subramaniam A. Revisiting garden-based learning in basic education [Internet]. Production. 2004. Available from: www.unesco.org/iiep%5Cnhttp://www.fao.org/sd/erp/revisiting.pdf.
21. Kinupp V, Lorenzi H. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil. São Paulo: Instituto Plantarum; 2014.
22. Jacob M et al. Garden-based learning no ensino superior: reflexões sobre o método a partir da monitoria da Horta Comunitária Nutrir. *Anais do Encontro Integrado dos Programas de Ensino da UFRN.* Natal: UFRN; 2018.
23. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro. *Reflora: Flora do Brasil 2020 - Algas, Fungos e Plantas.* 2018. 2018.
24. Maia-Silva C, Silva CI da, Hrcir M, Queiroz RT de, Imperatriz-Fonseca VL. Guia de Plantas Visitadas por abelhas na Caatinga. Fundação Brasil Cidadão. 2012. 99 p.



25. Mangoba P. Prospecção de características fitoquímicas, antibacterianas e físico-químicas de *Portulaca oleracea* L. (beldroega). Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2015.
26. Uddin MK, Juraimi AS, Hossain MS, Nahar MAU, Ali ME, Rahman MM. Purslane weed (*Portulaca oleracea*): A prospective plant source of nutrition, omega-3 fatty acid, and antioxidant attributes. *Sci World J.* 2014;2014.
27. Zhou YX, Xin HL, Rahman K, Wang SJ, Peng C, Zhang H. *Portulaca oleracea* L.: A review of phytochemistry and pharmacological effects. *Biomed Res Int.* 2015;2015.
28. Lorenzi H, Matos FJA. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. 2nd ed. Medicina. 2008. 624 p.
29. Silva M, Magalhães P, Neta M, Jesus S, Cunha L. Levantamento de plantas espontâneas no cultivo orgânico da Abóbora Brasileira e Brócolis consorciada com Crotalária no Norte de Minas Gerais. *Cad Agroecol.* 2015;10(3):1–6.
30. Gonçalves K, Pasa M. O saber local e as plantas medicinais na comunidade de Sucuri, Cuiabá, MT, Brasil. *Biodiversidade.* 2015;14(2):50–73.
31. Albuquerque UP, Andrade LHC. Conhecimento botânico tradicional e conservação em uma área de Caatinga no Estado de Pernambuco, Nordeste do Brasil. *Acta Bot Brasilica.* 2002;16:273–85.
32. Gazziero D, Brighenti A, Lollato R, Pitelli R, Voli E, Oliveira E et al. Manual de identificação de plantas daninhas da cultura da soja. Londrina; 2006.
33. Francischini AC, Constantin J, Oliveira Jr. RS, Santos G, Braz GBP, Dan HA. First report of *Amaranthus viridis* resistance to herbicides. *Planta Daninha.* 2014;32(3):571–8.
34. Costa DMA, Dantas JA. Effects of substrate on the germination of amaranth seeds (*Amaranthus* spp). *Rev Cienc Agron.* 2009;498–504.
35. Mujica A, FAO S (Chile). OR para AL y el C spa, Berti M, Izquierdo J. El cultivo del amaranto (*Amaranthus* spp.): producción, mejoramiento genético y utilización. 1997.
36. Carvalho SJP, Christoffoleti PJ. Competition of *Amaranthus* species with dry bean plants. *Sci Agric (Piracicaba).* 2008;65(3):239–45.
37. Carvalho SJP, López-Ovejero RF, Christoffoleti PJ. Crescimento e desenvolvimento de cinco espécies de plantas daninhas do gênero *amaranthus*. *Bragantia.* 2008;67(2):317–26.
38. Umar KJ, Hassan LG, Dangoggo SM, Maigandi SA, Sani NA. Nutritional and anti-nutritional profile of Spiny Amaranth (*Amaranthus viridis* Linn). *Stud Univ Vasile Goldis Arad, Ser Stiint Vietii.* 2011;21(4):727–37.



39. Sharma N, Gupta PC, Rao CV. Nutrient content, mineral content and antioxidant activity of *Amaranthus viridis* and *Moringa oleifera* leaves. *Res J Med Plant*. 2012;6(3).
40. Sena LP, Vanderjagt DJ, Rivera C, Tsin ATC, Muhamadu I, Mahamadou O et al. Analysis of nutritional components of eight famine foods of the Republic of Niger. *Plant Foods Hum Nutr*. 1998;52(1):17–30.
41. Saravanan G, Ponmurugan P, Sathiyavathi M, Vadivukkarasi S, Sengottuvelu S. Cardioprotective activity of *Amaranthus viridis* Linn: effect on serum marker enzymes, cardiac troponin and antioxidant system in experimental myocardial infarcted rats. *Int J Cardiol*. 2013;165(3):494–8.
42. Ashok Kumar BSS, Lakshman K, Narayan Swamy VB, Arun Kumar PA, Sheshadri Shekar D, Manoj B et al. Hepatoprotective and antioxidant activities of *amaranthus viridis* linn. *Maced J Med Sci*. 2011;4(2):125–30.
43. Nieto C. El cultivo de amaranto *Amaranthus* spp una alternativa agronómica para Ecuador. 1989;(52):25.
44. Lorenzi H, Lacerda T, Bacher L. Frutas no Brasil: nativas e exóticas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora; 2015.
45. Peixoto N, Peixoto FDC, Vaz ÚL, Neri SCM, Monteiro JG. Adubação orgânica e cobertura do solo no crescimento e produção de camapu. *Hortic Bras*. 2010;28(3):370–2.
46. Tanan T. Fenologia e caracterização dos frutos de espécies de *Physalis* cultivadas no semiárido baiano. Universidade Estadual de Feira de Santana; 2015.
47. Mostacero J, Mejía F, Gastañadui D, De La Cruz J. Taxonomic, phylogeographic, and ethnobotanical inventory of native fruit trees of northern Peru. *Sci Agropecu*. 2017;8(3):215–24.
48. Soares ELC, Vendruscolo GS, Silva MV, Thode VA, Silva JG, Mentz LA. O gênero *Physalis* L. (Solanaceae) no Rio Grande do Sul, Brasil. *Pesqui Botânicas*. 2009;60:323–40.
49. Brasil. Ministério do Meio Ambiente. Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial: plantas para o future – Região centro-oeste. 2016.
50. Aliero AA, Usman H. Leaves of ground cherry (*Physalis angulata* L.) may be suitable in alleviating micronutrient deficiency. *Food Sci Technol*. 2016;4(5):89–94.
51. Rockett F, Schmidt H, Pagno C, Possa J, Monteiro P, Fochezzatto E et al. Relatório final de atividades do projeto Biodiversidade para Alimentação e Nutrição (BFN) da Região Sul. Porto Alegre/RS; 2018.



52. Duarte R, Andrade L, Oliveira T. Revisão da planta *Costus spiralis* (Jacq.) Roscoe: pluralidade em propriedades medicinais. *Rev Fitos* [Internet]. 2017;11(2). Available from: <http://www.gnresearch.org/doi/10.5935/2446-4775.20170029>.
53. Costa FRC, Espinelli FP, Figueiredo FOG. Guia de Zingiberales dos sítios PPBio na Amazônia Ocidental Brasileira. Manaus: Áttema Design Editorial; 2011.
54. Viana PL, Bragança GAS. Flora das cangas da serra dos carajás, pará, brasil: Cannabaceae. *Rodriguesia*. 2018;69(1):49–51.
55. Henriette J, Dutilh A. Flora Fanerogâmica do Estado de São Paulo. *Flora Fanerogâmica do Estado São Paulo*. 2005;4:244–56.
56. Rossi A et al. Aspectos vegetativos e reprodutvos de *Costus Spicatus* (Jacq.) Sw. (Costaceae), uma espécie de uso medicinal. *Enciclopédia Biosf*. 2013;9(17):2686–94.
57. Lindorf R, Lindorf H, Lindorf I. South American medicinal plants: botany, remedial properties and general use [Internet]. Springer Science & Business Media. 2013. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160738315000444>.
58. Ascêncio PGM, Ascêncio SD, Aguiar AA, Fiorini A, Pimenta RS. Chemical Assessment and Antimicrobial and Antioxidant Activities of Endophytic Fungi Extracts Isolated from *Costus spiralis* (Jacq.) Roscoe (Costaceae). *Evidence-based Complement Altern Med*. 2014;2014.
59. Oliveira AP, Coppede JS, Bertoni BW, Crotti AEM, França SC, Pereira AMS et al. *Costus spiralis* (Jacq.) Roscoe: A Novel Source of Flavones with α -Glycosidase Inhibitory Activity. *Chem Biodivers*. 2018;15(1).
60. Cardoso M. Hortaliças não-convencionais da Amazônia. Brasília/DF: EMBRAPA; 1997.
61. Alozie YE, Ene- Obong HN. Recipe standardization, nutrient composition and sensory evaluation of waterleaf (*Talinum triangulare*) and wild spinach (*Gnetum africanum*) soup “afang” commonly consumed in South-south Nigeria. *Food Chem*. 2018;238:65–72.
62. Ikewuchi CC, Ikewuchi JC, Ifeanacho MO. Bioactive phytochemicals in an aqueous extract of the leaves of *Talinum triangulare*. *Food Sci Nutr*. 2017;5(3):696–701.
63. Sridhar R, Lakshminarayana G. Lipid Classes, Fatty Acids, and Tocopherols of Leaves of Six Edible Plant Species. *J Agric Food Chem*. 1993;41(1):61–3.
64. Araujo JL, Lemos JR. Estudo etnobotânico sobre plantas medicinais na comunidade de Curral Velho, Luís Correia, Piauí, Brasil. *Biotemas*. 2015;28(2):125.
65. Roque AA, Rocha RM, Loiola MIB. Uso e diversidade de plantas medicinais da Caatin-



ga na comunidade rural de Laginhas, município de Caicó, Rio Grande do Norte (nordeste do Brasil). *Rev Bras Plantas Med.* 2010;12(1):31–42.

66. Barbosa DA, Nurit Silva K, Agra MF. Estudo farmacobotânico comparativo de folhas de *Turnera chamaedrifolia* Cambess. e *Turnera subulata* Sm. (Turneraceae). *Brazilian J Pharmacogn.* 2007;17(3):396–413.

67. Szewczyk K, Zidorn C. Ethnobotany, phytochemistry, and bioactivity of the genus *Turnera* (Passifloraceae) with a focus on damiana - *Turnera diffusa*. *J Ethnopharmacol.* 2014;152(3):424–43.

68. Lemos ICS, Delmondes GA, Santos ADF, Santos ES, Oliveira DR, Figueiredo PRL et al. Ethnobiological survey of plants and animals used for the treatment of acute respiratory infections in children of a traditional community in the municipality of barbalha, Ceará, Brazil. *African J Tradit Complement Altern Med.* 2016;13(4):166–75.

69. Prefeitura Municipal do Natal. Flor Chanana. 2018.

70. Coelho MF, Azevedo RA. Efeito do tipo de estaca na propagação de *Turnera subulata*. *Hortic Bras.* 2016;34(3):435–8.

71. Maia-Silva C, Silva C, Hrcncir M. Guia de Plantas Visitadas por abelhas na Caatinga. Fundação Brasil Cidadão. 2012.

72. Souza NC, Oliveira JM, Morrone MS, Albanus RD, Amarante MSM, Camillo CS et al. *Turnera subulata* Anti-Inflammatory Properties in Lipopolysaccharide-Stimulated RAW 264.7 Macrophages. *J Med Food.* 2016;19(10):922–30.

73. Tsun-Thai Chai. Whole-plant profiling of total phenolic and flavonoid contents, antioxidant capacity and nitric oxide scavenging capacity of *Turnera subulata*. *J Med Plants Res.* 2012;6(9).

74. Maximino M. Catálogo de nombres vulgares y científicos de plantas medicinales de México. México: Fondo de cultura económica; 1979. 200 p.

75. Rzedowski G, Rzedowski J. Manual de malezas de la región de Salvatierra, Guanajuato. In: Biodiversidad CN de C y T (CONACyT) y CN para el C y U de la, editor. Flora del Bajío y de regiones adyacentes. Mexico, D.F.; 2004. p. 72–8.

76. Corrêa M. Dicionário das Plantas Úteis do Brasil e das Exóticas Cultivadas. Ministério da Agricultura, editor. Brasília; 1984. 67 p.

77. Guillet G, Bélanger A, Arnason JT. Volatile monoterpenes in *Porophyllum gracile* and *P. ruderale* (Asteraceae): identification, localization and insecticidal synergism with α -terthienyl. *Phytochemistry.* 1998;49(2):423–9.



78. Hattori EKO, Nakajima JN. A Família Asteraceae na Estação de Pesquisa e desenvolvimento Ambiental Galheiro, Perdizes, Minas Gerais, Brasil. *Rodriguésia* [Internet]. 2008;59(4):687–749. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-78602008000400687&lng=pt&tlng=pt.
79. Loayza I, De Groot W, Lorenzo D, Dellacassa E, Mondello L, Dugo G. Composition of the essential oil of *Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass. from Bolivia. *Flavour Fragr J*. 1999;14(6):393–8.
80. Conde-Hernández LA, Guerrero-Beltrán JA. Total phenolics and antioxidant activity of *piper auritum* and *porophyllum ruderale*. *Food Chem*. 2014;142:455–60.
81. Costa J, Marinho J. Etnobotânica de plantas medicinais em duas comunidades do município de Picuí, Paraíba, Brasil. *Rev Bras Pl Med*, Campinas. 2016;18(1):125–34.
82. Altieri M. Os quelites: usos, manejo e efeitos ecológicos na agricultura camponesa. *Agriculturas*. 2016;13(2):30–3.
83. Sá RD, Alberto L, Soares L, Randau KP. Óleo essencial de *Chenopodium ambrosioides* L.: estado da arte. *Rev Ciências Farm Básica e Apl*. 2015;36(2):267–76.
84. Mello AFS, Machado ACZ, Inomoto MM. Potencial de controle da erva-de-Santa-Maria sobre *Pratylenchus brachyurus*. *Fitopatol Bras*. 2006;31(5):513–6.
85. Pinela J, Carvalho AM, Ferreira ICFR. Wild edible plants: nutritional and toxicological characteristics, retrieval strategies and importance for today's society. *Food Chem Toxicol*. 2017;110:165–88.
86. Barros L, Pereira E, Calhella RC, Dueñas M, Carvalho AM, Santos-Buelga C et al. Bioactivity and chemical characterization in hydrophilic and lipophilic compounds of *Chenopodium ambrosioides* L. *J Funct Foods*. 2013;5(4):1732–40.
87. Peixoto AL, Escudeiro A. *Pachira aquática* (Bombacaceae) na obra “História dos Animais e Árvores do Maranhão” de Frei Cristóvão de Lisboa. *Rodriguésia*. 2002;53(82):123–30.
88. Lorenzi H. *Árvores brasileiras: manual de identificação e cultivo de plantas arbóreas nativas do Brasil*. São Paulo: Editora Plantarum; 1992.
89. Du Bocage A, Sales M. The family Bombacaceae Kunth in the state of Pernambuco-Brazil. *Acta Bot Brasilica*. 2002;16(2):123–9.
90. Silva BDLDA, Azevedo CC, Azevedo FDLAA. Propriedades funcionais das proteínas de amêndoas da munguba (*Pachira aquatica* Aubl.). *Rev Bras Frutic* [Internet]. 2015;37(1):193–200. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-29452015000100193&lng=pt&tlng=pt.



91. Silva AMM, Amaral AEG, Braga EVSC, Sousa PHM, Figueiredo RW. Compostos bioativos nas amêndoas de Monguba. Anais do 20. Congresso Brasileiro de Engenharia Química (COBEQ); 19-22 out 2014; Florianópolis: ABEQ; 2014.
92. Andrade-Cetto A, Heinrich M. Mexican plants with hypoglycaemic effect used in the treatment of diabetes. *J Ethnopharmacol.* 2005;99(3):325–48.
93. Mundin M. Avaliação da composição nutricional e aceitação sensorial de picolés de limão com e sem ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Miller). Universidade Federal de Uberlândia; 2010.
94. Takeiti CY, Antonio GC, Motta EMP, Collares-Queiroz FP, Park KJ. Nutritive evaluation of a non-conventional leafy vegetable (*Pereskia aculeata* Miller). *Int J Food Sci Nutr.* 2009;60(SUPPL. 1):148–60.
95. Agostini-Costa TS, Wondracek DC, Rocha WS, Silva DB. Carotenoids profile and total polyphenols in fruits of *Pereskia aculeata* Miller. *Rev Bras Frutic* [Internet]. 2012;34(1):234–8. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-29452012000100031&lng=en&tlng=en.
96. Pérez-Torrero E, Garcia-Tovar SE, Luna-Rodriguez LE, Rodríguez-Garcia ME. Chemical composition of Prickly Pads from (*Opuntia ficus-indica* (L.) Miller related to maturity stage and environment. *Int J Plant Biol Res.* 2017;5(2).
97. El-Mostafa K, El Kharrassi Y, Badreddine A, Andreoletti P, Vamecq J, El Kebbaj MS et al. Nopal cactus (*Opuntia ficus-indica*) as a source of bioactive compounds for nutrition, health and disease. *Molecules.* 2014;19(9):14879–901.
98. Santiago E, Domínguez-Fernández M, Cid C, Peña MP. Impact of cooking process on nutritional composition and antioxidants of cactus cladodes (*Opuntia ficus-indica*). *Food Chem.* 2018;240:1055–62.
99. Cota-Sánchez JH. Nutritional composition of the Prickly Pear (*Opuntia ficus-indica*) Fruit. *Nutr Compos Fruit Cultiv.* 2015;691–712.
100. Cabral JAL, Maciel JR. Levantamento etnobotânico da coleção de plantas medicinais do Jardim Botânico do Recife, PE. *BioFar Rev Biol e Farmácia.* 2011;6(2):121–9.
101. Sama Fonkeng L, Mouokeu RS, Tume C, Njateng GSS, Kamthuong MO, Ndonkou NJ et al. Anti-*Staphylococcus aureus* activity of methanol extracts of 12 plants used in Cameroonian folk medicine. *BMC Res Notes* [Internet]. 2015;8(1):710. Available from: <http://www.biomedcentral.com/1756-0500/8/710>.



102. Martínez GJ, Luján MC. Medicinal plants used for traditional veterinary in the Sierras de Córdoba (Argentina): an ethnobotanical comparison with human medicinal uses. *J Ethnobiol Ethnomed.* 2011;7.

103. Pereira T, Silva J, Moura D. Fitogeografia e análise integrada da paisagem em afloramentos rochosos no semiárido paraibano. *Rev Bras Meio Ambient.* 2018;4(1):2015.

104. Tölke EEAD, Renally A, Pereira L, Castelo J, Brasileiro B, Iranildo J et al. A família Commelinaceae Mirb. em inselbergs do agreste paraibano. *BioFar, Rev Biol e Farmácia.* 2011;05(2):1–10.

105. Bredariol LR [UNESP]. Levantamento e caracterização das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC'S) espontâneas presentes em um sistema agroflorestal no município de Rio Claro-SP. *Aleph [Internet].* 2015;45 f. Available from: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/139038>.

106. Brown L. *El libro de las conservas.* Madri: H. Blume; 2014.

107. SENAC. *Cozinha Brasil: orientações e receitas para uma alimentação saudável.* Brasília/DF; 2013.



posfácio
Thiago Perez





Considerações sobre esta *Obra Indócil*

Ao percorrer as páginas de *Culinária Selvagem*, transitando entre imagens e saberes construídos a partir dos campos da Agroecologia, Gastronomia e Nutrição, ousou afirmar que temos no livro em tela certa manifestação do que outrora Claude Lévi-Strauss nomeou como “pensamento selvagem”¹.

Culinária Selvagem é um livro que nos faz refletir sobre um modo de vida e de pensamento *não domesticado* pelo atual Sistema Alimentar brasileiro, quiçá mundial/globalizado: gerador de desigualdades, danos e injustiças humanas, sociais, econômicas e ambientais. Mas certamente ao leitor esta conclusão não seria novidade. Que vivemos sob a égide de um modelo insustentável para a continuidade da vida planetária!

Se o lugar de que falo permite essa “leitura” é porque, como parceiro e responsável por um dos componentes curriculares vinculados ao LabNutrir², cotidianamente venho aprendendo e refletindo sobre a potência de um espaço vivo como a Horta Comunitária Nutrir e suas plantas “selvagens”: as PANC. Lugar que serve de ambição para construirmos, democrática e coletivamente, modos de vida que promovam a saúde e alimentação adequadas, e que necessariamente passa pela reconciliação de saberes e práticas humanas e ambientais.

Diria ainda que muitos dos alunos vinculados ao nosso Laboratório vão se tornando artistas do concreto. Pois, há em curso uma formação cuja atenção escrupulosa se volta inteiramente ao lugar em sua materialidade. O LabNutrir é o espaço de fato no qual observar, experimentar classificar e investigar fomentam a instrumentalidade necessária para conservar, renovar e enriquecer nossa obra: a Horta!

Então, se por um lado há toda uma arte que busca romper ao hegemônico modelo do Sistema Alimentar, por outro, a obra se torna indócil já que, seguindo a conceituação de Hanna Arendt para *homo faber*, pode ser adicionada ao “mundo comum das coisas e dos objetos”³. Isto é, a Horta do LabNutrir com seus estudos teóricos e vivenciais, culminando

1 Vide LÉVI-STRAUSS, Claude. *O pensamento selvagem*. 8ª Ed. tradução Tânia Pelegrini. Campinas, SP: Papi-rus, 2008.

2 Trata-se do componente curricular do Departamento de Nutrição “Educação Alimentar e Nutricional”, que busca desenvolver “Pedagogia de Projetos” na educação formal e não formal, cujas ações educativas envolvem saúde, alimentação e sustentabilidade a partir do trabalho com as PANC do LabNutrir.

3 Vide ARENDT, Hanna. Trabalho, obra, ação. Tradução Adriano Correia. *Cadernos de Ética e Filosofia Política*, 7, 2/2005, p.175-201. A referida citação consta na página 180.

na divulgação da potencialidade dos usos culinários de diversas PANC⁴, pode produzir *objetos de uso para não serem desaparecidos*: as plantas alimentícias não convencionais. Que de fato serão *obras* na medida em que se tornarem objetos de *uso estáveis* para a soberania e a sustentabilidade alimentar!

Eis que a essa dimensão da indocilidade é que muitos dos a(u)tores do LabNutrir, entre cores, aromas e texturas, alimentam-se para prosseguir! Uma verdadeira experiência dos sentidos junto a um sentido que se dá à experiência coletiva sobre cuidar de um espaço, que, embora importante, vai além do cultivar ou preparar alimentos.

Ora, na construção de conhecimentos relativos à agroecologia, aos sistemas alimentares, na aquisição de habilidades de manejo ecológico e do trabalho em equipe, e no desenvolvimento de atitudes cidadãs e de pertencimento comunitário, temos, como efeito, a produção de sujeitos éticos e politizados no engajamento para o desenvolvimento sustentável.

Cenário de ensino e de aprendizagem que tem como pano de fundo uma horta inserida na civilidade de uma grande cidade como Natal.

Cenário cujas imagens pululam do livro *Culinária Selvagem* nos convidando, não mais como meros leitores, mas, como a(u)tores deste importante processo que transformaria *matos* em comida. Uma verdadeira revolução para plantas consideradas como inço! Cujas centralidade do fazer pode vir a descongestionar olhares sobre plantas dietéticas⁵, culminando na elaboração de uma gastronomia acessível.

Então, desejo que o leitor também seja autor para saborear esta *Obra*. Que seja provocado a conhecer de fato as 27 receitas elaboradas com as 12 PANC já estudadas pelo LabNutrir. Que seja curioso a experimentar um *sanduíche aberto de banana verde e bel-droegas*, ou um *nhoque de banana verde com folhas de bredo*.

Certamente seriam estas as melhores formas para a continuidade da presente *Obra Indócil*, demonstrando ser possível outros modos de vida para um democrático Sistema Alimentar.

Finalmente, para momentos de prazer *não domesticados*, um último detalhe: são nos jardins, nas hortas ou nos pomares que residem essas plantas silvestres de uso culinário. Fica a dica!

4 Desde 2017.2 são estudadas 4 PANC por semestre.

5 O Brasil é o país com a mais rica biodiversidade do planeta, contendo cerca de 10 mil plantas com potencial alimentício, e, no entanto, mais da metade do aporte calórico de nossa dieta advém de apenas quatro espécies de culturas vegetais (arroz, batata, milho e trigo). Por isso as PANC têm potencialidade para ampliarmos nossas relações dietéticas.





LabNutrir da UFRN
um laboratório horta
onde se estuda PANC





[Para cada escola] deve haver uma horta anexa onde eles [estudantes] possam se deliciar com árvores, flores e plantas... onde eles sempre esperarão ouvir e ver algo novo. Uma vez que os sentidos são os servos mais confiáveis da memória, este método de percepção sensorial levará à retenção permanente do conhecimento. J. A. Comenius.

A crescente ênfase em práticas de hortas urbanas nas últimas décadas está relacionada à ampla gama de resultados positivos, extensamente documentados por estudiosos do tema. Os benefícios incluem: fortalecimento da segurança alimentar e nutricional; incremento de práticas saudáveis de alimentação; ampliação de oportunidades de lazer e atividade física; geração de renda; preservação da diversidade biológica e cultural; ampliação de espaços verdes nas cidades; fortalecimento do capital social comunitário; aumento da participação social; criação de cenários para abordagens holísticas em questões de saúde mental; retomada do uso social do espaço urbano e construção de um contexto de ensino e aprendizagem relativo à alfabetização científica e à consciência ambiental.

O LabNutrir é um projeto de horta urbana pedagógica da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Como primeiro laboratório horta do Brasil em uma instituição de ensino superior, nosso objetivo é colaborar com a formação de profissionais do ramo da alimentação, a fim de que possam proporcionar serviços úteis à comunidade. Nosso espaço, que comporta mais de 130 plantas representativas da biodiversidade brasileira, foi idealizado pelos membros do projeto, que é composto por professores e alunos de diversos cursos da UFRN, servidores técnicos e comunidade externa. Nossas atividades englobam o ensino, a extensão e a pesquisa. Em 2018 o LabNutrir foi reconhecido pela Organização das Nações Unidas (ONU) como uma iniciativa que colabora para a promoção da alimentação como direito humano.

Há muitas vidas e histórias nas páginas desse livro, que resume parte dos nossos aprendizados com as PANC. O LabNutrir é um espaço dinâmico de encontros, chegadas e partidas, uma estação, como na música da Elis Regina, Encontros e despedidas. Cultivamos diversidades de plantas, pessoas e ideias. Essa é a nossa grande marca. Por isso, nossa gratidão a todos que integram, de algum modo, a esse projeto. Agradecemos também aos amigos e às amigas que fizemos e aos que ainda faremos nessa deliciosa trajetória que reúne plantas, pessoas e culinária.

Desejamos uma boa jornada, entre livro e caçarolas.



Sobre os organizadores



Michelle Jacob é docente no curso de Nutrição e nutricionista formada pela UFRN, universidade onde trabalha e onde cursou Mestrado e Doutorado em Ciências Sociais. Foi estudar Nutrição porque adora comida; Ciências Sociais, porque gosta de pessoas; com a Etnobotânica, área a qual se dedica atualmente, juntou a fome com a vontade de comer. Etnobotânica, e com ela as PANC, reúne natureza e cultura. Michelle é coordenadora do LabNutrir, onde toda a pesquisa que deu origem a este livro acontece.



Angela Almeida é doutora em Ciências Sociais pela UFRN. Atenta às artes, à estética, à fotografia e à pesquisa nessas áreas. Já publicou, organizou e editou vários livros. Assina como curadora em exposições e organizações de acervos de arte e fotografia. Faz da arte uma das formas para entender a vida e enfrentar o cotidiano. Atenta também aos contextos de onde emergem imagens e suas conexões com a memória e o acaso.



Nilson Cintra é um alquimista. Com uma longa história no ramo de restaurantes e bares, ele realizou um dos seus sonhos quando finalmente mergulhou de cabeça no mundo da Gastronomia. Ele é gastrólogo pela Universidade Potiguar, onde também cursou pós-graduação em Gastronomia Regional Brasileira. Nilson não é apenas gastrólogo, é o gastrólogo das PANC. Na sua prática, articula senso estético, sabores e ativismo. Criativo e sempre ligado nas plantas locais, ele experimenta e inventa receitas únicas para a alegria de todos no LabNutrir, onde atua como educador voluntário desde os primeiros passos da horta comunitária. Desde 2017, divide suas receitas de conservas PANC com os estudantes do componente curricular Sistema Alimentares Sustentáveis do Departamento de Nutrição da UFRN.



Colaboradores especiais

Adriana Almeida, Alice Medeiros Souza, Ana Carolina Costa Campos, Anna Luiza Vasconcelos, Bruna Maciel, Carla Daniela do Nascimento, Carla Yasmin da Silva Simão, Célia Márcia Medeiros, Cíntia de Castro Costa, Danilo Praxedes, Deborah Sá, Djackson Garcia de Lima, Elias Jacob, Ermelinda Mota, Felipe Carlos de Macedo Oliveira, Fernanda Antunes, Flora Rodrigues, Gabriel Dantas de Carvalho Vilar, Giovanna Guadalupe, Cordeiro Oliveira, Gladys Gioppo, Gualter Guenther, Heloísa Almeida, Hosana da Silva, Joana Yasmin Melo de Araujo, João Pontes, Josilda Carvalho, Júlia Macedo, Juliana Franco, Laura Brito Porciúncula, Leonia Sá, Luciana Souto, Lyanara Dangelêse Silva de Melo, Márcio Dias, Maria de Fátima Araújo, Maria Fernanda Medeiros, Marina Mendes, Maurício Borges, Michelle Jacob, Mikael Lima, Milka Alves, Milton Moaberton Gurgel, Natalia Batista, Neuma Silva, Nilson Cintra, Paulo Emílio Maito, Raissa Guedes, Rebekka Fernandes, Rita Aparecida de Araújo, Rosana Moura, Samile Barros, Silvano Carvalho, Thaila Raquel Moura de Oliveira, Thais Cunha, Thais Passos, Thayrys Mendonça, Thiago Perez, Vanessa Almeida Nogueira Ramos, Viviany Moura Chaves, Washington Sousa.



agradecimentos

À toda comunidade da Horta Comunitária Nutrir.

À Universidade Federal do Rio Grande do Norte, nos nomes da Reitora Ângela Maria de Paiva Cruz e do atual Reitor José Daniel Diniz Melo, pelo apoio integral concedido a este projeto.

Ao Departamento de Nutrição pela acolhida calorosa e pelo cuidado diário com nossa horta.

Aos que compartilharam suas receitas conosco.

À Thais Alves e à Anna Luiza Vasconcelos pelo apoio na execução das receitas para fotografia.

À Angela Almeida pelo olhar sensível que dedicou ao nosso trabalho.

À equipe da editora da UFRN pelo trabalho primoroso que reúne sensibilidade artística e competência técnica.

Aos amigos e às amigas que fizemos e aos que faremos nesta jornada que reúne plantas, pessoas e culinária.

À equipe do Laboratório de Técnica Dietética do DNUT que acolheu nosso projeto nos apoiando de diversas formas, além de ceder os ingredientes necessários para execução das receitas.





Reitor

José Daniel Diniz Melo

Vice-Reitor

Henio Ferreira de Miranda

Diretoria Administrativa da EDUFRN

Maria da Penha Casado Alves (Diretora)

Helton Rubiano de Macedo (Diretor Adjunto)

Bruno Francisco Xavier (Secretário)

Conselho Editorial

Maria da Penha Casado Alves (Presidente)

Judithe da Costa Leite Albuquerque (Secretária)

Adriana Rosa Carvalho

Anna Cecília Queiroz de Medeiros

Erico Gurgel Amorim

Dany Geraldo Kramer Cavalcanti e Silva

Fabício Germano Alves

Gilberto Corso

José Flávio Vidal Coutinho

Josenildo Soares Bezerra

Kamyla Álvares Pinto

Leandro Ibiapina Bevilaqua

Lucélio Dantas de Aquino

Luciene da Silva Santos

Marcelo da Silva Amorim

Marcelo de Sousa da Silva

Márcia Maria de Cruz Castro

Márcio Dias Pereira

Marta Maria de Araújo

Martin Pablo Cammarota

Roberval Edson Pinheiro de Lima

Sibele Berenice Castella Pergher

Tercia Maria Souza de Moura Marques

Tiago de Quadros Maia Carvalho

Editoração

Helton Rubiano (Editor)

Kamyla Alvares (Editora)

Isabelly Araújo (Colaboradora)

Design editorial

Rafael Campos (Projeto gráfico)

Angela Almeida (Desenhos das pancs e fotografias das receitas)

Michele Holanda (Fotografias na horta)



58
anos

Fundada em 1962, a Editora da UFRN (EDUFRN) permanece até hoje dedicada à sua principal missão: produzir livros com o fim de divulgar o conhecimento técnico-científico produzido na Universidade, além de promover expressões culturais do Rio Grande do Norte. Com esse objetivo, a EDUFRN demonstra o desafio de aliar uma tradição de quase seis décadas ao espírito renovador que guia suas ações rumo ao futuro.

Coordenadoria de Processos Técnicos
Catalogação da Publicação na Fonte.UFRN / Biblioteca Central Zila Mamede

Culinária selvagem [recurso eletrônico] : saberes e receitas de plantas alimentícias não convencionais / organizadores Michelle Jacob, Nilson Cintra, Angela Almeida. Dados eletrônicos (1 arquivo : 8.5 MB). – Natal, RN : EDUFRN, 2020.

Modo de acesso: <http://repositorio.ufrn.br>
Título fornecido pela editora.
ISBN 978-65-5569-081-1

1. Culinária (Alimentos não convencionais). 2. Plantas comestíveis – Receitas I. Jacob, Michelle. II. Cintra, Nilson. III. Almeida, Angela.

RN/UF/BCZM	2020/43	CDD 641.5 CDU 641.5
------------	---------	------------------------

Elaborado por Gersonide de Souza Venceslau – CRB-15/311

Todos os direitos desta edição reservados à EDUFRN – Editora da UFRN
Av. Senador Salgado Filho, 3000 | Campus Universitário
Lagoa Nova | 59.078-970 | Natal/RN | Brasil
e-mail: contato@editora.ufrn.br | www.editora.ufrn.br
Telefone: 84 3342 2221







Este livro foi produzido
pela equipe da EDUFRN
em novembro de 2020.