

PROJETO: É BOM PRA QUÊ?:

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS?

Conhecidas como PANCs, as “Planta Alimentícia Não Convencionais” são algumas plantas que podem ser utilizadas como alimentos, mas grande parte da população desconhece isso.

Então, vamos conhecer algumas PANCs e como utilizá-las?



PEIXINHO



FOLHA DE CENOURA



HIBISCO

Para conhecer outras PANCs e saber como utilizá-las, para quê servem, além de dicas de receitas, acesse o QR-CODE ao lado, pois em breve postaremos vídeos sobre estes assuntos em nosso canal!



castanha baru



ORA-PRO-NOBIS

Fonte das imagens: Pixabay Canva, etc.

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS?

A Ora-pro-nobis está na moda, e são muitas utilidades que essa planta tem, mas muitas pessoas desconhecem que ela pode ser usada como alimento.

Então, vamos conhecer essa PANC e como utilizá-la?

ORA-PRO-NOBIS



É BOM PRA QUÊ?

O nome ora-pro-nóbis significa “rogai por nós” em latim. O nome indígena é Mori ou Guaiapá, em tupi-guarani, que significa “planta que produz frutos com muitos espinhos finos”. A planta tem um valor nutricional importante, apresentando propriedades como: proteínas, potássio, magnésio, zinco, cálcio, ferro, fibras que fazem bem à saúde. Por ser rica em proteína é muito utilizada em dietas vegetarianas. Os benefícios da ora-pro-nóbis são: perda de peso, prevenção da anemia, ação anti-inflamatória e redução de dores.

COMO UTILIZAR A FOLHA?

“As folhas jovens e brotos podem ser consumidos crus. Em geral, o ora-pro-nóbis é preparado cozido com diferentes tipos de carnes (frango e costelinha suína). Também pode ser utilizado como ingrediente no preparo de pães, tortas e bolos” (Fonte: Embrapa)

RECEITA RÁPIDA

FAROFA DE ORA-PRÓ-NOBIS

Ingredientes: - 1 cebola média picada; -3 dentes de alho picado; 1 tomate picado; - um punhado de bacon picadinho; - um punhado de linguiça calabresa; - 1 linguiça picada; - 1 punhado pequeno de cheiro verde; - 10 folhas de ora-pro-nobis picada em fatias finas; - 300 g de farinha flocada de milho.

Preparo: Refogar a cebola e o alho até ficarem levemente dourados, acrescentar as carnes, ora pró-nobis e tomate - refogar o suficiente para fritarem levemente. Adicionar sal, o cheiro verde e por último a farinha de milho flocada

Fonte das imagens: Pixabay Canva, etc.

IFSP Campus Itaquaquecetuba - Contatos podem ser via e-mail: cecilia.i@ifsp.edu.br

Parceiro: EMA (Escola Municipal Ambiental de Itaquaquecetuba)

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS?

O peixinho é uma planta que às vezes é utilizada como ornamento, e muitos não sabem que ela é comestível.

Então, vamos conhecer essa PANC e como utilizá-la?

PEIXINHO



É BOM PRA QUÊ?

O nome popular remete ao formato da folha quando preparada e ao sabor peculiar, que lembra um lambari frito. O sabor se deve a uma quantidade expressiva de óleo vegetal presente na sua composição química. Propriedades: potássio, cálcio e ferro, fibra alimentar, etc. (Embrapa). Além disso possui óleos com propriedades antimicrobianas e calmantes para tosse.

COMO UTILIZAR A FOLHA?

O peixinho é bastante consumido por vegetarianos e veganos em refogados, omeletes, empanados e fritos.

RECEITA RÁPIDA

Peixinho da horta

Ingredientes: 10 folhas de peixinho; 2 ovos; Fubá ou farinha de trigo; Sal.

Modo de preparo: 1. Lave as folhas de peixinho e deixe escorrer. 2. Em seguida, seque as folhas com pano seco ou papel toalha. 3. Bata os ovos levemente e adicione o sal. 4. Empane as folhas separadamente no fubá ou na farinha de trigo. 5. Frite em óleo quente por cerca de 30 segundos de cada lado até a folha ficar dourada e crocante.

Fonte: Embrapa

Fonte das imagens: Pixabay Canva, etc.

IFSP Campus Itaquaquecetuba - Contatos podem ser via e-mail: cecilia.i@ifsp.edu.br

Parceiro: EMA (Escola Municipal Ambiental de Itaquaquecetuba)

PLANTA ALIMENTÍCIA NÃO CONVENCIONAL (PANC)

Existe uma espécie de HIBISCO que pode ser utilizada como alimento e possui nutrientes muito bons para nós.

Então, vamos conhecer essa PANC e como utilizá-la?

HIBISCO



É BOM PRA QUÊ?

O Hibisco oferece diversos benefícios como: diminuir a pressão arterial, regular o açúcar no sangue, auxilia na perda de peso, e é um bom antioxidante.

COMO UTILIZAR A FOLHA?

pode ser preparada de diversas maneiras de chá a geleia ou até mesmo gelatina.

RECEITA RÁPIDA

Limonada com Hibisco e Maçã

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

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

Fonte: Livro de receitas com PANC - <https://www.fsp.usp.br/>

PLANTA ALIMENTÍCIA NÃO CONVENCIONAL (PANC)

Você sabia que a folha de cenoura é rica em nutrientes e pode ser utilizada na alimentação, mas a maioria das pessoas não sabe e descarta?

Então, vamos conhecer mais essa PANC e como utilizá-la?

FOLHA DE CENOURA



É BOM PRA QUÊ?

As folhas de cenoura são nutritivas e podem servir de alimentação. possuem em suas propriedades: Vitamina C, B-Caroteno, Fibras, Cálcio e Ferro.

COMO UTILIZAR A FOLHA?

Em suco verde, massas de tortas salgadas, omelete, caldos, além de poder ser usada no lugar da salsa e tomilho, etc.

PESTO COM FOLHAS DE CENOURA

- Meio maço de folhas de cenoura;
- Meia xícara de amendoim, nozes ou castanha;
- Azeite de oliva (o suficiente para processar a mistura);
- Sal a gosto
- Opcional: folhas de manjeriço, pedaços de queijo parmesão

Preparo: Bater tudo no liquidificador, acrescentando o azeite aos poucos para formar uma pastinha.

Fonte: Proj. de Ed. Ambiental UFSC

Fonte das imagens: Pixabay Canva, etc.

IFSP Campus Itaquaquecetuba - Contatos podem ser via e-mail: cecilia.i@ifsp.edu.br

Parceiro: EMA (Escola Municipal Ambiental de Itaquaquecetuba)

RECEITA RÁPIDA

PLANTA ALIMENTÍCIA NÃO CONVENCIONAL (PANC)

Temos no cerrado brasileiro uma castanha chamada “castanha baru”? Em alguns Estados também é conhecida como Cumaru

Então, vamos conhecer mais essa PANC e como utilizá-la?

Castanha Baru



É BOM PRA QUÊ?

A castanha Baru tem mais proteína que a castanha de caju e a castanha do Pará. Também tem alto teor de gorduras insaturadas (boas), tem alto potencial antioxidante e, como resultado, poder para combater processos inflamatórios e doenças crônicas e degenerativas, como câncer, hipertensão, diabetes, artrite e enfermidades cardiovasculares.

COMO CONSUMIR BARU?

Sempre consuma essa castanha torrada! ela tem compostos antinutritivos, mas o aquecimento os destrói. O sabor é semelhante ao do amendoim

RECEITA RÁPIDA

há várias receitas - pense em substituição ao amendoim: paçoca, bombom recheado com Baru, incremento de pratos diversos e saladas.