



PANC

Plantas Alimentícias Não Convencionais

Guia de aspectos nutricionais
das plantas com receitas
práticas, testadas e aprovadas

Acadêmicos da 4ª fase
de Nutrição da UNIARP - 2021



Plantas Alimentícias Não Convencionais





Plantas Alimentícias Não Convencionais



PANC - Plantas Alimentícias não Convencionais. Este é um e-book de autoria dos acadêmicos da primeira turma do Curso de Nutrição da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP, sob a orientação da professora Talize Foppa, na disciplina de Ciência dos Alimentos I. UNIARP. Caçador. SC. 2021.

Revisão e apoio Científico: Talize Foppa.

Diagramação: Josiane Goularte Pinheiro.

Revisão Textual: Josiane Goularte Pinheiro e Kamilla Radech de Lima

Fotos Laboratório Uniarp: Angela Cardoso.

Fotos das plantas e receitas: os autores e bancos de imagens Freepik e Pixabay.



Plantas Alimentícias Não Convencionais



Autores

Apresentação

Talize Foppa

Capítulo I : Amor Perfeito

Josiane Goularte Pinheiro, Kamilla Radech de Lima e Endie L. Wodzick Diolindo

Capítulo II: Casca de Banana

Jéssica Santana Gilioli e Djenifer Miranda Baze

Capítulo III: Casca de Batata Doce

Ana Paula dos Santos Soares e Airan Pinzigher

Capítulo IV: Hibisco

Carolina Azeredo e Priscila Dal Bosco

Capítulo V: Ora-pro-nóbis

Gisele Taccola Hernandez e Edina dos Santos

Capítulo VI: Peixinho da Horta

Bruna Carvalho da Silva e Fernanda Kayser Strauss

Capítulo VII: Ramas de Cenoura

Izabela Bataglion Branco e Natália de Souza Gilioli

Capítulo VIII: Tansagem / Tanchagem

Kelianne Fernandes Pachevitch, Tássia Zaias e Carine Graciano Eduarda

Agradecimentos

A decorative floral wreath composed of various green leaves and small white flowers, arranged in a horizontal, slightly curved shape, positioned below the title.

Agradecemos a Deus em primeiro lugar e sobre todas as coisas por termos o privilégio ao acesso acadêmico almejado por muitos.

Agradecemos a professora Talize Foppa pelos ensinamentos e pelo incentivo de sempre, por acolher e abraçar nossas ideias com entusiasmo e dedicação.

Agradecemos a todos os colegas de turma pela cooperação mútua, por dedicarem-se com tanto amor a este trabalho extracurricular, prova de que sempre podemos fazer mais, e é isso que nos diferencia e nos motiva a buscar o conhecimento de forma constante.

Agradecemos a Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP, por incentivar constantemente seu corpo Docente e Discente na pesquisa científica.



Apresentação - PANC.....	08
Capítulo I - Amor Perfeito	
Apresentação.....	09
Overnight Oats Antioxidante.....	10
Panqueca de Amor Perfeito.....	11
Suco Antioxidante de Amor Perfeito.....	12
Capítulo II - Casca de Banana	
Apresentação.....	13
Carne de Casca de Banana.....	14
Capítulo III - Casca de Batata Doce	
Apresentação.....	15
Bolo de Casca de Batata Doce.....	16
Trufa com Casca de Batata Doce.....	17
Capítulo IV - Hibisco	
Apresentação.....	18
Drink de Hibisco.....	19
Cookie de Hibisco.....	19
Capítulo V - Ora-pró-nóbis	
Apresentação.....	20

Sumário



Capítulo VI - Peixinho da Horta

Apresentação.....	22
Licor de Peixinho da Horta... ..	23
Doxinho.....	23
Rocombole de Peixinho da Horta	24

Capítulo VII - Ramas de Cenoura

Apresentação.....	25
Pão de Cenoura com Ramas.....	26
Trufa de Ramas de Cenoura.....	27
Mocktail de Ramas de Cenoura.....	28

Capítulo VIII - Tanchagem / Tansagem

Apresentação.....	29
Panqueca de Tansagem.....	30
Empada de Tansagem.....	31
Docinho de Tansagem.....	32

Apresentação



A sigla PANC significa Plantas Alimentícias Não Convencionais. Em outras palavras, quer dizer “todas as plantas que poderíamos consumir, mas não consumimos”.

O termo PANC foi criado em 2008 pelo Biólogo e Professor Valdely Ferreira Kinupp e refere-se a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano.

Há pelo menos 3 mil espécies de plantas alimentícias com ocorrência conhecida no Brasil, porém estima-se que em nosso País pelo menos 10% da flora nativa, ou seja 4 a 5 mil espécies de plantas, sejam alimentícias, apesar disso nossa alimentação é baseada em poucas espécies, e ainda assim jogamos fora grande parte delas como cascas, caules e folhas. Porque não aproveitar melhor os alimentos disponíveis?

Ainda, muitos estudos mostram a oferta de nutrientes que as PANCs possuem como ferro, zinco, manganês, entre outros minerais, além de antioxidantes, fibras, proteínas e carboidratos.

Porém, por serem alimentos novos, precisamos adaptar aos nossos paladares, desenvolvendo receitas que encaixem no nosso dia a dia. Desta forma poderemos aliar o menor desperdício, o uso de plantas nativas regionais e exóticas e uma maior variedade de nutrientes no prato.

E variar o cardápio é ressignificar o que comemos, é prestar mais atenção aos sabores e que neste livro pode te surpreender! Apresentamos aqui receitas testadas e aprovadas por acadêmicos do quarto período do curso de nutrição. Fruto do trabalho de metodologia de ensino baseada em projetos, na disciplina de análise de alimentos I. Convido você a se aventurar no mundo das PANCs.

Talize Foppa.
Docente da disciplina de análise de alimentos.
Curso de nutrição.
Universidade Alto Vale do Rio do Peixe.
2021.

Aspectos Gerais

A Viola Wittrockiana, conhecido como amor perfeito é uma planta da família Violaceae, de origem da Europa Ocidental e Ásia e pode ser encontrada nas cores: roxa, branca, amarela, lilás, azul, ou ainda mistas na mesma flor.

Os compostos bioativos presentes no Amor Perfeito fazem dela uma flor rica em antioxidantes, suas pétalas têm sabor suave e quase imperceptível, mais facilmente sentido quando é ingerida a flor em sua integralidade.

O amor perfeito pode ser usado em preparações doces ou salgadas, sopas, saladas e bebidas.

Benefícios para a saúde

Os compostos bioativos têm sido associados cada vez mais a prevenção e menor incidência de mortalidade por doenças

crônicas não transmissíveis, como câncer, doenças cardíacas, hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças pulmonares entre outras. Os compostos Bioativos estão presentes em vegetais e também em flores, como o amor perfeito.

O Amor perfeito é ainda reconhecido por suas propriedades anti-inflamatórias e como protetor de doenças de pele, como úlceras, escaras, prurido, psoríase, eczema, alergias e acne, possui ainda ação diurética e é utilizado para tratamentos de inflamações como bronquite e asma.

Análises nutricionais apontam que o amor perfeito possui quantidade significativa de vitamina C e flavonoides, além de compostos fenólicos, todas substâncias ricas em antioxidantes e muito recomendadas para compor uma alimentação saudável.



Overnight Oats Antioxidante

Ingredientes:

- ♥ ½ pote de iogurte natural
- ♥ 1 colher (de chá) de mel
- ♥ 02 colheres (de sopa) de aveia sem glúten
- ♥ 01 Colher (de sopa) de chia
- ♥ 08 flores de amor perfeito picadas
- ♥ 02 flores de amor perfeito para decoração
- ♥ 3 a 5 morangos picados
- ♥ 10 grãos de uva preta
- ♥ 02 nozes

Modo de preparo:

Escolha um pote com tampa para montar seu overnight. Primeiro higienize as frutas e flores. Pique as frutas e tamanhos pequenos e rasgue as flores de amor perfeito que irá usar no preparo, preservando duas inteiras para decoração.

Coloque o iogurte com o mel, a chia e as flores rasgadas dentro do pote e misture bem. Por cima acrescente a aveia e pressione com uma colher de modo que a aveia afunde



parcialmente no creme de iogurte.

Coloque as frutas por cima da aveia, finalize com as castanhas e decore com as flores de amor perfeito inteiras.

Tampe o pote e guarde na geladeira durante a noite para ser consumido no outro dia, no café da manhã.



Dicas:

Originalmente esta receita oferece um café da manhã completo e nutritivo, mas nada impede que seja consumida como lanches ao longo do dia. O importante é que seja deixada na geladeira por pelo menos 6 horas para a chia e a aveia se hidratem no iogurte e nas frutas.

É uma receita rica em fibras, vitamina C, cálcio e antioxidantes. Para ser consumida por pessoas com intolerância/alergia à lactose, basta substituir o iogurte por sua versão sem lactose.



Sem Glúten



Contém Amor

Panqueca de Amor Perfeito

Ingredientes:

Recheio

- ♥ 400 gramas de peito de frango
- ♥ 01 cebola
- ♥ 02 tomates médios
- ♥ 01 colher (de sopa) rasa de açafrão da terra
- ♥ Sal a gosto

Massa

- ♥ 15 a 25 flores de amor perfeito
- ♥ 5 ovos inteiros
- ♥ 1 ½ xícara de goma de tapioca fina
- ♥ Sal a gosto

Molho de queijo

- ♥ 1 xícara de leite
- ♥ ½ copo de requeijão cremoso
- ♥ 2 colheres (de sopa) de amido de milho
- ♥ 1 colher (de café) de manteiga
- ♥ Sal a gosto
- ♥ 60 gramas de queijo muçarela

Modo de preparo:

Cozinhe o frango na pressão para desfiar. Enquanto isso prepare um molho com a cebola e o tomate bem picadinhos, o sal e o açafrão: basta colocar tudo na panela e refogar até que o tomate desmanche por completo, coloque um pouco de água se necessário, deixa que o molho fique grosso.

Depois que o frango estiver cozido e desfiado adicione ao molho mexendo bem. A finalidade do molho grosso é ser incorporado no frango para que dê sabor e cremosidade, por isso a quantia não deve ser exagerada.

Para fazer a massa bata os ovos com a massa de tapioca e o sal, depois incorpore as

flores de amor perfeito bem picadinhas sem bater no liquidificador. Asse dos dois lados em frigideira untada com azeite de oliva.

Para fazer o molho de queijo dissolva o amido de milho com o leite, o sal, o requeijão e a manteiga derretida em uma panela, leve ao fogo baixo mexendo sempre sem parar, até engrossar. Desligue e reserve. Rale a muçarela e reserve.

Monte as panquecas em um refratário e cubra com o molho de queijo e a muçarela ralada, leve ao forno até gratinar. Depois de retirar do forno decore com as flores de amor perfeito se desejar.



As folhas do amor perfeito são apenas decorativas



Sem Glúten



Contém Amor



Suco Antioxidante com Amor Perfeito

Ingredientes:

- ♥ 6 a 8 flores de amor amor perfeito
- ♥ 5 morangos
- ♥ 8 grãos de uva preta sem semente
- ♥ 300 ml de água de coco bem gelada

Modo de preparo:

Higienize as flores, os morangos e a uva e bata no liquidificador junto com a água de coco. Beba o suco assim que preparado.



Imagem de análise de amor perfeito - Aulas Práticas Curso de Nutrição



Imagem de análise de amor perfeito - Aulas Práticas Curso de Nutrição



Sem Glúten



Sem leite



Contém Amor

Aspectos Gerais

No Brasil, a banana é a segunda fruta na preferência do consumidor depois da laranja, o que muitas pessoas desconhecem é que a casca da banana também pode ser consumida pois possui excelente valor nutricional, é uma ótima fonte energética e apresenta variada gama de vitaminas e minerais.

Benefícios para a saúde

Além de ser fonte de vitamina A, C e ter quantidades elevadas de vitamina B6 e minerais como magnésio e potássio os quais ajudam o no correto funcionamento do nosso organismo, um grande benefício do consumo de casca de banana é a ingesta de fibras, responsáveis por promover movimentos intestinais auxiliando na digestão, na prisão de ventre e na diminuição dos níveis de

colesterol no sangue, as fibras atuam na melhoria do trato gastrointestinal assim como no controle e prevenção de certas doenças crônicas degenerativas.

Outra substância presente na casca da banana é o triptofano, um aminoácido essencial que aumenta os níveis de serotonina, (conhecido como “hormônio da felicidade”), e afeta o humor de forma positiva.

Segundo a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária- EMBRAPA, o desperdício de frutas, como por exemplo a banana, apresenta um índice de 40%, desperdício este que vai desde o manuseio inadequado no campo, tipo de embalagem, manuseio comercial, entre outros. Que tal ajudar a diminuir esse desperdício começando pela casca do fruto?

Vem com a gente aprender uma receita deliciosa e surpreendente com casca de banana!



Carne de Casca de Banana

Ingredientes:

- 🌿 Cascas de aproximadamente 8 bananas
- 🌿 1 Cebola grande
- 🌿 2 dentes de alho
- 🌿 1 tomate
- 🌿 Páprica defumada a gosto
- 🌿 Açafrão a gosto
- 🌿 Sal a gosto
- 🌿 Temperinho verde a gosto
- 🌿 Azeite de oliva para refogar

Nesta receita a quantidade dos ingredientes pode variar de acordo com o gosto.

Modo de preparo:

Corte as pontas da casca de banana dos dois lados, retire a polpa branca com o auxílio de uma colher e deixe de molho em um

refratário com água e um pouco de vinagre ou limão por 15 minutos.

Depois escorra bem a água, corte as cascas de banana em tirinhas finas e reserve.

Comece refogando a cebola e o alho, em seguida o tomate, acrescente ao refogado as cascas de banana juntando os temperos restantes a gosto com meia xícara de água e deixe refogar bem por cerca de 15 minutos, ou até que as cascas estejam com a textura macia.



Sem Glúten



Sem leite



Receita Vegana



Aspectos Gerais

A Batata Doce é uma planta tuberosa da família Convolvulaceae e possui um ciclo de produção baseado em 4 a 5 meses, porém seu cultivo é anual, a coloração da casca e da polpa variam entre roxa, salmão, amarela, creme e branca.

Benefícios para a saúde

A Batata Doce é muito utilizada e famosa entre praticantes de atividade física por ser uma excelente fonte de energia de baixo índice glicêmico, porém o mesmo que ocorre com a banana ocorre com a batata doce, muitas vezes tem sua casca removida e descartada, desperdiçando assim muitos nutrientes e compostos bioativos.

A Casca da Batata doce é rica em um flavonoide chamado antocianina, que se destaca por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e seus efeitos agem contribuindo na melhora das dislipidemias, controle da pressão arterial e diabetes mellitus tipo 2.

Além disso nutrientes encontrados na batata doce também estão presentes em sua casca, como carboidratos, açúcares, sais minerais, vitaminas A, C e complexo B. Além disso, contém também grande quantidade de metionina, que é um dos aminoácidos essenciais para o bem estar dos seres humanos e bom aporte de fibras.



Casca de Batata Doce

Belo com Casca de Batata Doce

Ingredientes:

- 2 xícaras de casca da batata doce lavada e picada (crua)
- 1 xícara de óleo
- 3 ovos inteiros
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara e 1/2 de trigo
- 3/4 xícara de amido de milho
- 1 colher sopa de fermento em pó

Leve ao forno pré aquecido para assar na temperatura de 180º por cerca de 40 minutos.

Aumentar para 220°C e deixar mais 20 minutos ou no tempo adequado do seu forno.

Modo de preparo:

Coloque o forno para pré aquecer a 180º por 15 minutos. Bata no liquidificador a casca da batata, o óleo e os ovos. Transfira essa mistura para a batedeira e acrescente o açúcar, o trigo, e o amido de milho, bata bem, por último acrescente o fermento em pó.







Sem leite



Casca de Batata Doce

Trufa com Cascas de Batata Doce

Ingredientes:

-  3 batatas doce cozidas com casca , mais
-  2 xícaras de cascas de batata picadinhas
-  500g de chocolate meio amargo
-  forminhas para modelar as trufas

Modo de preparo:

Bata as batatas no liquidificador por aproximadamente 5 minutos junto as cascas e bata ligeiramente. Derreta 400g do chocolate no microondas por 1 minuto, mexa com uma espátula e leve ao microondas por mais 30 segundos. Passe o chocolate derretido nas forminhas de molde, passe bem para não ficar nenhuma falha, não use todo o chocolate derretido, deixe para fechar as trufas. Leve ao freezer por aproximadamente 5 minutos.

Retire as formas do freezer e coloque o recheio de batata doce, logo após cubra as trufas com o restante do chocolate derretido e leve ao freezer por mais 5 minutos.

Depois retire e embale como preferir.



Sem Glúten



Aspectos Gerais

Conhecido popularmente como hibisco, groselha, azedinha ou rosela, é originária da Índia e levada para África, Sudeste da Ásia e América Central, e posteriormente trazida para o Brasil pelo tráfico de escravos.

É uma planta anual, de clima seco e comum em regiões montanhosas subtropicais, podendo chegar a 1,5m de altura, tendo caule arroxeadado, folhas alternas verde-arroxeadas. As partes mais usadas são folhas e cálices que possuem como características coloração avermelhada e sabor ácido adstringente.

Os usos do Hibisco incluem folhas, flores e cálice floral, crus ou cozidos. Também chamada de hibisco, os frutos desidratados são usados na forma de um chá vermelho intenso e ácido. Com eles são feitas conservas orientais tipo hanaumê; utiliza-se as folhas

em saladas e pratos salgados. Também é uma planta interessante para sucos e para geléias. Existem vários tipos, incluindo os de flores amareladas e de folhas roxas. Ideal para hortas escolares.

Benefícios para a saúde

O Hibiscus Sabdariffa L. é uma planta comestível que contém diversos compostos com propriedades antioxidantes, as quais podem ser muito eficientes para a proteção do corpo contra danos oxidativos decorrentes dos radicais livres.

O chá de hibisco mostra benefícios, quando usado como fitoterápico no tratamento da diminuição do peso, controle da obesidade, tratamento gastrointestinal, cálculo renal, doenças cardiovasculares e câncer, pois contém alta atividade antioxidante e o combate a radicais livres no organismo.



Drink de Hibisco

Ingredientes:

- 🌸 1 lata de água tônica
- 🌸 300 ml de chá de hibisco
- 🌸 06 morangos
- 🌸 2 doses de gin

Caso queira fazer sem álcool, basta retirar o gin da receita.

Modo de preparo:

Coloque duas colheres de sopa de hibisco em 300ml de água e deixe descansar por 1 hora. Macere bem os morangos e adicione em recipiente com o concentrado de hibisco, as doses de gin e a água tônica. Gelo a vontade.



Sem Glúten



Sem leite

Cookie de Hibisco

Ingredientes:

- 🌸 100 gramas de manteiga sem sal
- 🌸 1 xícara de açúcar
- 🌸 2 colheres (sopa) cacau em pó
- 🌸 1 colher de óleo
- 🌸 1 e meia xícara de farinha de trigo
- 🌸 2 colheres de sopa de hibisco seco
- 🌸 3/4 de xícara de gotas de chocolate branco
- 🌸 1/2 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo:

Coloque duas colheres de sopa de hibisco em 30 ml de água e deixe descansar por 1 hora para uma infusão bem forte.

Em um bowl misture a manteiga, o açúcar e bata bem até obter um creme, então adicione a farinha de trigo peneirada, o cacau, o fermento e a infusão de hibisco e amasse até ficar bem homogêneo, se necessário adicione mais um pouco de farinha de trigo. Por último quando a massa estiver no ponto para fazer os cookies sem grudar nas mãos adicione as gotas de chocolate. Modele os cookies e asse em forno 200º por aprox. 15 minutos.



Aspectos Gerais

A Ora-pro-nóbis, ou "Rogai por nós" é uma cactácea trepadeira, suas folhas são verdes e contêm grande quantidade de água, desenvolve-se bem em qualquer tipo de solo, mesmo aqueles com pouca umidade e pouco férteis.

É muito conhecida por suas propriedades proteicas, e também conhecida como "bife de pobre". Trata-se de uma planta muito usada no veganismo, porém até pouco tempo atrás era usada tão somente com intuito decorativo, pois as flores são bonitas e abundantes.

A Ora-pro-nobis é muito procurada por veganos e vegetarianos para suprir a falta de proteínas da alimentação devido a restrição do consumo de proteínas de origem animal neste tipo de dieta. Apresenta quantidade de proteína 20 vezes maior do que o espinafre.

Benefícios para a saúde

Entre as propriedades terapêuticas presentes na Ora-pro-nóbis, destaca-se a capacidade de auxiliar na limpeza do nosso organismo. Ela possui muitas propriedades nutritivas, é rica em proteínas, vitaminas e fibras.

Ora-pro-nóbis é rica em magnésio e cálcio, que são fundamentais para a saúde do coração. Por ter boa concentração de vitamina A e C, essa planta colabora para o fortalecimento do sistema imunológico. Ora-pro-nóbis também é rica em fibras, para cada 100 gramas são cerca de 4,88 gramas de fibras, as quais tem papel fundamental na saúde intestinal, ajudando na absorção de vitaminas e regulando o trânsito intestinal.

Possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e efeito antioxidantes entre outras propriedades benéficas.



Brigadeiro de Ora-pro-nóbis

Ingredientes:

- 1 caixinha de leite condensado
- 1 caixinha de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 20 folhas de ora-pro-nóbis colhidas na hora.
- 2 colheres (sopa) de açúcar de baunilha
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha.
- 2 gemas

Modo de preparo:

Bater com mixer o creme de leite com o açúcar de baunilha e as gemas até ficar bem cremoso. Colocar a ora-pro-nóbis picada e a essência de baunilha, bater de novo até ficar homogêneo.

Em uma panela, colocar o leite

condensado, a manteiga e a mistura cremosa. Em fogo baixo, mexer até o brigadeiro desprender totalmente do fundo. Desligar o fogo, esperar esfriar e colocar nos recipientes, enfeitar com confeitos coloridos ou açúcar cristal ou ao seu gosto.

Dica:

Se quiser o ponto de enrolar, deixar o brigadeiro mais apurado mexendo por mais 5 minutos com o fogo baixo, depois deixe esfriar, untar as mãos com manteiga, enrolar e passar no confeito colorido ou no açúcar cristal.



Sem Glúten



Aspectos Gerais

Peixinho da horta é uma erva também conhecida como pulmonária, orelha de lebre, orelha de coelho, lambari da horta, orelha de cordeiro. Uma planta de origem turca e sabor delicioso, cheia de nutrientes, folhinhas no formato de peixe, daí o nome popular, que pode ser empanada e frita, com um sabor muito especial.

A PANC foi descoberta por Karl Heinrich Emil Koch, um botânico alemão cujas explorações botânicas para a região do Cáucaso, incluindo o nordeste da Turquia.

No Brasil, é cultivada nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste. É uma herbácea perene, atinge cerca de 30 cm de altura e forma touceiras com dezenas de propágulos. É uma planta rústica, com baixas exigências e bastante tolerante ao ataque de pragas e doenças. Ainda, o cultivo dessas espécies contribui para a preservação e valorização da sociobiodiversidade brasileira, considerada uma das maiores do mundo.

A colheita de folhas é feita a partir de 60-70 dias, à medida que elas atingem tamanho superior a 8 cm, podendo alcançar facilmente a 15 cm.

Benefícios para a saúde

O peixinho da horta apresenta teor proteico expressivo, maior do que aquele encontrado em plantas consideradas fontes de proteína, como a ora-pro-nobis por exemplo. Tem se destacado ainda pelo seu potencial antioxidante elevado e significativa atividade antimicrobiana.

Seu valor nutricional ou seu potencial de utilização no desenvolvimento de alimentos ainda é pouco explorado, mas sabe-se que o chá é um ótimo expectorante, indicado nas afecções dos pulmões, seu chá ou xarope é indicado para acalmar e expectorar tosses causadas por resfriados, gripes, asma e bronquite.



Licor de Peixinho e Menta

Ingredientes:

- 1 litro de cachaça
- 5 colheres de açúcar
- 10 balas de menta
- 200 ml de água filtrada
- 100 gramas de folhas frescas de Peixinho da Horta

Modo de preparo:

Deixar as folhas de Peixinho da Horta em descanso na cachaça com as balas e o açúcar por 1 semana, depois do período, retire as folhas e acrescente a água. Sirva gelado.



Doxinho

Ingredientes:

- 1 caixinha de leite condensado
- 1 copo de leite em pó
- ½ copo de folhas de peixinho da horta triturado
- 1 colher de margarina ou manteiga

Modo de preparo:

Acrescentar numa panela o leite condensado e a margarina, deixar em fogo brando até ponto de ebulição. Desligar o fogo e acrescentar o leite em pó e o peixinho da horta até engrossar no ponto de enrolar.



Imagem ilustrativa



Sem Glúten



Sem leite



Sem Glúten

Recebele de Peixinho da Horta

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 200g de folhas frescas de peixinho da horta

Recheio:

- 50g de folhas de Peixinho da Horta
- 10 (fatias) de presunto
- 10 (fatias) de queijo

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos e reserve. Unte uma frigideira com um fio de óleo e leve ao fogo até aquecer. Com o auxílio de uma concha, despeje uma porção de massa e gire a frigideira para espalhar bem a massa. Abaixo o fogo, deixe dourar por baixo, vire do outro lado e deixe dourar. Repita o processo com toda a massa.

Recheio:

Enrolar as fatias de queijo, presunto e uma folha de Peixinho junto com a massa, corte em rodela e prenda com palitos.



Aspectos Gerais

A cenoura é usualmente utilizada sem talos e folhas, conhecidos como rama, que contém fibras, proteínas, ferro e algumas vitaminas.

Estas partes, usualmente descartadas, oferecem grande potencial de aproveitamento em formulações alimentícias, por enriquecer nutricionalmente os produtos e permitir o aproveitamento integral do vegetal.

Benefícios para a saúde

A folha de cenoura destaca-se como importante fonte de vitamina C, betacaroteno e minerais, sobressaindo-se o cálcio e ferro. Também podem ser indicadas como boa fonte de fibras insolúveis, as quais são indicadas na prevenção de doenças gastrointestinais.

É constituída majoritariamente por água, e o nutriente que mais se destaca em peso é o carboidrato, que representa cerca de 10% de seu peso fresco. Os compostos voláteis, açúcares, compostos amargos e aminoácidos livres que fazem parte de sua composição contribuem para seu aroma e paladar apreciáveis.

Ainda, é fonte de carotenóides, em especial o β -caroteno, importante composto bioativo que confere propriedade antioxidante e proporciona uma série de benefícios à saúde, como prevenção do câncer, degeneração macular, catarata e doenças degenerativas



Pão de Cenoura com Ramas

Ingredientes:

- 1 cenoura pequena
- 2 colheres e 1/2 de sopa de fermento biológico fresco
- 2 colheres rasas de chá de sal
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 e 1/2 xícara de água morna
- 560g de farinha de trigo
- 1 xícara de ramas de cenoura

Modo de preparar:

No liquidificador bata a cenoura, o óleo, o açúcar, a água morna, o sal e o fermento até obter uma mistura homogênea. Em uma vasilha adicione a farinha, as ramas e a mistura batida no liquidificador, misture com uma espátula ou colher até obter uma

massa firme e macia ao toque, caso necessário adicione mais farinha.

Coloque a massa em duas formas retangulares de pão e deixe crescer em um ambiente quente, enquanto isso pré-aqueça o forno. Quando o pão crescer, leve ao forno e asse por aproximadamente 40 minutos a 275° C ou até dourar.

Dica:

Prepare um pesto delicioso de ramas de cenoura para acompanhar o pão.

Basta bater aproximadamente 100g de amendoim torrado com alho e temperos a gosto juntamente com algumas ramas de cenoura e azeite até atingir o ponto desejado.



Sem leite

Trufa de Ramas de Cenoura

Ingredientes:

- 400 gramas de chocolate branco
- 50 gramas de creme de leite
- 15 gramas de ramas de cenoura

Modo de preparo:

Em um bowl, adicione 200 gramas de chocolate branco e 50 gramas de creme de leite e leve ao microondas de 30 em 30 segundos até que a mistura esteja homogênea.

A seguir, adicione as ramas e misture bem. Reserve.

Derreta 200 gramas de chocolate no microondas de 30 em 30 segundos, sempre cuidando para que a temperatura não

ultrapasse 45°. Jogue a massa de chocolate em uma pedra de mármore e realize a temperagem. Faça o molde das trufas a mão livre ou em forminhas e leve à geladeira por 10 minutos para cristalizar. Caso utilize formas para o molde, preencha-as com a ganache de ramas, realize a vedação da casca e leve à geladeira por mais 5 minutos para o chocolate finalizar a cristalização.



Sem Glúten



Mocktail de Ramas de Cenoura

Ingredientes:

- 40 gramas de ramas de cenoura
- 100 ml de água
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 limão
- 4 cubos de gelo
- Água tônica ou água com gás
- Folhas de hortelã, menta ou manjeriço (opcional)

Modo de preparo:

Em um liquidificador, mixer ou multiprocessador, prepare um concentrado de ramas de cenoura batendo as ramas de cenoura com a água, peneire em uma peneira fina e reserve.

Em uma coqueteleira adicione o limão cortado em quatro partes e macere. Acrescente o açúcar, 3 colheres de sopa do concentrado de ramas de cenoura peneirado, 4 cubos de gelo, e uma folha de hortelã, menta ou manjeriço (opcional).

Adicione um pouco de água tônica ou água com gás, feche a coqueteleira e bata. Sirva em uma taça ou copo (de preferência gelados) com algumas rodelas de limão e complete com água tônica ou água com gás.



Sem Glúten



Sem leite



Receita Vegana

Tansagem/Tanchagem

Aspectos Gerais

Nome científico: *Plantago major* L. selvagem. Família Plantaginaceae.

Sua origem é da Europa e cresce facilmente no Brasil, principalmente em climas temperados, em que a temperatura varia ao longo do ano e terrenos úmidos.

São plantas perenes, de raízes curtas e que não possuem caule, com folhas rosetadas, agrupadas na base, com nervuras curvas bem marcadas, flores agrupadas em espigas alongadas, providas de um longo eixo.

Benefícios para a saúde

Possuem substância mucilagínosa que diminui LDL (colesterol “ruim”) e auxilia no trânsito intestinal, folha diurética, devido às mucilagens das suas folhas, exerce uma ação protetora das mucosas inflamadas e das vias

respiratórias, assim sendo anti-inflamatória, anti-diarréica, expectorante, hemostática, cicatrizante, auxilia no tratamento de úlcera péptica e ainda contém teores variados de vitamina C.

Partes comestíveis e usos: folhas, flores e sementes. Tanto cruas como cozidas. Pode ser usada em bolinhos fritos, pães, molhos, A tanchagem pode ser usada também refogada, como em couves ou carnes, recheio de omeletes, fritadas, pastéis e rocamboles, para isso são utilizadas as folhas mais novas e mais macias. Ainda podendo ser consumidas em sucos verdes, chás e empanadas ou no forno.



Panqueca com Tansagem

Ingredientes:

Massa:

- 4 folhas de Tansagem picadas
- 4 folhas Couve
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) e Água
- 1 Ovo
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 colheres (sopa) de Óleo

Recheio

- 240 gramas de frango desfiado
- Talos das folhas de couve bem picadinhos
- 1 Cebola picada
- 1 dente de alho picado

Para o molho:

- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/2 colher de manteiga

- Sala gosto
- Ao final pode colocar 1/2 potinho de requeijão cremoso se preferir

Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa e asse as panquecas em frigideira anti-aderente. Reserve.

Refogue o frango desfiado com os demais ingredientes e recheie as panquecas. Para o molho branco, acrescente o leite, a farinha de trigo, a manteiga e o sal em uma panela e leve ao fogo médio.

Não pare de mexer até engrossar. Depois do molho pronto adicione o requeijão se quiser. Disponha as panquecas em uma travessa e regue com o molho branco.



Empada de Tansagem

Ingredientes:

Massa:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 250g de margarina ou manteiga
- 2 gemas de ovo
- uma pitada de sal (½ colher de chá)
- uma pitada de fermento em pó químico (½ colher de chá)

Recheio:

- 500g de peito de frango
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de colorau
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de sopa de manteiga
- 200g de requeijão
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 25 folhas de tansagem picada (preferência folhas novas, que são mais suaves ao paladar).

Modo de preparo:

Recheio:

Corte o frango em cubos pequenos, tempere com alho, sal e 20 folhas picadas de tansagem. Em uma panela de pressão adicione a cebola e a manteiga, leve ao fogo e refogue até que a cebola esteja dourada. Adicione o colorau e o frango e deixe dourar. Adicione água até cobrir o frango. Tampe a panela, e quando pegar pressão deixe cozinhar por 25-30 minutos.

Retire a pressão e abra a panela. Se tiver muito caldo pode retirar um pouco e armazenar, com o frango sequinho ou com bem pouco molho, tampe a panela de pressão, segure firme e chacoalhe a panela para cima e para baixo, com força, por 30

segundos. Destampe e o frango estará super desfiadinho. (Se quiser pode passar o frango no processador)

Espere esfriar e misture o frango desfiado com o requeijão e o creme de leite e mais um pouco de tansagem: 5 folhas picadas.

Massa:

Misture todos os ingredientes até formar uma massa bem homogênea. Forre as forminhas com a massa e apertando contra o fundo e a lateral. Não deixe que a massa fique muito grossa, retire o excesso e repita o procedimento com todas as forminhas. Reserve um pouco da massa para as tampinhas.

Coloque o restante da massa sobre um pedaço grande de filme plástico, cubra-a com outro pedaço de filme e abra-a com um rolo. Isso é fundamental para a massa não quebrar. Corte rodela um pouco maiores que o diâmetro das forminhas e reserve, para tampar. Recheie com o recheio frio.

Tampe com a rodela de massa e aperte as bordas com as pontas dos dedos, pincele a empada com a gema batida e leve para assar até ficarem douradas, cerca de 20 minutos. Depois de assadas, espere esfriar para desenformar.



Decinho de Tansagem

Ingredientes:

- 4 folhas de tansagem trituradas
- 4 colheres de sopa de leite em pó
- 1 caixinha de leite condensado
- ½ pacote de coco ralado – Opcional

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes, em fogo baixo mexa lentamente até virar ponto de brigadeiro.







Plantas Alimentícias Não Convencionais

