

E-BOOK

SABOR & SUSTENTABILIDADE

COZINHANDO COM PANCS



organizadores

Emyr Hiago Bellaver
Cassio Geremia Freire
Claudriana Locatelli
Débora Fernandes Pinheiro
Jéssica Camile Favarin
Talize Foppa

Inovação e sustentabilidade:

ALIMENTOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

IV Simpósio Nacional dos Cursos
da área da Saúde

IX Ciclo de Estudos em Farmácia



Concurso de
Culinária

apoio:



EXPEDIENTE

Reitor

Neoberto Geraldo Balestrin

Vice-Reitor Acadêmico

Dr. Joel Baade

Vice-Reitor Administrativo e de Planejamento

Claudinei Bertotto

Pró-Reitor do Campus Fraiburgo

Aldair Marcondes

Secretária Geral

Suzana Alves de Moraes Franco

Secretária Acadêmica

Marissol Aparecida Zamboni

Conselho Curador

Alcir Irineu Bazanella

André Peruzzolo

Daniel Tenconi

Eduardo Seleme

Gilberto Seleme

Gustavo Ganz Seleme

Ivano João Bortolini

João Luiz G. Driessen

Joran Seiko Aguni

José Carlos Tombini

Leonir Antonio Tesser

Luiz Eugenio Rossa Beltrami

Maria Fernanda Francio Parisotto

Moacir José Salamoni

Rui Caramori

Telmo Francisco Da Silva

Victor Mandelli

Vitor Hugo Balvedi

Vitor Hugo Bazeggio

Conselho Fiscal

Auri Marcel Bau

Julio Henrique Berger

Solano Hass

Reno Luiz Caramori

Mauricio Carlos Grandó

Mauricio Busato

Capa e diagramação

Emyr Hiago Bellaver

Conselho Editorial da Uniarp (Ediuniarp)

Editor-Chefe: Prof. Dr. Levi Hülse

Membros

Dr. Adelcio Machado dos Santos

Dr. Anderson Antonio Mattos Martins

Dr. André Trvisan - Uniarp

Dr. Joel Baade - Uniarp

Dr. Juan Miguel González Velasco -
Universidad Mayor de San Andres - BO

Dr. Ricelli Endrigo Ruppel da Rocha - Uniarp

Dr. Saturnino de la Torre - Universidad de
Barcelona - ES

Dra. Ivanete Schneider Hahn - Uniarp

Dra. Maria Antònia Pujol Maura - Universidad
de Barcelona - ES

Dra. Marlene Zwierewicz - Uniarp

Dra. Rosana Claudio Silva Ogoshi - Uniarp

FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Universitária da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP - Caçador/SC.

Sabor e sustentabilidade [recurso eletrônico] cozinhando com PANCS (Concurso de culinária). IV Simpósio Nacional dos Cursos da Área da Saúde e do IX Ciclo de Estudos de Farmácia: Inovação e Sustentabilidade: Organizadores: Emyr Hiago Bellaver Cassio Geremia Freire; Claudriana Locatelli; Débora Fernandes Pinheiro; Jéssica Camile Favarin; Talize Foppa. / Caçador/SC: EdUniarp, 2025.

1 e-book (21p.)

ISBN: 978-65-88205-52-5

1. Inovação e Sustentabilidade. 2. Alimentos na Promoção da Saúde. 3. Simpósio – Saúde. 4. Ciclo de Estudos - Farmácia I Bellaver, Emyr Hiago. II. Freire, Cassio Geremia. III. Locatelli, Claudriana. V. Pinheiro, Débora Fernandes. VI. Favarin, Jéssica Camile. VII. Foppa, Talize. VIII. UNIARP..IX. Título.

CDD: 610

Prefácio

Segundo o Relatório do Índice de Desperdício Alimentar 2024 da ONU, cerca de 27 milhões de toneladas de comida são descartadas todos os anos no Brasil ([UNEP, 2024](#)), sendo aproximadamente 60% desse total ocorrendo nas residências dos brasileiros, por causa do desperdício e o não aproveitamento das sobras ([UNEP, 2024](#)). Esses alimentos desperdiçados poderiam ser mais bem utilizados e distribuídos, principalmente no Brasil, onde uma a cada 15 pessoas está em situação de fome ou insegurança alimentar ([FAO; IFAD; UNICEF; WFP; WHO, 2024](#)).

Esses alimentos subutilizados poderiam ser essenciais para a promoção da saúde dos brasileiros, pois uma alimentação saudável e balanceada contribui para menores índices de doenças crônicas e um aumento na qualidade de vida. Dentro desse contexto de utilização integral dos alimentos e do uso de plantas não convencionais, foi realizado o concurso de culinária "**Master PANC**", "*Celebrando a Inovação, Sustentabilidade e Saúde através da Culinária*", um evento dentro do **IV Simpósio Nacional dos Cursos da Área da Saúde e do IX Ciclo de Estudos de Farmácia: Inovação e Sustentabilidade**: Alimentos na Promoção de Saúde, promovidos pela Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), campus Caçador/SC. A valorização das PANCs no Brasil é especialmente importante, já que há uma estimativa de cerca de 10 mil espécies de PANCs no país, com grandes chances de ainda existirem outras a serem descobertas, apresentando uma rica diversidade e possibilidades de utilização ([KINUPP; LORENZI, 2021](#)).

Esse concurso teve como objetivo incentivar a criatividade culinária com o uso de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e o uso integral dos alimentos, promovendo a sustentabilidade e a divulgação do uso desse tipo de alimentos para a população em geral. Para valorizar as PANCs e o uso integral dos alimentos, as receitas enviadas deveriam ter, em sua composição, pelo menos uma PANC (Plantas Alimentícias Não-Convencionais) ou algum componente que utilize o alimento na sua forma integral (cascas de frutas, talos de certos vegetais, folhas e sementes diversas) e, esses componentes, deveriam ser o/um do(s) elemento(s) principal(is) do prato/receita enviado.

Esse concurso teve como objetivo incentivar a criatividade culinária com o uso de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e o uso integral dos alimentos, promovendo a sustentabilidade e a divulgação do uso desse tipo de alimentos para a população em geral. Para valorizar as PANCs e o uso integral dos alimentos, as receitas enviadas deveriam ter, em sua composição, pelo menos uma PANC (Plantas Alimentícias Não-Convencionais) ou algum componente que utilize o alimento na sua forma integral (cascas de frutas, talos de certos vegetais, folhas e sementes diversas) e, esses componentes, deveriam ser o/um do(s) elemento(s) principal(is) do prato/receita enviado.

O concurso foi realizado em dois momentos para avaliação e análise das receitas. Em um primeiro momento, os grupos de candidatos submeteram, de modo online, uma receita contendo PANCs ou forma integral de algum alimento e detalhes de sua execução/preparo. Essas receitas foram avaliadas pela originalidade, nível de dificuldade e uso da PANC ou alimento integral como componente principal e somente as seis melhores foram escolhidas pela comissão julgadora para a segunda Etapa. Já na segunda etapa, as equipes finalistas participaram presencialmente de uma disputa dentro de uma cozinha profissional e tiveram uma hora para preparar, empratar e entregar suas receitas. Essas equipes e suas receitas foram avaliadas por um júri técnico e pelos membros da comissão organizadora do evento pela fidedignidade do prato, empratamento e análise sensorial.

Esse e-book é um compilado das ideias, organização e apresentação das receitas como um modo de exaltar o uso das PANCs e o aproveitamento integral dos alimentos, de forma a enfatizar o uso sustentável de alimentos na melhora da qualidade de vida. Espero que você, leitor, também se delicie com as receitas e com a valorização do trabalho dessas equipes que se empenharam muito, fizeram pratos de alto nível gastronômico e exaltaram as PANCs na alimentação brasileira!

Os organizadores.

Comissão organizadora

Cassio Geremia Freire: Biólogo. Mestre em Ciência e Biotecnologia. Consultor Científico do Grupo de Planejamento do curso de Medicina. Professor do curso de Medicina da UNIARP.

Claudriana Locatelli: Farmacêutica Bioquímica. Doutora em Farmácia. Professora dos cursos de Biomedicina, Farmácia, Medicina e do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Sociedade da UNIARP.

Débora Fernandes Pinheiro: Nutricionista. Mestre em Produção Vegetal. Professora dos cursos de Biomedicina, Nutrição e UAMI (Universidade Aberta da Maior Idade) da UNIARP.

Emyr Hiago Bellaver: Biomédico patologista Clínico, microbiologista. Mestre em Ciência e Biotecnologia. Coordenador do curso de Biomedicina e do Laboratório Escola de Análises Clínicas da UNIARP - LEAC. Professor dos cursos de Farmácia e Biomedicina da UNIARP.

Jéssica Camile Favarin: Farmacêutica. Mestre em Biociências e Saúde. Coordenadora do curso de Farmácia e da Farmácia Escola da UNIARP. Professora dos cursos de Farmácia e Medicina da UNIARP.

Talize Foppa: Farmacêutica. Mestre em Farmácia. Coordenadora Geral de Graduação da UNIARP.

Sumário de receitas

- pg.
09 **Cheesecake de Physalis**
Autores: Letícia Alvarenga de França, Mariana Gomes Ribeiro, Gabrielly Juliê Rodrigues
- 10** **Nhoque de batata baroa com Ora-pro-nóbis**
Autores: Ariane Cordeiro, Silas Rodrgiues, Vivian Baseggio
- 11** **Salmão com molho pesto de azedinha e salada caprese**
Autores: Tiago Valentim Pedroso da Silva, Heloisa Milena Stein, Izadora Feijó
- 12** **Quiche Nutri verde de Ora-Pro-Nóbis e salada Primavera**
Autores: Debora Ceretta Jung, Andréa Marafon, Sandra Bragagnolo
- 14** **Polenta mole com ragu de casca de banana**
Autores: Beatriz Zimmermann, Rayane Padilha, Virgílio Pierdoná
- 15** **Quiche de Ora-pro-nóbis, dente de leão e bortalha**
Autores: Douglas Tabaczinski dos Santos
- 16** **Risoto de Ora-pro-nóbis com mignon e queijos**
Autores: Karin Luiza Ferreira, Katiane Schimitt

Cheesecake de Physalis

Ingredientes

MASSA

- 100g de farinha de aveia
- 50g de aveia em flocos finos
- 75g de manteiga sem sal gelada
- 2g de sal
- 3 colheres de chá de água

RECHEIO

- 150g de cream cheese
- 75g de açúcar refinado
- 2 ovos
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha

COBERTURA

- 300g de Physalis
- 150g de açúcar
- 4 colheres de sopa de água

DECORAÇÃO

- 2 flores capuchinha
- 4 Physalis inteiros



Modo de preparo

- **Massa:** Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo e leve à geladeira por 15 minutos.
- **Recheio:** Bata cream cheese e açúcar até ficar aerado. Adicione ovos e baunilha, batendo por 5 minutos.
- **Montagem:** Forre duas forminhas com a massa e asse a 200°C por 15 minutos. Acrescente o recheio e asse a 180°C por mais 25 minutos, até as bordas firmarem e o centro ficar levemente molinho.
- **Cobertura:** Cozinhe physalis com açúcar e água até amolecerem, espremendo levemente até obter consistência de geleia.

Nhoque de batata baroa com Ora-pro-nóbis

Ingredientes

NHOQUE

- 500g de batata baroa cortada em pedaços
- 1 ovo
- 500g de farinha de trigo
- 200g de queijo provolone
- 40 folhas de Ora-pro-nóbis
- 100g de manteiga
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

FONDUTA DE QUEIJO

- 250g de queijo parmesão
- 150g de queijo gruyère
- 400g de creme de leite fresco
- 100 ml de vinho branco seco
- Sal a gosto
- 1 unidade se Noz-moscada ralada

Modo de preparo

- **Ora-pro-nóbis Desidratado:** Lave, seque e leve as folhas ao forno a 60°C até secarem. Processe até obter um pó fino.
- **Nhoque:** Cozinhe e amasse as batatas baroa. Misture com ovo, ora-pro-nóbis, sal e pimenta, adicionando farinha até a massa desgrudar das mãos. Modele bolinhas, recheie com queijo provolone e cozinhe em água fervente até subirem. Doure na manteiga.
- **Fonduta de Queijo:** Aqueça o creme de leite sem ferver. Adicione parmesão e gruyère, mexendo até derreter. Finalize com vinho branco, sal, pimenta e noz-moscada.



Salmão com molho pesto de azedinha e salada caprese

Ingredientes

SALMÃO

- 800g de Salmão (peça) com pele e sem espinho
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de Oliva

SALADA CAPRESE

- 300g de tomates cerejas cortadas ao meio
- 200g de mussarela de búfala (bolinhas pequenas) picada do mesmo tamanho
- dos tomates
- 1 maço de Azedinha Fresca
- 1 colher de sopa de orégano (seco ou fresco)
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem

PESTO DE AZEDINHA

- 1 maço de azedinha
- 1 dente de alho descascado
- 150g castanhas de caju
- Sal a gosto
- 1 copo de azeite extra virgem

PARA DECORAR

Flores comestíveis, sugestão: amor perfeito

Modo de preparo

SALMÃO

- Sele o salmão até ficar no ponto de sua preferência.

SALADA CAPRESE

- Misture delicadamente todos os ingredientes.

PESTO DE AZEDINHA

- Reúna todos os ingredientes e bate no liquidificador até ficarem homogêneos, emprate e sirva.



Quiche Nutri Verde de Ora-Pro-Nóbis e salada primavera

Ingredientes

MASSA

- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 100g de manteiga gelada em cubos
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de água gelada (se necessário)

RECHEIO

- 2 xícaras de folhas de ora-pro-nóbis lavadas e picadas
- 2 xícaras de espinafre lavadas e picadas
- 100g de queijo gorgonzola
- 100g de ricota
- 3 ovos
- 200ml de creme de leite fresco (não pode ser outro creme de leite)
- 1 cebola roxa pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara de nozes picadas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo

- **Massa:** Misture farinha, sal e manteiga até formar uma farofa. Adicione o ovo e, se necessário, água gelada até obter uma massa homogênea. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos.
- **Recheio:** Refogue cebola, alho, ora-pro-nóbis e espinafre no azeite. Misture ovos, creme de leite, gorgonzola, ricota e nozes. Incorpore o refogado.
- **Montagem:** Abra a massa, forre uma forma de quiche e despeje o recheio. Asse a 180°C por 35-40 minutos, até dourar.
- **Salada Primavera:** Misture hortaliças, flores comestíveis e tempere com aceto balsâmico, sal e azeite.





DAS gourmet

PRATO CAMPEÃO

Polenta mole com ragu de casca de banana

Ingredientes

CARNE DE CASCA DE BANANA

- Casca de 12 bananas
- 6 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de chá de páprica defumada
- 2 colheres de chá de lemon pepper
- 1 Cenoura grande
- 1 Tomate
- 1 pimentão vermelho médio
- 5 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 Talo de Alho poró
- 1/2 xícara de Shoyu
- 1 xícara de cheiro verde (salsinha e cebolinha)
- Pimenta-do-reino
- Sal

POLENTA

- 100g de Manteiga
- 400g de farinha de fubá
- 1,5L de água quente
- Sal
- 50g de parmesão ralado

Modo de preparo

- Limpe as cascas de banana, corte-as em tiras e as coloque em molho por 10 minutos em um bowl com água e vinagre de maçã;
- Em uma panela com água quente adicione a farinha de fubá, e a manteiga;
- Pique os temperos e legumes;
- Em uma frigideira com óleo comece fritando a cebola, o alho, o pimentão, a cenoura, o alho poró e o tomate picado. Após isso, adicione a casca de banana, a páprica defumada, o Lemon Pepper, o extrato de tomate, o shoyu, a pimenta do reino e o sal.
- Mexa a polenta sem parar e quando estiver engrossando adicione o parmesão e o sal.
- Por fim, adicione o cheiro verde na frigideira onde contém a casca de banana e ajuste o sal

Quiche de Ora-pro-nóbis, dente de leão e bertalha

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 2 xícara de farinha de aveia
- Alho 2 cabeça
- Sal a gosto
- 5 colheres de sopa de manteiga de coco ou Azeite de oliva extravirgem
- 2 xícara de feijão branco cozido e temperado (amassado com garfo ou passar no processador)
- Uma pitada de Açafreão-da-terra
- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1 xícara de amêndoas defumadas
- Páprica defumada
- Ora-pro-nóbis , bertalha e dente de leão
- Alho poró (1 talo)
- Palmito picadinho
- 200g Tomate seco picado hidratado
- 2 und. Cebola
- 1 maço de ervas frescas
- 170g de Requeijão cremoso Ligth
- 100g de Queijo provolone

Modo de preparo

- **Massa:** Amassar tudo até ficar uma massa que não gruda nas mãos. Espalhar no fundo e laterais de uma forma de aro removível untada.
- **Recheio:** Misturar tudo muito bem, acrescentar 1 colher de farinha de aveia fina para que o líquido dos vegetais não umedeça a massa.
- **Creme cobertura:** Colocar 1/2 xícara de feijão branco cozido, 1 xícara de amêndoas defumadas, Sal a gosto , alho a gosto, e a páprica defumada colocar 1/2 xícara de de grão de bico cozido.
- **Montagem:** Despejar o recheio sobre a massa, despejar o creme, dar leves batidas com a forma para que o creme penetre um pouco no recheio.



Risoto de Ora-pro-nóbis com mignon e queijos

Ingredientes

CROCANTE DE PARMESÃO

- 100g de queijo parmesão

RISOTO

- 500g Arroz arbóreo
- 400g de File Mignon em cubos
- 300 ml de vinho branco seco
- 200g de Queijo parmesão
- 200g de queijo gorgonzola
- 100g de queijo provolone
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 50 ml Azeite de oliva
- 500 ml Caldo de legumes (caseiro)
- 250g de manteiga sem sal
- Sal
- Pimenta do reino
- 1 maço de Ora-pro-nóbis

Modo de preparo

- **Crocante de parmesão:** Espalhe o parmesão numa frigideira, cozinhe até derreter e dourar levemente.
- **Carne:** Pique, tempere com sal e pimenta, sele em azeite e manteiga, e reserve.
- **Risoto:** Refogue cebola e alho em azeite e manteiga. Adicione arroz, refogue, e deglanceie com vinho branco. Cozinhe adicionando caldo de legumes quente aos poucos, mexendo sempre.
- **Finalização:** Após 15 minutos, incorpore gorgonzola, manteiga, parmesão e provolone, mexendo vigorosamente. Adicione ora-pro-nóbis e a carne, ajuste o sal e sirva.



JURI TÉCNICO

MARIGILDA

DALAROSA

Chef de cozinha e proprietária da Aromas - horta Jardim onde produz flores comestíveis, PANCS e ervas aromáticas.



LARISSA
BISSONI

Nutricionista e especialista em Nutrição Clínica Funcional e Fitoterapia pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba, PR. Experiência há mais de 12 anos na área clínica hospitalar, *home care* e consultório com ênfase em atendimentos em doenças crônicas, autoimunes e cirurgia bariátrica.

Atuação em diversas outras áreas como nutrição esportiva para atletas de alta performance/rendimento, saúde pública, saúde do trabalhador e merenda escolar.

Proprietária do "Nativie Cozinha Funcional" entre os anos de 2018 e 2022 - local especializado em comida inclusiva e funcional.

GALERIA premição



- 1º Lugar Equipe Das Gourmet:** Quiche Nutri Verde de Ora-Pro-Nóbis e salada primavera;
- 2º Lugar Equipe Pharma Team:** Cheesecake de Physalis;
- 3º Lugar Equipe Nutrio:** Salmão com molho pesto de azedinha e salada caprese.

GALERIA cozinha

Cozinha Master PANC.



Equipe organizadora da cozinha e Juri técnico.



GALERIA



Master
PANC



Comissão organizadora, júri técnico e equipes participantes do evento.

