

**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ
CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

**JULIANA ALVES DE ANDRADE
FERNANDA AVELINO CAPISTRANO DA SILVA**

**FLORES DE AGUÉ: O POTÊNICAL DAS PLANTAS
ALIMENTARES NÃO CONVÊNCIONAIS (PANC) NA
ALIMENTAÇÃO**

Rio de Janeiro

2020

FLORES DE AGUÉ: O POTÊNCIA DAS PLANTAS ALIMENTARES NÃO CONVÊNCIONAIS (PANC) NA ALIMENTAÇÃO

FLORES DE AGUÉ: THE POTENTIAL OF NON-CONVENTIONAL FOOD PLANTS (PANC) IN FOOD

JULIANA ALVES DE ANDRADE

Bacharel em Ciências Biológicas

FERNANDA AVELINO CAPISTRANO DA SILVA

Doutora em Ciências

RESUMO:

As plantas alimentícias não convencionais (PANC) são aquelas que crescem espontaneamente ou através de cultivo em quintais, ruas, roçadas, jardins, entre outros, que não são consumidas em geral pela população, mas que ainda assim possuem propriedades curativas e/ou alimentares. A falta de conhecimento ou mesmo de cultura no uso das mesmas fazem delas grandes desconhecidas. Nos últimos anos, muitos chefs renomados têm utilizado e introduzido as PANC em restaurantes como forma de difundir o uso das mesmas. Essa glamourização, entretanto, não chega ao público e principalmente na população que vive de agricultura de subsistência. Entretanto, esse já é um grande passo para a difusão do uso das mesmas. O projeto "Flores de Agué" teve como objetivo a utilização e difusão das PANC como alternativas criativas para a elaboração de receitas de doces, licores, geleias e molhos. O termo teve inspiração na cultura Yorubá (Africana), onde Agué é um Orixá protetor das ervas que guardam os segredos que curam. Desta forma, 29 receitas culinárias foram elaboradas utilizando 15 espécies de PANC presentes em jardins e quintais do bairro de Guaratiba (Rio de Janeiro). Desta forma, este trabalho espera-se contribuir na difusão do uso de plantas comuns, com grande potencial culinário e nutritivo, mas ainda desconhecidos do público em geral.

Palavras-chave: agroecologia; culinária tradicional; etnobotânica.

ABSTRACT:

Non-conventional food plants (PANC) are those that grow spontaneously or through cultivation in backyards, streets, mowing areas, gardens, among others, that are not consumed in general by the population, but that still have healing and / or food properties. The lack of knowledge or even culture in their use makes them great unknowns. In recent years, many renowned chefs have used and introduced PANCs in restaurants as a way to spread the use of them. This glamorization, however, does not reach the public and mainly in the population that lives on subsistence agriculture. However, this is already a big step towards spreading their use. The "Flores de Agué" project aimed to use

and disseminate PANCs as creative alternatives for preparing recipes for sweets, liqueurs, jellies and sauces. The term was inspired by the Yorubá (African) culture, where Agué is an Orixá who protects the herbs that keep the secrets that heal. Thus, 29 culinary recipes were prepared using 15 species of PANC present in gardens and backyards in the Guaratiba neighborhood (Rio de Janeiro). Thus, this work is expected to contribute to the spread of the use of common plants, with great culinary and nutritional potential, but still unknown to the general public.

Keywords: agroecology; traditional cuisine; ethnobotany.

INTRODUÇÃO

Este trabalho teve início devido a um olhar crítico sobre o quanto temos a disposição uma vasta quantidade de alimentos e não possuímos o entendimento que são alimentos. O quanto não há necessidades de se procurar tão longe já que temos a quantidade e qualidade em nosso redor, uma ampla probabilidade de diversidades.

Há bastante tempo é observado que biologia vai além do dar aula, de pesquisas laboratoriais e cuidados zoológicos. Por que não olhar a botânica com um novo olhar? A qual vai além da taxonomia e adentra na fitoterapia e sua vasta importância alimentar e nutricional.

Foi assim que surgiu o projeto Flores de Agué, que vai além da botânica convencional e resgata os valores nutricionais e da necessidade alimentar de plantar que não são convencionais, mas que traz as ancestralidades da agricultura familiar, ecologia, permacultura, bioarquitetura. O mostrar da importância de redescobrir a natureza de uma forma saborosa e nutricional mais ampla.

Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC

Plantas alimentícias são aquelas que possuem uma ou mais partes (ou derivados destas partes) que podem ser utilizadas diretamente na alimentação, como raízes tuberosas, tubérculos, bulbos, talos, folhas, flores, sementes e até mesmo o látex e resinas; ou indiretamente, como as usadas na extração de óleos e gorduras alimentícias, bem como as utilizadas na fabricação de especiarias, substâncias aromáticas e corantes alimentício (KINUPP & LORENZI, 2014).

As plantas alimentícias não convencionais (PANC) são aquelas as quais crescem e se reproduzem em qualquer lugar sem se importar com a qualidade do solo e se receberá água ou nutrientes suficientes, se espalham facilmente. Muitas são conhecidas como plantas selvagens, por não receberem domínio na agricultura convencional, sendo também consideradas como mato, pestes, ervas daninha e dentre outros nomes (KINUPP & LORENZI, 2014). O termo

PANC foi popularizado através de um documentário realizado pela superintendência da CONAB/PNUD, disponível no Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=iieBjhhaC0>).

Entretanto, o termo PANC depende de quem você está dialogando, tendo em vista que uma planta largamente usada na Amazônia pode, contudo, ser desconhecido pela população da região sudeste (RANIERI *et al.* 2017). Um caso podemos destacar é o consumo do açaí, uma planta típica da Amazônia, amplamente consumida na região e que passou a ser apreciada no sudeste há pouco tempo (cerca de 20 anos). Atualmente, o açaí nem é mais considerado uma PANC dada sua popularização atual.

Há poucos trabalhos que apresentam sob o ponto de vista alimentar o uso das PANC (KINUPP & LORENZI, 2014). Muitos trabalhos dão ênfase apenas a questão taxonômica ou econômica (especialmente trabalhos voltados para grandes cultivos) das plantas, esquecendo de lhes associar, muitas das vezes ao uso que populações tradicionais lhes dão.

Entretanto, trabalhos com o intuito de resgatar o valor histórico que o uso de muitas dessas plantas possuem, bem como contribuir para uma alimentação melhor e mais barata para muitas pessoas, veem sendo desenvolvidos tanto com populações tradicionais, como com populações residentes no campo (CARDOSO, 1997; KINUPP, 2007; MÜLLER & HEINRICH, 2004; SILVA-JUNIOR, 2014; TULER *et al.* 2019).

Hoje em dia muitos feirantes já estão introduzindo-as em seus comércios diários como uma novidade para seus clientes, assim como pequenos mercados locais onde seu produto vem em um parte dos próprios clientes e fornecedores a qual moral perto do mesmo. Até mesmo grandes cozinheiros tem popularizado o uso das PANC em suas receitas, um movimento de “gourmetização” que culminou na publicação de diversos livros de receitas (NUNES, 2017).

O movimento das PANC ainda ganhou um outro aliado: o movimento dos orgânicos. Como as PANC são em sua grande maioria plantas espontâneas, isto é, crescem sem o uso de adubos ou pesticidas, acabam também por ser incorporadas dentro dos alimentos orgânicos. Isso estabelece uma importância de valores agroecológicos e basicamente de produção orgânica natural, isto é, sem o uso agrotóxicos e transgênicos, onde o produto final é mais saudável e natural.

Podemos classificar a relevância que As PANC possuem em três categorias:

- **Importância socioeconômica:** para alguns produtores elas são algo que espontaneamente aconteceu e com isso ele não teve

gastos físicos e econômicos e muitos desses produtores se aproveitam desse benefício para próprio consumo ou até mesmo na venda das mesmas.

- **Importância ambiental:** é uma espontaneidade do solo em grande maioria, é um momento onde o solo pode mostrar suas riquezas e não precisar de intervenção do ser humano a qual pode gerar um peso negativo como no caso de desgastes do solo, agrotóxicos e introdução aos transgênicos.
- **Importância científica:** com os estudos tendo cada vez mais interesse nessa área, as pessoas vão tendo mais conhecimento desses tipos de vegetais e vão deixando de ser uma PANC pra ser algo comum e com isso mais pessoas vão tendo conhecimento e consumindo mais esses vegetais ricos em propriedades nutricionais e também fitoterápica, já que muitos também traz benefícios pra saúde de seus consumidores e isso tem um enorme agregamento pra a saúde e bem estar de cada consumidor.

Dificuldades e Preparo

Tendo em vista a grande vastidão de plantas com potencial de consumo, o reconhecimento e a forma correta de preparo de cada uma destas plantas se torna um desafio. Tirando as que já são de uso comum e amplamente popularizadas em certas culturas, ainda sobra um grande universo de plantas que podem ser consumidas e que em nada devem para as plantas convencionais.

Logo, a identificação das espécies com potencial de uso se torna o primeiro o empecilho. Isto porque pode-se consumir alguma planta venenosa por engano. Sendo assim, trabalhos que realizem o resgate, a identificação, classificação e catalogação são fundamentais para a utilização das PANC. Tal prática é fundamental mesmo para o inventário dos nomes populares pois muitas uma planta pode possuir vários nomes populares e/ou o mesmo nome popular para diferentes espécies.

Além disso, precisamos entender que cada planta tem sua particularidade e sua maneira adequada pra preparo e até mesmo como consumir e como guarda-as e armazena-las. Há PANC que podem ser consumidas cruas, refogadas, gratinadas, por cocção, branqueamento, assadas; há também aquelas que precisam branquear antes de congelar, bom como a validade do produto preparado em temperatura ambiente, refrigerada ou congelado. Tudo isso é importante saber para que a sua forma de consumo seja a mais correta e adequada possível, e por se tratar de uma planta que

obtemos pouco conhecimento, devemos muitas das vezes verificar conhecimento técnico e até profissional.

Material e Métodos

O “Projeto Flores de Agué” nasceu da vontade de explorar o novo, saborear o exótico e apreciar a botânica de uma forma pouco admirada. Com isso, receitas com PANC foram desenvolvidas com base em dois livros referencias: Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) (KINUPP & LORENZI, 2014) e PANC Gourmet (NUNES, 2017). Além disso foram utilizadas plantas comuns em jardins e quintais do bairro de Guaratiba, Zona Oeste Carioca, localidade com grande presença de áreas verdes, sob forte influência do Parque Estadual da Pedra Branca. Desta forma fazer produtos são propostas receitas de licores, geleias, doces, compotas, pastas e molhos.

O nome “Flores de Agué” tem sua origem na importância histórica, cultural e religiosa do deus Yorubá, que se refere a Ossani como Agué , o dono dos segredos das ervas e protetor das matas, a qual traz a cura dos males pelas suas ervas e faz das suas ervas o alimento pro povo. Assim como a botânica tem extrema importância fitoterápica, nutricional e taxonômica.

Resultados e Discussão

Um total de 29 receitas foram elaboradas, sendo nove geleias, nove licores e quatro pestos, utilizando 15 espécies de PANC, encontradas em jardins e quintais do bairro de Guaratiba. Abaixo segue um lista em ordem alfabética com informações sobre o uso do vegetal e possíveis receitas.

Acerola - *Malpighia emarginata* DC. (Malpighiaceae) (Fig. 01A-C)

Características: a aceroleira é um arbusto de até três metros de altura (Fig.1A), cujo tronco se ramifica desde a base e cuja copa é bastante densa com pequenas folhas verde-escuras e brilhantes. Suas flores, de cor rósea-esbranquiçada, são dispostas em cachos e têm floração durante todo o ano (Fig.1B-C),. Após três ou quatro semanas, se dá sua frutificação. Por ser uma planta muito rústica e resistente, ela se espalhou facilmente por várias áreas tropicais, subtropicais e até semiáridas. A acerola, quando madura, tem uma variação de cor que vai do alaranjado ao vinho, passando pelo vermelho.

Usos: sucos, geleias, chás e licores.

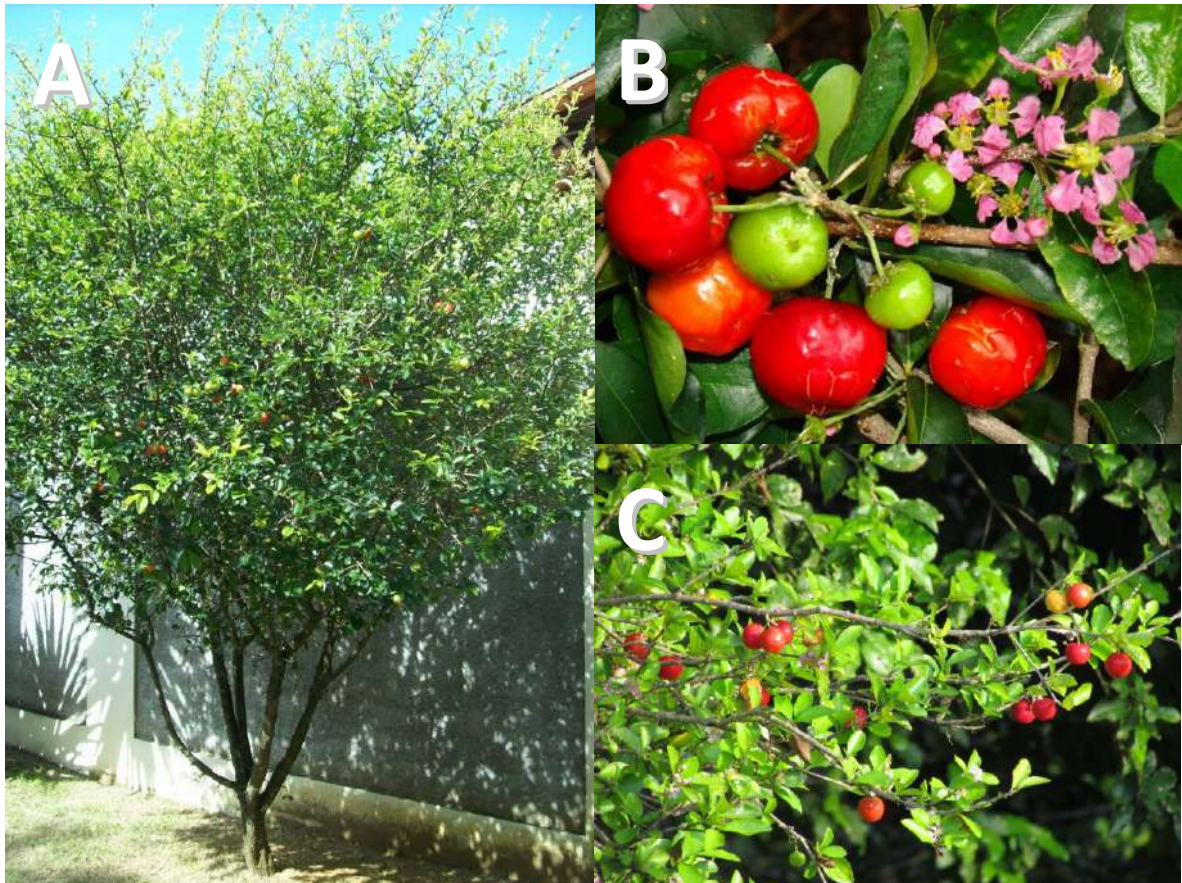


Fig. 01A-C. *Malpighia emarginata* DC. (Malpighiaceae). A. Árvore em calçada. B. Cacho de frutas e flores. C. Galho com frutas (Fonte: Google Imagens, 2020).

Partes utilizadas: fruta.

Geleia de acerola e açafão-da-terra

Colha os frutos maduros recém caídos; lave-os e higienize-os. Use cerca de três copos de 220 ml cheios frutos de acerola para cada 1 1/2 copo de 220 ml água filtrada e com um açafão-da-terra em raiz (até 10 cm) despedaçados. Bata até formar uma popa homogênea, passe pela peneira para retirar o bagaço mais firme e grosso, passe para a panela, adicione 500 g de açúcar ou 250g de açúcar cristalizado e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto de geleia ou mais denso se desejado. Sirva com torradas, biscoitos, queijos, ou use como recheio de bolos e tortas. Se preferir deixe reduzir mais e coloquem em formas obtendo um delicioso doce em cortes.

Licor de Acerola

Colha os frutos maduros recém caídos; lave-os e higienize-os. Use cerca de três copos de 220 ml do fruto para um copo de liquidificador, dois copos de 220 ml de água pra gerar um líquido denso, depois passe para uma peneira e por fim coloque numa panela e junte 500 g de açúcar cristalizado e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto de calda; junte numa garrafa de

vidro de 1 l, 65% dessa calda; adicione 35% de cachaça. Deixe em descanso por 6 h e depois leve a um lugar refrigerado e escuro por uma semana, mexendo algumas vezes ao dia pra que fique um líquido licoroso homogêneo.

Açafrão-da-terra – *Curcuma longa* L. (Zingiberaceae) (Fig. 02A-B)

Características: A *Curcuma longa* é uma planta rizomatosa de aroma bom e chega ter entre 40 a 80 cm de altura, folhas em tufos, decídua em invernos. Nativa da Índia, bem cultivada em território brasileiro, é cultivada de forma ornamental para paisagismo e também pra seu uso alimentar do rizoma em quintais, hortas, forma comercial e até medicinal (Fig. 2A-B) (KINUPP & LORENZI, 2014).

Usos: junto com sucos, geleias, licores, como condimento e até como remédio.

Partes utilizadas: rizoma.

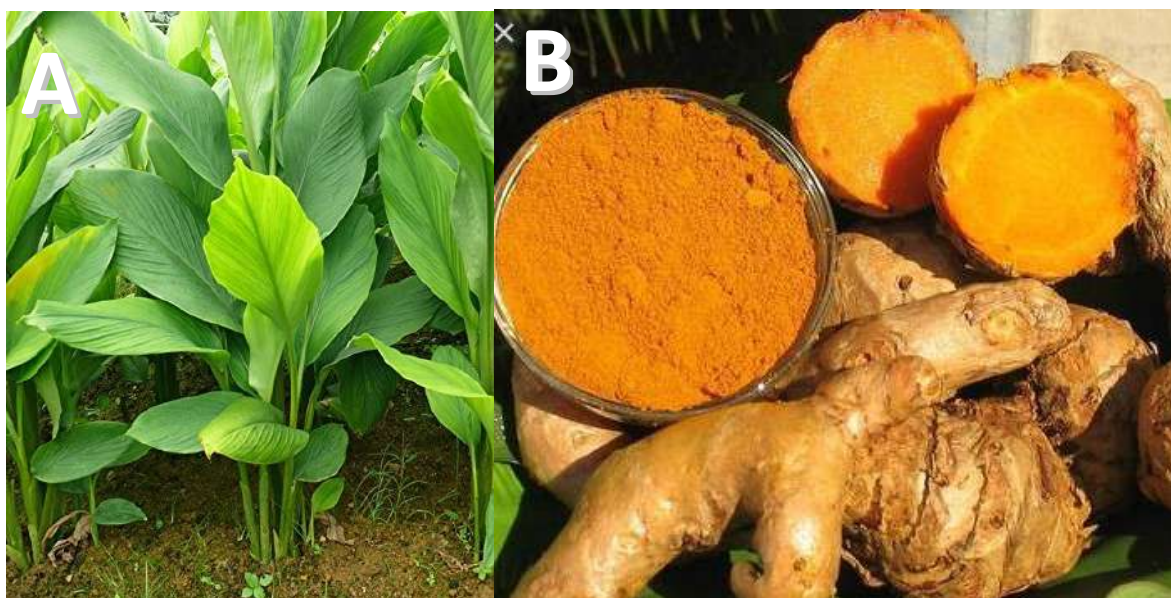


Fig. 02A-B. *Curcuma longa* L. (Zingiberaceae) A. Planta em quintal. B. Rizoma inteiro e processado (Fonte: Google Imagens, 2020).

Geleia de açafrão-da-terra

Colha as raízes; lave-as e higienize-as. Use cerca de até três rizomas de até 10 cm cada que deverá ser triturada em liquidificador com 1 copo de 220 ml de polpa de maracujá e 1 copo de 220 ml de açúcar cristalizado. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto de geleia desejado (mais líquido ou mais denso). Sirva com torradas, biscoitos, queijos, carnes ou use como recheio de bolos e tortas. Se preferir deixe reduzir mais e coloquem em formas obtendo um delicioso doce em cortes.

Licor de Açafão-da-terra

Colha as raízes; lave-as e higienize-as. Use cerca de três rizomas e meio de até 10 cm, 4 copos de água para triturar em liquidificador, depois passe para uma peneira. Coloque numa panela o líquido obtido e adicione 500 g de açúcar cristalizado e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto de calda. Coloque numa garrafa de vidro de 1 l 65% dessa calda mais 35% de cachaça. Deixe em descanso por 6 h e depois leve a um lugar refrigerado e escuro por 1 semana, mexendo algumas vezes ao dia pra que fique um líquido licoroso homogêneo.

Conserva de Açafão

Colha umas 2 ou 3 raízes médias; lave-as e higienize-as. Descasque-as e corte em lâminas. Cozinhe as lâminas por 10 min com açúcar, vinagre de arroz e uma pitada de sal. Aguarde esfriar e armazene num vidro com tampa.

Alfavaca - *Ocimum campechianum* Mill. (Lamiaceae) (Fig. 03A-B)

Características: A alfavaca é um subarbusto de base lenhosa (Fig.3A-B), muito aromático, tem entre 40 a 80 cm de altura, nativo das Américas e distribuído em quase todo Brasil, cresce espontaneamente em áreas antrópicas, geralmente cultivada em horta doméstica. É muito usada como tempero mais alguns falam sobre suas propriedades fitoterápicas (KINUPP & LORENZI, 2014).

Usos: junto com sucos, pestos ou pastas, como condimento e até como remédio.

Partes utilizadas: folhas e inflorescência.



Fig. 03A-B. *Ocimum campechianum* Mill. (Lamiaceae) A. Planta em quintal. B. Cacho de flores (Fonte: Google Imagens, 2020).

Pesto de Alfavaca

Colha as folhas, lave-as e higienize-as. Use a metade da quantidade usada de folhas em queijo seco (podendo ser vegano ou animal). Adicione azeite até dar ponto de homogeneidade para o pesto. Adicione de um a três dentes de alho cru ou assado, 10% da quantidade de folhas em semente de girassol torrado, sal pra acertar o ponto e pimenta se necessário. Processar todos os ingredientes (exceto as sementes); adicione as sementes ao final do processamento com uma espátula.

Beterraba - *Beta vulgaris* L. (Amaranthaceae) (Fig. 04A-B)

Características: A beterraba é uma planta rizomatosa de cores variadas que pode ser usada de forma natural ou como uma PANC as suas folhas. Contém, nas suas raízes, uma elevada concentração de sacarose, razão pela qual é cultivada nas regiões temperadas para produção de açúcar e de etanol (Fig. 4A-B) (LAWS, 2013).

Usos: junto com sucos, pestos ou pastas, em molhos, doces, crua, licores e até como remédio.

Partes utilizadas: folhas e rizomas.



Fig. 04A-B. *Beta vulgaris* L. (Amaranthaceae). A. Planta com as raízes. B. Rizoma (Fonte: Google Imagens, 2020).

Pesto de Beterraba

Colha 6 a 10 folhas de alfavaca e uma quantidade de um beterraba mais a metade de uma beterraba. Lave-as e higienize-as. Use mais 1/4 de queijo seco (podendo ser vegano ou animal), azeite até da ponto de homogeneidade para o pesto, um dente de alho cru ou assado, 40 g de nozes torrada, sal pra acertar o ponto e pimenta se necessário. Processar ou macerar todos os ingredientes (exceto as sementes). Adicione por último as sementes com uma espátula.

Pesto de folha de beterraba

Colha as folhas, lave-as e higienize-as. Use duas canecas cheias de folhas despedaçadas, uma xícara de chá em queijo seco (podendo ser vegano ou animal), azeite até da ponto de homogeneidade para o pesto, um a três dentes de alho cru ou assado, 40 g de semente de amêndoas torradas, sal pra acertar o ponto e pimenta se necessário. Processar ou macerar todos os ingredientes (exceto as sementes). Adicione por último as sementes com uma espátula.

Licor de Beterraba

Colha as raízes; lave-as e higienize-as. Use cerca de cinco de raízes para cada dois copos de água e bata no liquidificador. Passe o produto por uma peneira fina; filtre o sumo e o coloque em uma panela com 500g de açúcar. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto de calda. Coloque em uma garrafa de vidro de 1 l, 65% dessa calda; complete o resto da garrafa com cachaça. Deixe em descanso por 6 h e depois leve a um lugar refrigerado e escuro por uma semana, mexendo algumas vezes ao dia pra que fique um líquido licoroso homogêneo.

Geleia de Beterraba

Colha as raízes; lave-as e higienize-as. Use duas ou três beterrabas médias. Corte em pedaços e triture em liquidificador com o sumo de um limão galego ou laranja, mais dois copos 220 ml água. Despeje em panela o produto do liquidificador, acrescente 400 g de açúcar cristalizado e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado. Sirva com torradas, biscoitos, queijos, carnes ou use como recheio de bolos e tortas. Se preferir deixe reduzir mais e coloque em formas obtendo um delicioso doce em cortes.

Carambola - *Averrhoa carambola* (Oxalidaceae) (Fig. 05A-C)

Características: é uma árvore frondosa, cujo seus frutos amarelados são de um sabor azedo ao doce (Fig. 05A-C). Nativa da Indonésia e Índia e considerada exótica em vários estados do Brasil, um fruto com aroma muito bom. Possui flores pretas e purpúreas. É largamente usada como planta de arborização de jardins e quintais.

Usos: sucos, doces, crua e licores .

Partes utilizadas: frutos

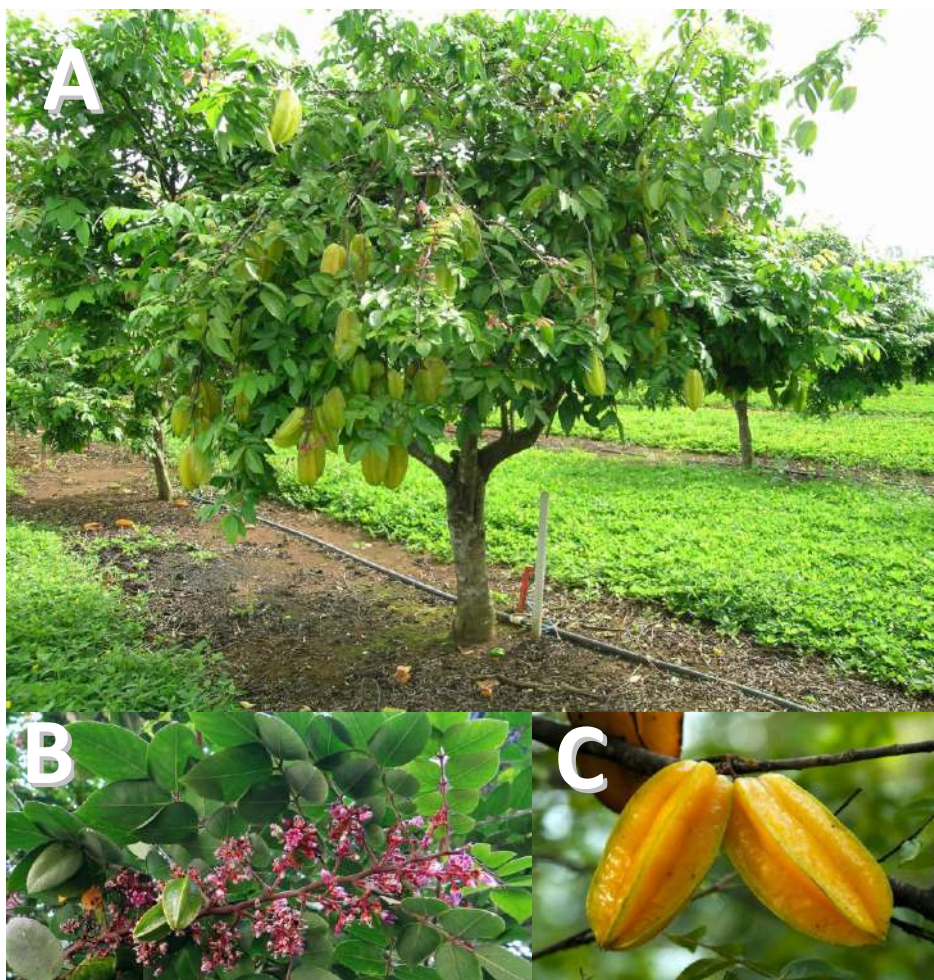


Fig. 05A-C. *Averrhoa carambola* (Oxalidaceae). A. Árvore com frutos. B. Flores. C. Frutos (Fonte: Google Imagens, 2020).

Geleia de carambola

Colha os frutos maduros recém caídos; lave-os e higienize-os. Encha metade do copo de liquidificador de frutos; adicione dois limões e com um copo de água para gerar um líquido denso. Adicione 500 g açúcar cristalizado em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto de geleia desejado. Sirva com torradas, biscoitos, queijos, carnes ou use como recheio de bolos e tortas. Se preferir deixe reduzir mais e coloque em formas obtendo um delicioso doce em cortes.

Licor de Carambola

Colha os frutos maduros recém-caídos; lave-os e higienize-os. Encha metade do copo de liquidificador de frutos; adicione um copo de água para gerar um líquido denso. Passe o conteúdo por uma peneira e transfira para uma panela; junte 500 g de açúcar e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar ponto de calda. Coloque 65% da calda resultante em uma garrafa de vidro de completando com cachaça. Deixe descansar por 6 h; reserve em um lugar refrigerado e escuro por uma semana, mexendo algumas vezes ao dia pra que fique um líquido licoroso homogêneo.

Cenoura - *Daucus carota* (Apiaceae) (Fig. 06A-D)

Características: a cenoura é uma planta rizomatosa de cores variadas que pode ser usada de forma natural ou como uma PANC as suas folhas (Fig. 6A-D). Conhecida e apreciada desde a época dos antigos gregos e romanos. O nome também designa a raiz dessa planta, raiz esta que é tuberosa, laranja, com uma textura lenhosa e comestível.

Usos: junto com sucos, pestos ou pastas, em molhos, doces, crua, licores e até como remédio.

Partes utilizadas: folhas e rizomas.

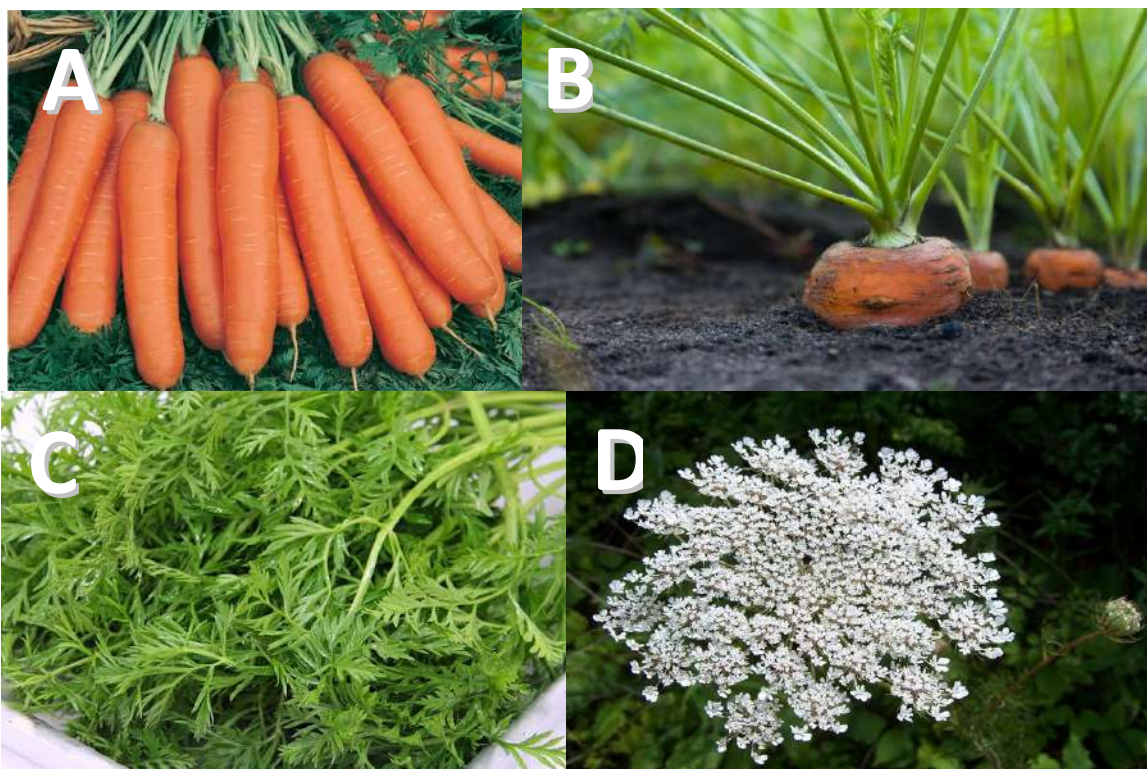


Fig. 06A-D. *Daucus carota* (Apiaceae). A. Rizoma. B. Planta no solo. C. Folhas. D. Flores (Fonte: Google Imagens, 2020).

Licor de Cenoura

Colha as raízes; lave-as e higienize-as. Use cerca de 3 a 4 cenouras que foi triturada em liquidificador, com 2 copos de água pra gerar um líquido denso. Passe o líquido em uma peneira fina para retirar somente o sumo. Coloque o sumo em uma panela e junte 500 g de açúcar. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto de calda. Coloque 65% da calda resultante em uma garrafa de vidro de completando com cachaça. Deixe descansar por 6 h; reserve em um lugar refrigerado e escuro por uma semana, mexendo algumas vezes ao dia pra que fique um líquido licoroso homogêneo.

Doce de Cenoura

Colha as raízes; lave-as e higienize-as. Bata no liquidificador quatro cenouras com 350g de açúcar cristalizado. Adicione com especiarias aromáticas à gosto e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado. Sirva com torradas, biscoitos, queijos, carnes ou use como recheio de bolos e tortas. Se preferir deixe reduzir mais e coloque em formas obtendo um delicioso doce em cortes.

Pesto de folhas de Cenouras

Colha as folhas; lave-as e higienize-as. Use duas canecas de folhas pra essa receita; adicione uma xícara de chá em queijo seco (podendo ser vegano ou animal). Adicione azeite até dar ponto de homogeneidade para o pesto. Adicione de uma a três dentes de alho cru assado, 10% da quantidade de folhas em semente de castanhas de caju trituradas e torradas, *lemon pepper* para temperar e acertar o ponto de sódio. Processar ou macerar todos os ingredientes (exceto as sementes). Adicione por último as sementes com uma espátula.

Gengibre – *Zingiber officinale* Roscoe, 1807 (Zingiberaceae) (Fig. 07A-B)

Características: planta rizomatosa (Fig.7A-B), muito aromática, muito usado para fins medicinais com sua ação anticoagulante, vasodilatadora, digestiva, anti-inflamatória, antiemético, analgésica, antipirética e antiespasmódica. Distribui-se desde a Ilha de Java, Índia e China. Suas flores apresentam-se uma coloração amarelo-esverdeada (STOBART, 2009).

Usos: junto com sucos, em molhos, doces, geleias, cru, licores e até como remédio.

Partes utilizadas: rizomas.

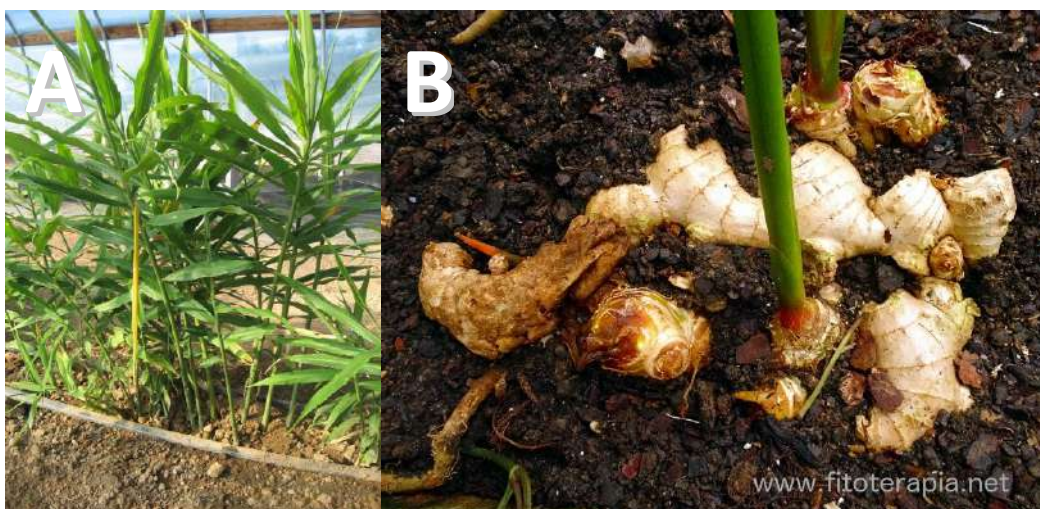


Fig. 07A-B. *Zingiber officinale* Roscoe, 1807 (Zingiberaceae). A. Planta. B. Rizoma (Fonte: Google Imagens, 2020).

Geleia de Gengibre

Colha as raízes; lave-as e higienize-as. Use três rizomas de até 10 cm cada que deverá ser triturada em liquidificador com um copo de 220 ml de polpa de maracujá e um copo de 220 ml de açúcar cristalizado. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até dar o ponto de geleia desejado (mais líquido ou mais denso). Sirva com torradas, biscoitos, queijos, carnes ou use como recheio de bolos e tortas. Se preferir deixe reduzir mais e coloque em formas obtendo um delicioso doce em cortes.

Licor de Gengibre

Colha as raízes; lave-as e higienize-as. Use cerca de três rizomas e meio de até 10 cm, quatro copos de água para triturar em liquidificador. Passe o conteúdo por uma peneira. Coloque o conteúdo para uma panela; junte 500 g de açúcar cristalizado e cozinhe em fogo baixo, mexendo até dar o ponto de calda. Despeje 65% da calda resultante em uma garrafa de vidro de completando com cachaça. Deixe descansar por 6 h; reserve em um lugar refrigerado e escuro por uma semana, mexendo algumas vezes ao dia pra que fique um líquido licoroso homogêneo.

Hibiscus – *Hibiscus rosa-sinensis* L. (Malvacea) (Fig. 08A-B)

Características: *Hibiscus rosa-sinensis* é um arbusto perene ou uma árvore pequena crescendo 2,5-5 m de altura e 1,5-3 m de largura, com folhas brilhantes e flores solitárias vermelhas, no verão e no outono (Fig. 08A). As flores de 5 pétalas tem 10 cm de diâmetro, com anteras proeminentes de cor vermelho alaranjado (Fig. 08B). Seu uso ornamental é muito cultivado ao longo do Brasil, em paisagismos, para fins alimentares com PANC e até mesmo para uso medicinal (KINNUP & LORENZI, 2014).

Usos: pates/pastas, chás, sucos, frizantes, geleias e licores

Partes utilizadas: folhas e flores

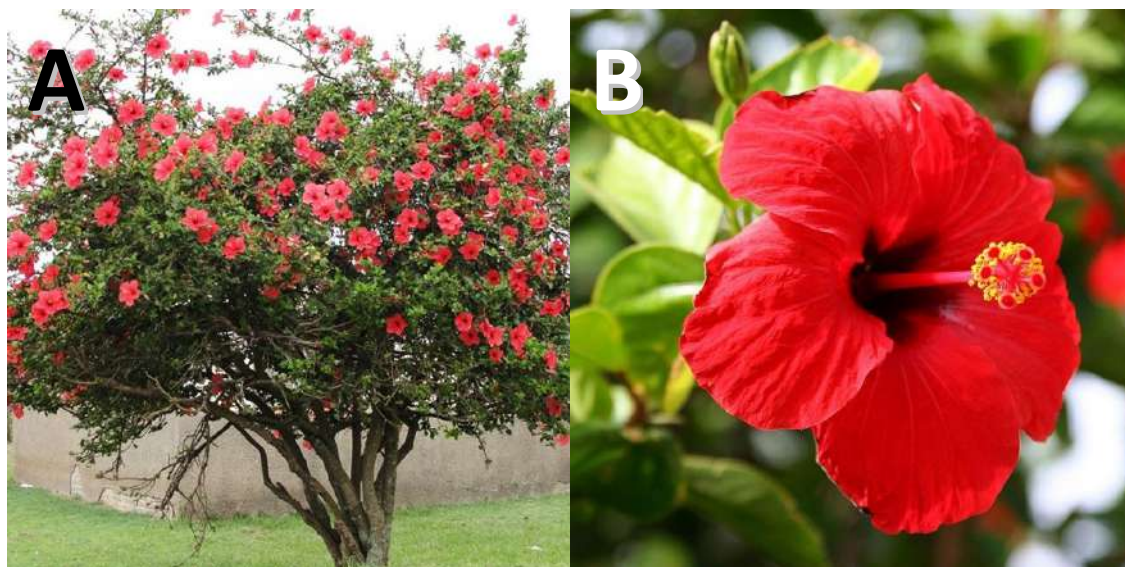


Fig. 07A-B. *Hibiscus rosa-sinensis* L. (Malvaceae). A. Arbusto florido. B. Flor (Fonte: Google Imagens, 2020).

Geleia de Hibiscus

Colha as flores, lave-as e higienize-as ou hidrate as flores secas para seu uso. Use cerca de 60 flores frescas ou duas xícaras de chá de flores hidratadas. No liquidificador triture duas maçãs com o suco de um limão galego com um pouquinho de água só pra bater. Adicione 250g açúcar e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado. Sirva com torradas, biscoitos, queijos, carnes ou use como recheio de bolos e tortas. Se preferir deixe reduzir mais e coloque em formas obtendo um delicioso doce em cortes.

Licor de Hibiscus

Colha as flores, lave-as e higienize-as ou hidrate se for usar as secas. Use cerca de 60 flores pura ou uma caneca e meia de flores secas, três copos de 220 ml de água. Ferva em água; espere esfriar e triture com as flores no liquidificador. Passe por uma peneira fina; coloque o sumo em uma panela, junte 500 g de açúcar e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto de calda. Despeje 65% da calda resultante em uma garrafa de vidro de completando com cachaça. Deixe descansar por 6 h; reserve em um lugar refrigerado e escuro por uma semana, mexendo algumas vezes ao dia pra que fique um líquido licoroso homogêneo.

Jabuticaba - *Plinia cauliflora* (Marft.) Kausei, 1956 (Myrtaceae) (Fig. 09A-D)

Características: árvore semidecídua com copa elipsoide densa, flores aglomeradas sobre o caule, frutos globosos arroxeados, geralmente cultivados em quintais domésticos (Fig. 09A-D). Pode chegar de até seis metros de altura. Nativa principalmente da Mata Atlântica. Possui também de uso fito terapêutico (KINUPP & LORENZI, 2014).

Usos: pratos salgados, molhos, doces e geleias, sucos, vinhos e licores.

Partes utilizadas: frutos



Fig. 09A-D. *Plinia cauliflora* (Marft.) Kausei, 1956 (Myrtaceae). A. Árvore em campo. B. Caule repleto de frutos. C. Caule repleto de flores. D. Fruto. (Fonte: Google Imagens, 2020).

Geleia de Jabuticaba

Colha os frutos maduros recém-caídos ou direto do tronco; lave-os e higienize-os. Ferva uma quantidade de 1l total de fruto com a metade da quantidade de água. Aguarde esfriar; triture ou use um voal pra retirar bem o extrato do fruto. Transfira para uma panela e adicione 1 kg de açúcar; cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado. Sirva com torradas, biscoitos, queijos, carnes ou use como recheio de bolos e tortas. Se preferir deixe reduzir mais e coloque em formas obtendo um delicioso doce em cortes.

Licor de Jabuticaba

Colha os frutos maduros recém-caídos ou direto do tronco; lave-os e higienize-os. Aguarde esfriar; triture ou use um voal pra retirar bem o extrato do fruto. Transfira para uma panela e adicione 500 g açúcar e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto calda. Despeje 65% da calda resultante em uma garrafa de vidro de completando com cachaça. Deixe descansar por 6 h; reserve em um lugar refrigerado e escuro por uma semana, mexendo algumas vezes ao dia pra que fique um líquido licoroso homogêneo.

Jambo vermelho - *Syzygium malaccense* (L.) (Myrtaceae) (Fig. 10A-C)

Características: árvore perenifolia de copa densa e piramidal, com tronco rugoso pode chegar até 15m de altura (Fig. 10A). Nativo da Malásia e Polinésia, possui flores belas dominadas pelos numerosos estames de cor rosa-magenta; seus frutos são piriformes, lisos e vermelhos externamente e brancos internamente (Fig. 10B-C). Muito cultivada nas regiões tropicais do Brasil na arborização assim como cultivadas em quintais domiciliares (KINUPP & LORENZI, 2014).

Usos: pratos salgados, doces, geleias e mousse.

Partes utilizadas: folhas jovens, frutos e flores.

Doce de jambo vermelho imaturo

Colha os frutos imaturos recém-caídos ou retirado da própria árvore; lave-os e higienize-os. Use cerca de duas canecas cheias de jambo imaturo com 300g de açúcar cristalizado, especiarias aromáticas à gosto e um copo 220ml de água. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado, com mais calda ou menos calda. Sirva com torradas, biscoitos, queijos, carnes ou use como recheio de bolos e tortas. Se preferir deixe reduzir mais e coloque em formas obtendo um delicioso doce em cortes.

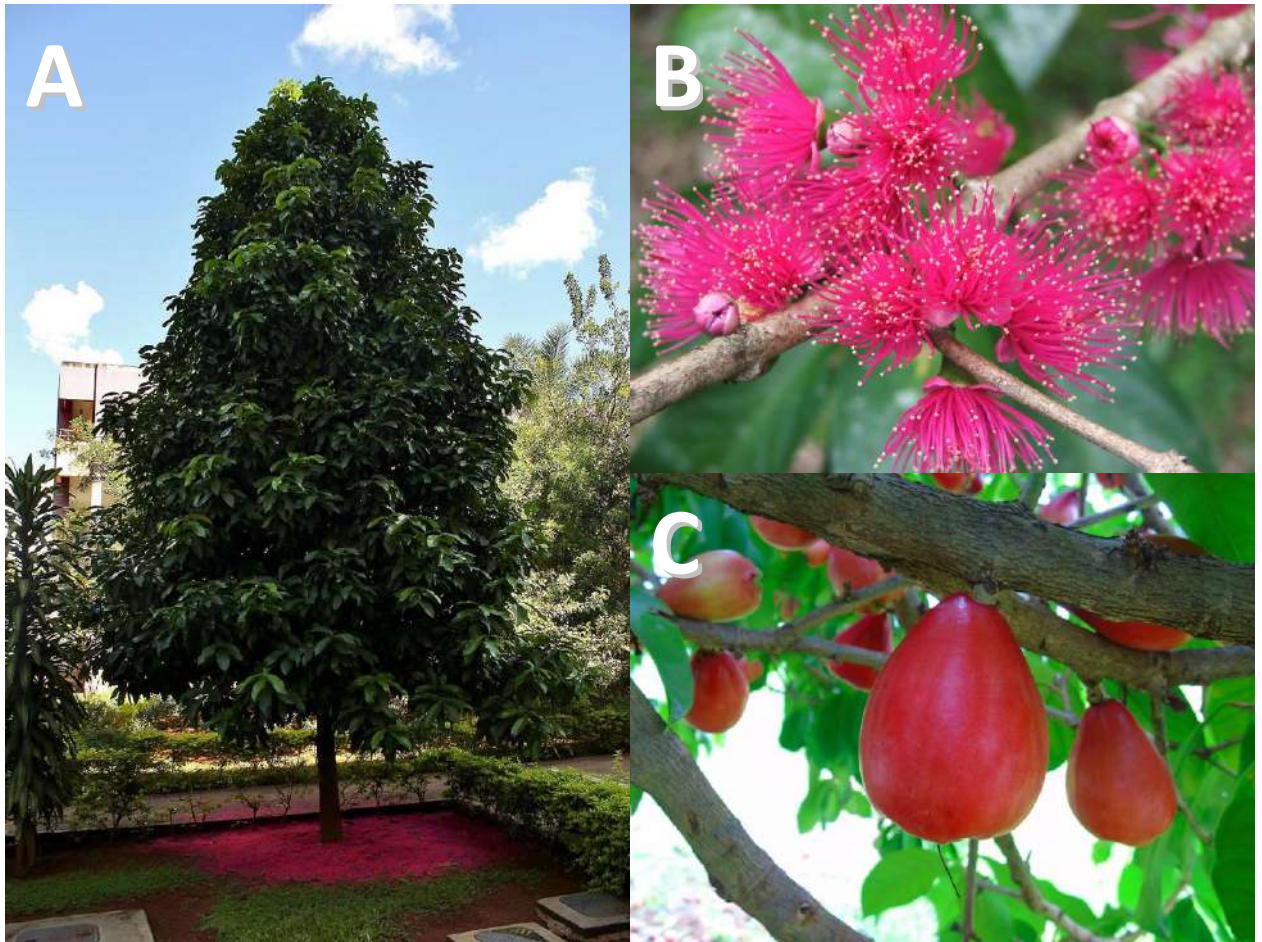


Fig. 10A-C. *Syzygium malaccense* (L.) (Myrtaceae). A. Árvore em quintal. B. Caule repleto de flores. C. Caule repleto de frutos. (Fonte: Google Imagens, 2020).

Jenipapo - *Genipa americana* L. (Rubiaceae) (Fig. 11A-B)

Características: árvore semidecídua e dotada de copa alongada pode chegar até 15m de altura (Fig. 11A). Nativa do Brasil, possui flores amareladas reunidas em cimeira terminais, com fruto globoso tipo baga, aromáticos, sendo esta uma das características principais (Fig. 11B). Seu fruto imaturo também é usado em forma de corante (KINUPP & LORENZI, 2014).

Usos: doces, geleias, licores, sucos e bolos.

Partes utilizadas: frutos imaturos ou maduros



Fig. 11A-B. *Genipa Americana* L. (Rubiaceae). A. Árvore em rua. B. Flor e frutos. (Fonte: Google Imagens, 2020).

Doce de Jenipapo

Colha os frutos recém caídos ou retirados da própria árvore; lave-os e higienize-os. Use dez frutos, que serão cortados em pedaços. Junte 500g de açúcar com especiarias aromáticas (à gosto) e um copo de 220 ml de água. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado. Sirva com torradas, biscoitos, queijos, carnes ou use como recheio de bolos e tortas.

Licor de Jenipapo

Colha os frutos maduros recém caídos ou direto da árvore; lave-os e higienize-os. Ferva em uma panela dez frutos cortados em pedaços com três copos de água (220 ml). Adicione na panela, aos poucos, 700 g de açúcar e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto calda. Despeje 65% da calda resultante em uma garrafa de vidro de completando com cachaça. Deixe descansar por 6 h; reserve em um lugar refrigerado e escuro por uma semana, mexendo algumas vezes ao dia pra que fique um líquido licoroso homogêneo.

Malvavisco - *Malvaviscus arboreus* (Malvaceae) (Fig. 12A-B)

Características: Arbusto lenhoso, muito ramificado, nativa do México e norte da América do Sul (Fig.12A). Pode chegar até 4 m de altura; suas flores são solitárias de coloração roseadas-avermelhadas (Fig. 12B). Muito cultivada para fins paisagísticos como cercas vivas e decorativas. A casca é usada para confecção de cordas, e suas flores e folhas são comestíveis.



Fig. 12A-B. *Malvaviscus arboreus* (Malvaceae). A. Arbusto em rua. B. Flor. (Fonte: Google Imagens, 2020).

Usos: pratos salgados, saladas, geleias, doces e licores.

Partes utilizadas: folhas e flores

Geleia de Malvavisco

Colha as flores; lave-as e higienize-as. Use cerca de 60 flores; em um liquidificador triture duas maçãs pequenas com sumo de um limão galego e 100 ml de água. Em uma panela, junte as flores despedaçadas, o produto do liquidificador e 300g de açúcar. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado. Sirva com torradas, biscoitos, queijos, carnes ou use como recheio de bolos e tortas. Se preferir deixe reduzir mais e coloque em formas obtendo um delicioso doce em cortes.

Monguba - *Pachira aquatica* Aubl. (Bombacaceae) (Fig. 13A-C)

Características: árvore perenifólia, de copa densa e arredondada pode chegar até 15 m de altura, nativa da região Amazônica e Maranhão (Fig. 13A). Se reproduz em terrenos muito úmidos ou inundáveis, possuindo boa adaptação em terra firme e as condições urbanas. Suas flores são características, de pétalas brancas e longos estames de ápice vermelho-vináceo (Fig. 13B). Seu fruto é caracterizado por um a cápsula lenhosa e deiscente de até 30 cm e que pode chegar até 1,5 kg com muitas sementes/castanhas igualmente (Fig. 13C). Muito utilizada na arborização urbana de quase todo país.

Usos: doces, pastas, pratos salgados, leite e maioneses.

Partes utilizadas: suas castanhas, flores e folhas.

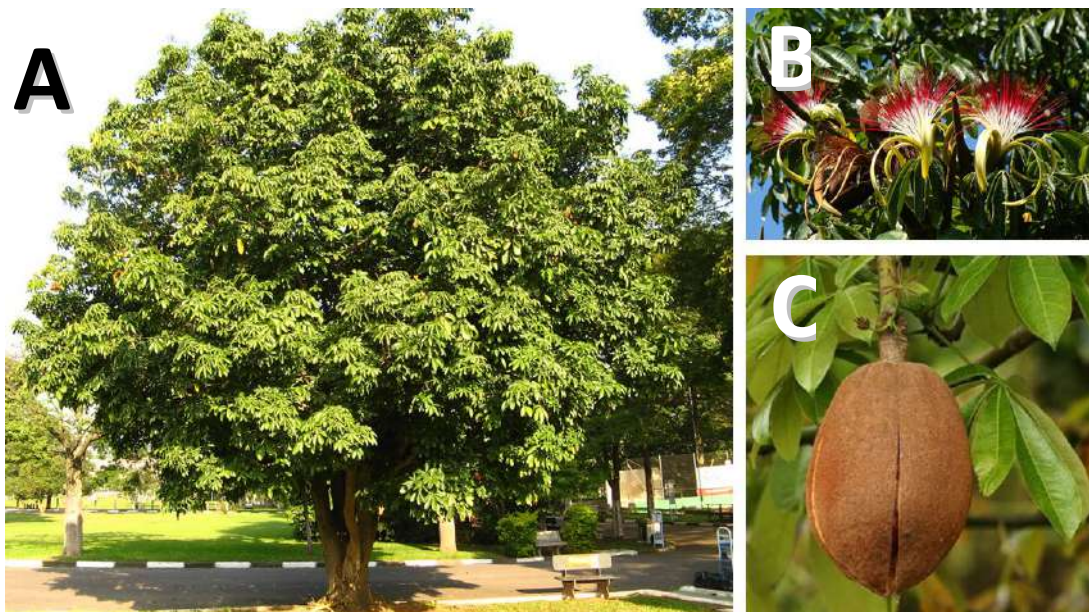


Fig. 13A-C. *Pachira aquatica* Aubl. (Bombacaceae). A. Árvore em rua. B. Flor. C. Fruto. (Fonte: Google Imagens, 2020).

Maionese de Monguba

Colha os frutos maduros recém caídos ou direto da árvore; lave-os e higienize-os. Deixe de molho em água da noite pro dia, descarte aquela água e bata uma quantidade de 250 g no liquidificador com azeite até chegar ao ponto cremoso denso e adicione meio limão, sal pra acertar o ponto, ervas silvestres, um dente de alho. Transferir para um recipiente refrigerado e servir após 1 h.

Monguba Salteada

Colha os frutos maduros recém caídos ou direto da árvore; lave-os. Cozinhe em 5 min na panela de pressão. Depois de frios, remova as peles que cobrem seus frutos/sementes e, numa panela, refogue com azeite e cebolas até caramelizá-las e o alho dourar. Acrescente as Mongubas até ficar em ponto gratinado/salteadas, acrescente ervas silvestres como coentro bravo, alfavaca, manjericão e sirva.

Pimenta Rosa - *Schinus terebinthifolius* Raddi (Anacardiaceae) (Fig. 14A-B)

Características: árvore perenifólia de copa globosa de até 10 m de altura com tronco suberoso e sulcado, nativa do Brasil, distribuída desde Pernambuco até o Rio Grande do Sul, ocorrendo também desde Minas Gerais até o Mato Grosso; ocorre em várias formações vegetais, desde as áreas de restinga até vegetação de altitude, sendo muito usada na arborização urbana (Fig. 14A-B).

Usos: doces, pratos salgados, geleias e licores.

Partes utilizadas: frutos

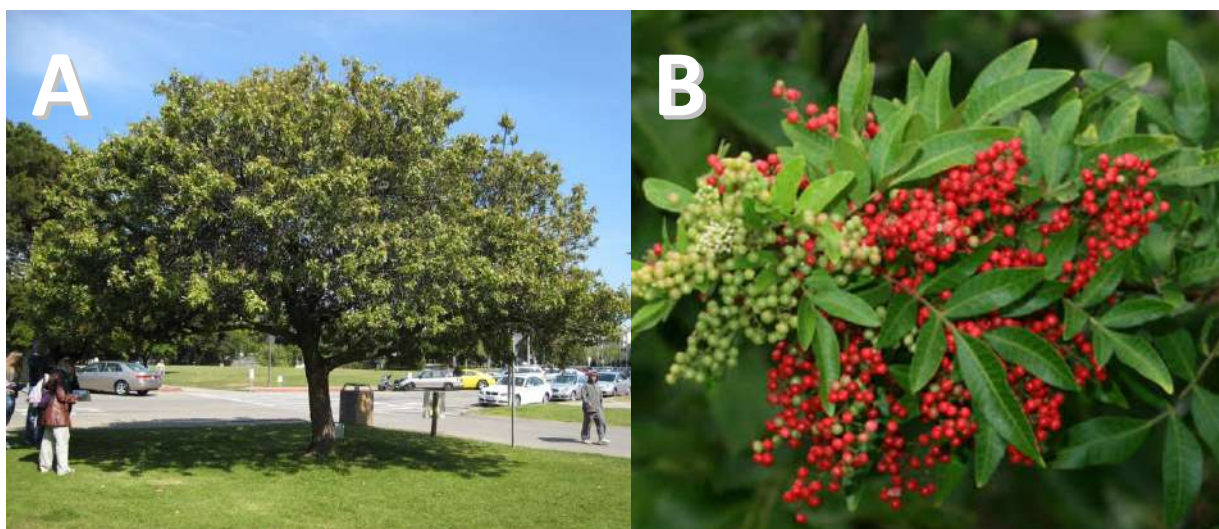


Fig. 14A-B. *Schinus terebinthifolius* Raddi (Anacardiaceae). A. Árvore em rua. B. Frutos. (Fonte: Google Imagens, 2020).

Licor de Pimenta Rosa

Colha os frutos maduros, lave-os e higienize-os. Use cerca de duas xícaras de chá de fruto, dois copos de água e bata no liquidificador pra gerar líquido denso. Passe o produto por uma peneira e por fim coloque numa panela. Junte 300 g de açúcar e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto de calda. Despeje 65% da calda resultante em uma garrafa de vidro de completando com cachaça. Deixe descansar por 6 h; reserve em um lugar refrigerado e escuro por uma semana, mexendo algumas vezes ao dia pra que fique um líquido licoroso homogêneo.

Rosas – *Rosa* sp. L. (Rosaceae) (Fig. 15A-B)

Características: é um gênero diverso, com mais de 100 espécies, e milhares de variedades, híbridos e cultivares. Caracterizam-se por plantas arbustivas ou trepadeiras, providos de acúleos (Fig. 15A). Possui folhas simples, partidas em cinco ou sete lóbulos de bordos denteados. As flores, na maioria das vezes, são solitárias e possuem cinco pétalas, muitos estames e um ovário ínfero (Fig. 15B). Os frutos são pequenos, normalmente vermelhos, algumas vezes comestíveis.

Usos: doces, saladas, geleias, licores e corantes.

Partes utilizadas: flores.



Fig. 15A-B. *Rosa* sp. L. (Rosaceae). A. Árvore em jardim. B. Flor. (Fonte: Google Imagens, 2020).

Geleia de Rosas com Champanhe ou Vinho

Colha as flores; lave-as e higienize-as. Em um liquidificador, bata duas maçãs pequenas e o sumo de um limão galego. Junte duas canecas de pétalas e o líquido em uma panela e 350 g açúcar. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre. Quando estiver bem densa, acrescente duas doses do teor alcoólico até dar o ponto desejado. Sirva com torradas, biscoitos, queijos ou use como recheio de bolos e tortas.

REFERÊNCIAS

BIONDO, E.; FLECK, M; KOLCHINSKI, E.M.; SANT'ANNA, V.; POLES, R.G. Diversidade e potencial de plantas alimentícias não convencionais ocorrentes no Vale do Taquari, RS. **Rev. Elet. Cient. UERGS**, 4(1): 61-90, 2018.

CARDOSO, M.O. **Hortaliças não-convencionais da Amazônia**. Brasília: Embrapa-SPI; Manaus: Embrapa-CPAA, 150p. 1997.

KINUPP, V.F. 2007. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS**. Porto Alegre. 562 p. Tese (Doutorado em Fitotecnia). Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12870>>. Acesso em 28 ago. 2019.

KINUPP, V.F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo: Plantarum, 2014. 768p.

LAWS, B. **Cinquenta plantas que mudaram o rumo da história**. 1ª Edição, Editora Sextante, 224 p., 2013.

MÜLLER, A.; HEINRICHS, L.R.S. **Redescobrimo a cozinha colonial alemã no RS**. 2ª Edição. Nova Petrópolis: Amstad, 157 p, 2004.

NUNES, H.; **PANC Gourmet: ensaios culinários**. Plantarum, Instituto. Nova Odessa, SP, 2017.

TULER, A.C., PEIXOTO, A.L.; SILVA, N.C.B. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil. **Rodriguésia** 70: e01142018. 2019.

RANIERI *et al.* 2017

SILVA-JUNIOR, A. A. Karamboroty – alimento primitivo dos Guaranis de Santa Catarina. **Agropecuária Catarinense**, 26(3): 38-40, 2013.

STOBART, T. **Ervas, temperos e condimentos de A a Z**. 1ª Edição. Jorge Zahar Ed., 359 p., 2009.