

GUIA DE IDENTIFICAÇÃO

PANC

GUIA PRÁTICO PARA IDENTIFICAÇÃO DE
PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO
CONVÊNCIONAIS - PANC DO INSTITUTO
FEDERAL CATARINENSE - CAMPUS
CAMBORIÚ



SUMÁRIO

Introdução.....	04
Mapa.....	07
Amoreira.....	08
Bananeira Ornamental.....	09
Begônia.....	10
Beijinho.....	11
Capuchinha.....	12
Caruru.....	13
Dente de Leão.....	14
Hibisco.....	15
Ipê Amarelo.....	16
Jambolão.....	17
Lírio do Brejo.....	18
Malvaisco.....	19
Maria Pretinha.....	20
Nirá.....	21
Pitangueira.....	22
Pixirica.....	23
Serralhinha.....	24



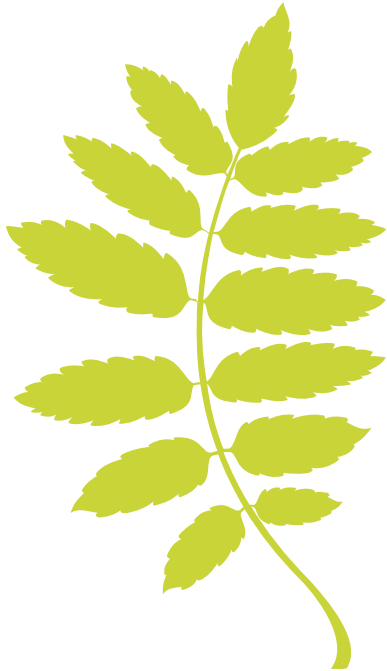
INTRODUÇÃO

São consideradas Plantas Alimentícias Não Convencionais, ou simplesmente PANC, as plantas exóticas, nativas, silvestres, espontâneas ou cultivadas que apresentam partes que podem ser consumidas na alimentação humana, mas que normalmente são desprezadas (KINUPP e LORENZI, 2014). Identificar e caracterizar esse grupo subutilizado e negligenciado é importante pois a disseminação desse conhecimento pode aumentar a renda de produtores rurais, melhorar a qualidade nutricional e diversidade da alimentação, além de valorizar as plantas regionais.

A incorporação das PANC no hábito alimentar pode ser vislumbrada com uma forma de reduzir os problemas da fome mundial, causado por problemas sociais, políticos, econômicos, má distribuição e desperdício de alimentos. Além disso, essas plantas aumentam consideravelmente a variedade alimentar, considerando que atualmente apenas doze espécies vegetais e cinco animais representam um total de 75% dos alimentos consumidos mundialmente.

As PANC, muitas vezes, são vistas de forma equivocada como plantas daninhas. Mas, se não podemos vencê-las, vamos comê-las!

"Se não podemos vencê-las, vamos comê-las!"



Esse guia foi elaborado a partir do projeto de pesquisa intitulado de "Presença de Plantas Alimentícias Não Convencionais no IFC-Camboriú: Identificação e Catalogação", desenvolvido com o fomento do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelos alunos Érica Garz Fernandes, Júlia Oro Popp e Tiago Botelho, do curso em Controle Ambiental do IFC-Camboriú, e pelos orientadores Joeci Ricardo Godoi e Renata Ogusucu. O propósito é a divulgação da existência das PANC na instituição para toda a comunidade, expandindo os horizontes acadêmicos e adentrando no universo popular.

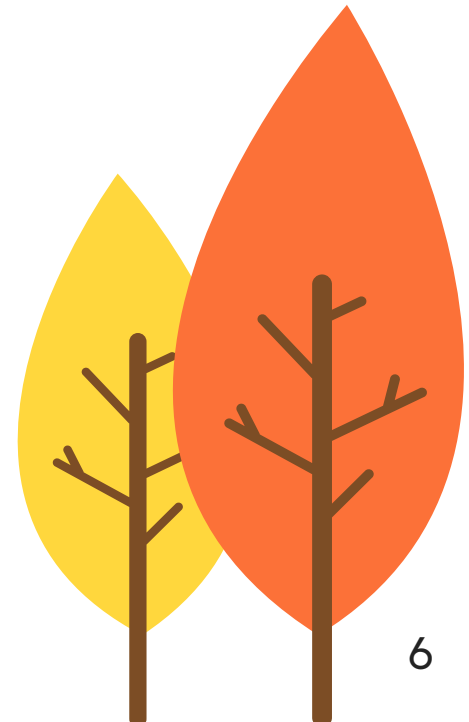
As informações aqui apresentadas foram obtidas principalmente através da consulta ao livro "Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas" de Kinnup e Lorenzi (2014).

Também foram demarcadas áreas em um mapa, disponível no catálogo, afim de facilitar a busca pelas PANC. Para obter uma localização mais precisa dessas plantas, pode-se consultar nosso mapa interativo. Ele pode ser acessado através de um QR Code ou link disponibilizados junto ao mapa de setores. Sua vantagem é a demarcação precisa das PANC no local, registrada através do GPS de um smartphone. Além disso, sempre são encontradas novas plantas, e o mapa está em constante desenvolvimento.

Apesar de localizadas nos mais remotos lugares, alguns cuidados são necessários na hora de se alimentar com as PANC:

- qualquer alimento pode provocar reação alérgica, por isso, ao consumi-lo pela primeira vez, coma porções pequenas;
- a variedade de plantas no Brasil é imensa. Há plantas de espécies diferentes com aparência semelhante, mas potencialmente tóxicas. Portanto, na dúvida, NÃO COMA.
- é importante observar o local onde a planta está crescendo, uma vez que pode haver contaminação por fezes e urina de animais domésticos ou até mesmo por resíduos tóxicos.

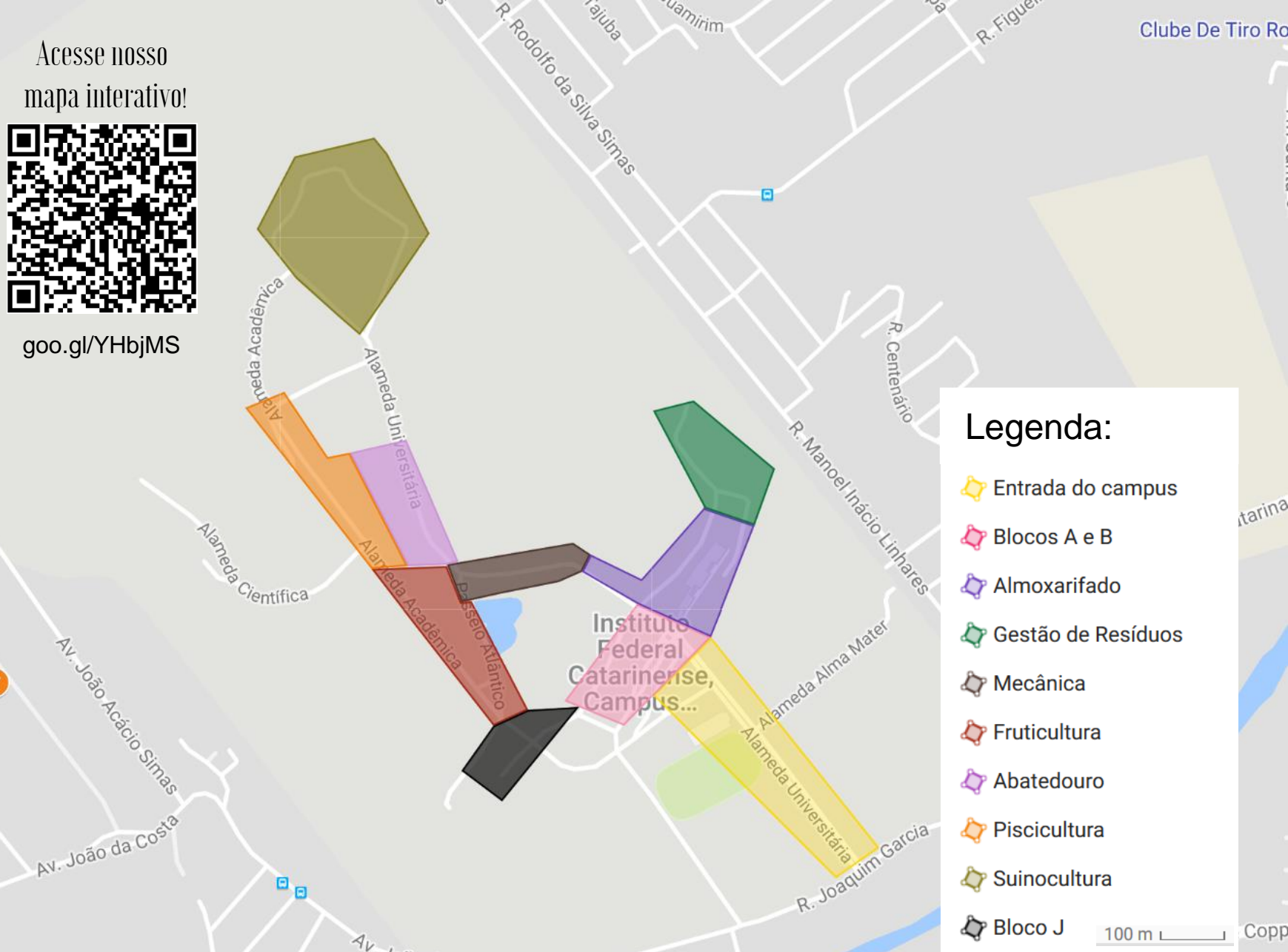
Aproveite sua jornada nesse novo universo!



Acesse nosso
mapa interativo!



goo.gl/YHbjMS



Legenda:

- Entrada do campus
- Blocos A e B
- Almoxarifado
- Gestão de Resíduos
- Mecânica
- Fruticultura
- Abatedouro
- Piscicultura
- Suinocultura
- Bloco J

AMOREIRA

Nome popular: Amora, amora-preta

Nome científico: *Morus nigra* L.

Família: Moraceae

Origem: Nativa da China e Japão, cultivada das regiões Sul e Sudeste.

Aspectos botânicos: Árvore caducifólia, de 7 à 12m de altura. Folhas simples, pedunculadas, lâmina inteira e margens serradas de 6 à 12cm de comprimento.

Uso culinário: Os frutos maduros podem ser consumidos diretamente, além de usados em calda, pudim, geleias doces, tortas. As folhas servem para chás.

Locais onde é encontrada no campus: Bloco J e Piscicultura.



CHÁ DE FOLHAS DE AMORA

Colha as folhas e lave-as. Use um punhado de folhas frescas para 1L de água. Esquente a água até quase o ponto de fervura (95°C) já com as folhas frescas. Coloque na garrafa térmica e deixe extraindo mais por alguns minutos antes de beber ou deixe em maceração ainda na panela. Coe e sirva quente ou frio. Sempre sem açúcar. As folhas cozidas podem ser finamente cortadas e servidas como verdura, e.g., refogadas. Já existe chá em sachê no mercado.

Fonte: Kinnup e Lorenzi (2014)

BANANEIRA DE JARDIM

Nome popular: Bananeira-de-jardim, bananeira-ornamental.

Nome científico: *Musa velutina* H. Wendl. & Drude

Família: Musaceae

Origem: Nativa da região do Himalaia.

Aspectos botânicos: Erva ereta de rizoma perene, e pseudocaule suculento, de 1,5-2,5m de altura. Folhas simples, longopeciadas e com bainha envolvendo o pseudocaule.

Uso culinário: Seus frutos, apesar de atraentes e relativamente saborosos *in natura*, não são consumidos. Não apenas os frutos, mas também as sementes, o mangará e as flores podem ser consumidas.

Locais onde é encontrada no campus: Bloco J.



FLORES EMPANADAS DE BANANA-DE-JARDIM

Colha os mangarás (corações, umbigos ou bogós) de cachos bem formados. Retire as flores já expostas e vá abrindo as brácteas para retirar as mais internas. Pode retirar todas ou aproveitar o miolo do mangará para fazer refogado (uma delícia, bem melhor do que da bananeira comum). Empane as flores em ovos batidos com sal, orégano, pimenta-do-reino e outros temperos a gosto. Frite e escorra. Iguaria mesmo! Grande potencial como hortaliça florífera.

BEGÔNIA

Nome popular: Begônia, begoninha-de-jardim, begoninha, azedinha.

Nome científico: *Begonia semperflorens*
Link & Otto.

Família: Begoniaceae.

Origem: Nativa do sul do Brasil.

Aspectos botânicos: Herbácea perene, ereta, suculenta, ramificada. Folhas simples, pecioladas, de lâmina inteira com margens crenadas e brilhantes, com poucas flores, de cor vermelha, rosa e branca.

Uso culinário: Suas flores e folhas são comestíveis, tanto cruas como cozidas e preparadas de várias maneiras.

Locais onde é encontrada no campus:
Próximo a Fruticultura e Gestão de Resíduos.



SALADA DE BEGÔNIA

Colete as flores e botões jovens (todas as cores podem ser usadas) e lave coletivamente. Disponha em uma saladeira e tempere com o molho de sua preferência. Como esta espécie é bem azedinha, dispena vinagre ou limão. Mel, azeite, sal e molho de soja (shoyu) vão muito bem.

Fonte: Kinnup e Lorenzi (2014)

BEIJINHO

Nome popular: Maria-sem-vergonha, beijo-turco

Nome científico: *Impatiens walleriana*
Hook. F.

Família: Balsaminaceae

Origem: Nativa da África

Aspectos botânicos: Herbácea perene, ereta, ramificada, 20-40cm de altura. Folhas simples e pecioladas. Flores solitárias, terminais e de cores muito variadas.

Uso culinário: As flores podem ser consumidas cruas, e as sementes cruas ou torradas.

Locais onde é encontrado no campus: Almoarifado, Fruticultura e Gestão de Resíduos.



MOUSSE DE FLORES DE BEIJINHO

Colete as flores e lave coletivamente em bacia com água. Triture no liquidificador cerca de 300g de flores frescas, 200g de leite condensado e 200g de creme de leite ou de iogurte natural, 5g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira e sirva gelado. Se não tiver gelatina congele e sirva como sorvete. As flores podem ser usadas flutuando para enfeitar bebidas, e.g., ponche, sucos e chás gelados.

Fonte: Kinnup e Lorenzi (2014)

CAPUCHINHA

Nome popular: capuchinha, chaguinha, capuchinha grande, mastruço do peru, nastúrcio.

Nome científico: *Tropaeolum majus*

Família: Tropaeolaceae

Origem: Nativa das regiões montanhosas do México e do Peru.

Aspectos botânicos: herbácea anual, não apresenta pelos, aromática quando amassada, possui ramos rasteiros de 70-140 cm de comprimento. Flores solitárias vermelhas, alaranjadas, brancas ou amarelas, gerando frutos verde claros.

Uso culinário: Flores, Frutos, Sementes e ramos novos.

Locais onde é encontrada no campus: Entrada do campus, Blocos A e B e Gestão de Resíduos.



ENROLADINHOS DE FOLHAS DE CAPUCHINHA

Faça o branqueamento das folhas de capuchinha (colocar as folhas já limpas em uma panela com água fervente e, quando a água voltar a ferver, colocá-las embaixo d'água, causando um choque térmico) para manter a coloração e facilitar as dobraduras. Recheie as folhas com arroz cozido (pode ser de sobra) e incremente com condimentos, sementes ou castanhas que tiver disponível e sua criatividade indicar. Enrole e dobre bem as folhas formando um canudinho ou "charutinho". Cozinhe no vapor e decore com flores comestíveis da própria espécie.



Fonte: Kinnup e Lorenzi (2014)

CARURU

Nome popular: Caruru, bredo, yuyu.

Nome científico: *Amaranthus deflexus* L.

Família: Amaranthaceae

Origem: Nativa da América do Sul, ocorre no Sul e Sudeste do Brasil.

Aspectos botânicos: Herbácea anual, de hastes ramificadas, de 30-40cm de altura, folhas de 2-7cm de comprimento, com pecíolo longo. Inflorescências em espigas cilíndricas longas e , com flores discretas.

Uso culinário: Folhas e sementes comestíveis. As folhas devem ser branqueadas antes do preparo.

Locais onde é encontrado no campus:

Entrada do campus, Fruticultura e Mecânica.



CARURU COM ANGU

Destaque as folhas e brotos terminais, inclusive as inflorescências jovens. Lave-os, escale-os e pique. Doure alho e outros temperos, sal a gosto na manteiga e/ou azeite e adicione o caruru; misture e refogue sempre em fogo baixo. Prepare o angu ou polenta de forma usual. Coloque o caruru e tampe a panela em fogo baixo. Se necessário acrescente mais água ou mais fubá diluído. Acerte o sal e adicione manteiga ou molho. Sirva quente.

Fonte: Kinnup e Lorenzi (2014)

DENTE-DE-LEÃO

Nome popular: Dente-de-leão, chicoria-silvestre, taraxaco.

Nome científico: *Taraxacum officinale* F.H. Wigg.

Família: Asteraceae

Origem: Nativa na Europa e Ásia.

Aspectos botânicos: Herbácea anual, lactescente, raiz pivotante não ramificada, com 1-10 hastas curtas. Folhas simples, inicialmente em roseta basal, com nervura central alargada e mais clara, de 12-18 cm de comprimento. Inflorescência em capítulos grandes, flores amarelas no topo de uma escapo floral de até 30 cm.

Uso culinário: Folhas jovens são consumidas como saldas, cozidas, salteadas e fritas. Os botões florais fechados podem ser empanados, cozidos a vapor ou sados em omeletes.

Locais onde é encontrado no campus: Entrada do campus, fruticultura e mecânica.



FLORES DE DENTE-DE-LEÃO EMPANADAS

Selecione as flores frescas (elas murcham rápido). Lave-as. Em um prato bata 4 ovos, sal, orégano, pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Passe as flores na farinha de trigo, nos ovos batidos e na farinha de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente. As flores fresquinhas também podem ser trituradas para fazer geléia.

Fonte: Kinnup e Lorenzi (2014)

HIBISCO

Nome popular: Hibisco, mimo-de-vênus, graxa-de-estudante.

Nome científico: *Hibiscus rosa-sinensis* L.

Família: Malvaceae

Origem: Nativa na Ásia Tropical.

Aspectos botânicos: Arbusto ou árvoreta grande e lenhosa, tida como nativa da Ásia tropical. Tem flores grandes e solitárias de diversas colorações (rósea, vermelha, branca e amarela) que ocorrem quase o ano inteiro. Há poucas informações sobre seus frutos no Brasil pelo fato de ser uma planta exótica.

Uso culinário: Suas flores e folhas são comestíveis cruas.

Locais onde é encontrado no campus:

Blocos A e B.



SALADA COM FLORES DE HIBISCO

Colete e processe as flores do hibisco. Lave e as organize inteiras ou despetaladas e prepare a salada somente com flores ou mista com outras hortaliças e/ou frutas. Tempere com seu molho preferido, e.g. molho de soja, azeite, limão e sal. AS folhas podem ser refogadas como couve, usadas para fazer pães e saladas.

Fonte: Kinnup e Lorenzi (2014)

IPÊ AMARELO

Nome popular: Ipê-amarelo, ipê-do-morro, pau-d'arco-amarelo.

Nome científico: *Handroanthus chrysotrichus* (Mart. ex DC.) Mattos

Família: Bignoniaceae

Origem: Nativa nas encostas altas da área de ocorrência da floresta pluvial Atlântica, desde o Espírito Santo até Santa Catarina.

Aspectos botânicos: Árvore de folhagem decídua durante o inverno, de 4-10m de altura, com tronco suberoso de 30-40cm de diâmetro. Folhas compostas palmadas, pecioladas, com 5 folíolos coriáceos, áspero-pubescentes em ambas as faces, de 5-10cm de comprimento. Flores amarelas, diclamídeas, reunidas em panículas terminais.

Uso culinário: As folhas podem ser consumidas cruas em salada ou cozidas.

Locais onde é encontrado no campus: Almojarifado.



FLORES DE IPÊ-AMARELO SALTEADAS

Colha as flores no pé ou as recém-caídas do chão, se for um local limpo. Limpe-as, retirando o cálice basal. Use apenas a corola (pétalas). Lave e salteie como usual para verduras. Doure alho, sal e demais temperos a gosto na manteiga ou azeite e acrescente as flores, “puxando” na frigideira. Sirva quente.

JAMBOLÃO

Nome popular: Jambolão, jamelão, jalão.

Nome científico: *Syzygium cumini* (L.) Skeels

Família: Myrtaceae

Origem: Originária da Índia e Sri Lanka.

Aspectos botânicos: árvore perenifólia de 15 a 20m de altura, tronco rugoso, copa arredondada e densa, folhas simples, aromáticas, verde-brilhantes de 8-14cm. Flores brancas e pequenas. Fruto do tipo drupa com cerca de 2cm, roxos, periformes, polpa succulenta, porém adstringente.

Uso culinário: Os frutos são comestíveis in natura.

Locais onde é encontrado no campus:

Almoxarifado, Blocos A e B, Bloco J, Fruticultura e Mecânica.



GELEIA DE JAMBOLÃO

Ingredientes:

-800g de frutos com caroço (sem caroço 550g)

-250g de açúcar

-2 colheres de sopa de suco de limão.

Modo de Preparo:

Leve ao fogo em panela grande e grossa os frutos higienizados e sem sementes, junte o açúcar e o suco de limão, mexa com frequência. O fogo deve ser médio, ou médio baixo para cozinhar devagar, em torno de 45 minutos.

Fonte: Kinnup e Lorenzi (2014)

LÍRIO-DO-BREJO

Nome popular: lírio-do-brejo, gengibre-do-brejo, açucena, jasmim-borboleta.

Nome científico: *Hedychium coronarium* J. Koenig

Família: Zingiberaceae

Origem: Originária da Ásia Tropical e naturalizada em todo território brasileiro.

Aspectos Botânicos: Herbácea perene, vigorosa e aromática, de hastes não ramificadas e enfolhadas até a base, de 1-2m de altura. Inflorescência solitária no topo do caule, em forma de "espiga" curta, com flores brancas e muito perfumadas. Frutos em formato de cápsula, com sementes envoltas por espesso arilo (excrecência que cobre a semente durante seu crescimento, circundando-a parcial ou inteiramente) avermelhado.

Uso culinário: Suas flores e rizomas são comestíveis após preparos culinários apropriados.

Locais onde é encontrado no campus: Bloco J, Gestão de Resíduos e Mecânica.



SANDUÍCHE DE LÍRIO DO BREJO FRITO

Colha os rizomas e retire as raízes. Lave com uma escovinha e raspe. Corte em tirinhas finas, enxugue e frite no óleo quente, escorra, seque em um papel e reserve. Use como condimento de pratos diversos, como carnes, massas e arroz. Os rizomas podem ser usados para frisante, amido (e.g. bolo, broa) e creme.

Fonte: Kinnup e Lorenzi (2014)

MALVAVISCO

Nome popular: hibisco-colibri, amapola, questillo.

Nome científico: Malvaviscus arboreus Cav.

Família: Malvaceae

Origem: México e norte da América do Sul

Aspectos botânicos: arbusto lenhoso e perene, revestido por casca clara e bastante fibrosa, nativo no México e norte da América do Sul. Flores solitárias e pêndulas, vermelhas ou róseas, de longa durabilidade, já que permanecem semifechadas. Assim como o hibisco, há poucas informações sobre seus frutos no Brasil, por serem ambas exóticas.

Uso culinário: Flores e folhas comestíveis após cozimento e preparos culinários.

Locais onde é encontrado no campus: Blocos A e B.



MANTEIGA DE MALVAVISCO

Ingredientes:

10 flores de malvavisco vermelho e/ou rosa (aqueles parentes do hibisco ornamental, só que fechadinhos)

200 g de manteiga em temperatura ambiente, ponto de pomada

2 colheres (sopa) de suco de limão

Raspas de um limão tahiti

Sal se a manteiga for sem sal

Modo de preparo:

Lave as flores, despetale, pique e reserve. Numa tigela coloque a manteiga, junte o suco de limão aos poucos e bata com uma colher pra homogeneizar. Junte as raspas e as flores. Sal a gosto caso a manteiga seja sem sal. Se quiser, junte folhas de trevo e azeite por cima na hora de servir.

Fonte: come-se.blogspot.com

MARIA PRETINHA

Nome popular: erva-moura, cararixá, pimenta-de-galinha, guaraquinha.

Nome científico: *Solanum americanum* Mill.

Família: Solanaceae.

Origem: Nativa em todo território brasileiro.

Aspectos botânicos: Herbácea anual e ereta, nativa em todo o território brasileiro. Pequenas flores brancas que inflorescem axilarmente. Fruto de baga globosa, atropopúrea e brilhante, de cerca de 0,5cm de diâmetro, com polpa suculenta e de sabor doce, com muitas sementes minúsculas nela dispersas.

Uso culinário: Frutos verdes não são comestíveis, mas quando maduros são utilizados para recheios e/ou coberturas.

Locais onde é encontrada no campus: Almojarifado e Fruticultura.



GELEIA DE FRUTOS DE MARIA PRETINHA

Colha os frutos maduros, limpe-os retirando os cálices e lave-os coletivamente. Triture-os no liquidificador, adicionando-os aos poucos, sem adição de água, uma vez que são bagas suculentas. Coloque a polpa azulada na panela com metade de açúcar cristal e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até dar o ponto desejado. Sirva com torradas ou ricota ou use como recheio ou cobertura de bolos e tortas. Pode ser utilizada em sucos ou mousses.

Fonte: Kinnup e Lorenzi (2014)

NIRÁ

Nome popular: nirá, cebolinha achatada, cebolinha chata, alho de folha, alho oriental.

Nome científico: *Allium tuberosum*

Família: Amaryllidaceae

Origem: Nativa do leste da Ásia.

Aspectos botânicos: herbácea rizomatosa, perene, acaule, ereta, com aroma de alho, formando densas touceiras de 30-40 cm de altura.

Uso culinário: Folhas e flores em temperos, patê.

Locais onde é encontrado no campus: Fruticultura.



OMELETE DE NIRÁ

Os japoneses consomem muito o nirá em omeletes. Uma sugestão é usar a proporção de 100 g de nirá para 2 ovos, temperar com shoyu e cozinhar em óleo de gergelim.

PITANGUEIRA

Nome popular: Pitangueira, pitangueira-vermelha, pitanga-roxa.

Nome científico: *Eugenia uniflora*

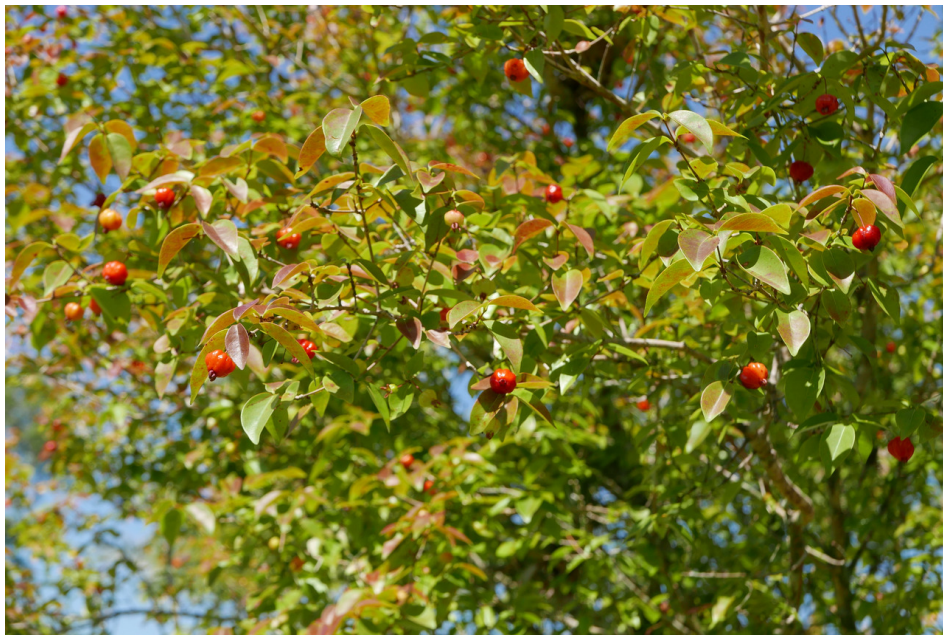
Família: *Myrtaceae*

Origem: América subtropical

Aspectos botânicos: Árvore com altura de 6-12m, tronco tortuoso. Folhas glabras de 3-7cm de comprimento. Fruto em bagas globosas, deprimidas nos polos, com sulcos longitudinais e quando maduros ficam de cor vermelha, vinho e até mesmo negra, de acordo com a variedade

Uso culinário: as frutas podem ser consumidas in natura e as folhas podem ser usadas como tempero em pratos salgados, doces e sucos.

Locais onde é encontrada no campus:
Blocos A e B.



SUCO COM FOLHAS DE PITANGA

Bater no liquidificador cerca de 20 folhas de pitangueira com 1 litro de limonada. Adoce a gosto.

Fonte: come-se.blogspot.com

PIXIRICA

Nome popular: pixirica, mirtilo amazônico, buxixu, mirtilo brasileiro, Brazilian bluberry

Nome científico: *Clidemia hirta*

Família: Melastomataceae

Origem: Nativa em quase todo o território brasileiro.

Aspectos botânicos: arbusto perene, ereto, muito ramificado, de 0,6 – 1,9 m de altura. Fruto baga globosa, roxa-escura ou autropurpúrea, de polpa succulenta com micro-sementes nela dispersas.

Uso culinário: Os frutos são comestíveis. Salada de pixirica, geleia de pixirica, mousse de pixirica.

Locais onde é encontrada no campus:

Abatedouro, Blocos A e B, Entrada do campus, Fruticultura e Gestão de Resíduos.



MOUSSE DE PIXIRICA

Triture os frutos (aproximadamente 400g) com 200g de leite condensado, 200g de creme de leite ou de iogurte natural e 5g de gelatina sem sabor diluída.

Leve a geladeira até atingir a consistência desejada. Pode ser congelado com ou sem a adição da gelatina, resultando em um sorvete caseiro.

Fonte: Kinnup e Lorenzi (2014)

SERRALHINHA

Nome popular: Serralhinha, pincelzinho de estudante

Nome científico: *Emilia sonchifolia*

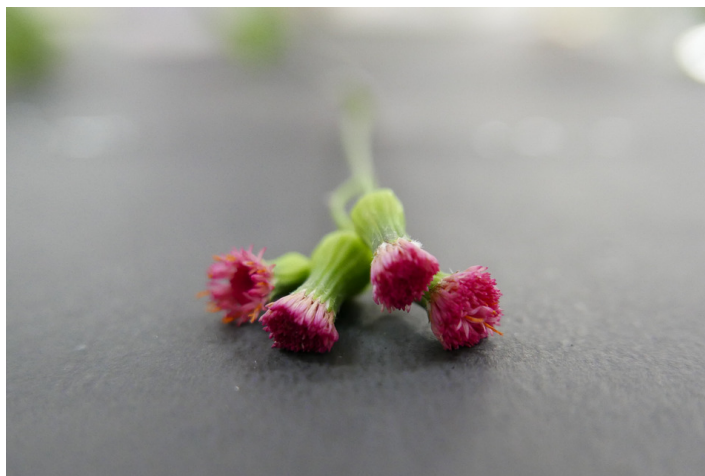
Família: Asteraceae

Origem: Ásia tropical

Aspectos botânicos: Planta anual, ereta, altura de 20 a 70 cm e folhas lanceoladas. Floração: inflorescência terminal do tipo capítulo, cor lilacina, cilíndricos, assentados sobre longo pedúnculo e margeados por numerosas brácteas verdes.

Uso culinário: Refogados

Locais onde é encontrada no campus: Entrada do campus, Fruticultura, Gestão de Resíduos, Mecânica, Piscicultura e Suinocultura



SALADA DE SERRALHA

Selecione e lave folhas jovens. Disponha as folhas numa saladeira. Esquente azeite com sal, alho e temperos opcionais. Jogue o azeite temperado sobre as folhas e sirva imediatamente. O azeite quente dá uma murchada instantânea nas folhas e minimiza seu sabor levemente amargo.

Fonte: Kinnup e Lorenzi (2014)