CADERNOS DO ITABORAÍ

PALÁCIO ITABORAÍ - VOLUME 3 - Nº 1 - 2019

PANC
PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS
ENCONTRADAS EM PETRÓPOLIS
REGIÃO SERRANA NO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

Fórum Itaboraí:
Política, Ciência e Cultura na Saúde

Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

PANC
Plantas Alimentícias Não Convencionais

Cadernos do Itaboraí
Palácio Itaboraí - Volume 3 - Nº 1 - 2019
1ª edição

Reconhecimentos

Agradece-se em particular ao Adilson Santos Oliveira Junior, pelo seu trabalho e elaboração com a escrita, fotos e Receitas deste caderno (guia).

Agradecemos os comentários e revisão de Felix Rosenberg, Lilia Maria Valente Seidensticker Gomes, Sérgio da Silva Monteiro, Daiana Gomides, Monica Elisa Duarte Vin e Rebeka Vidal Moraes, as Receitas "ice tea de picão-preto com lírio-do-brejo", "creme de cará-moela" e "lasanha de peixinho" Ângela de Azevedo (Brejal – Petrópolis – RJ), "cuxa de camarão seco" Maria Francisca de Assis Santana Sousa Simone e Mariana Ramos Bastos Simone e o trabalho de edição de Luiz Pistone.

Fotos das plantas e dos pratos:
Adílson Santos O. Júnior

Local de fotografia das plantas:

Cará-Moela: Sítio do Canto, Brejal - Petrópolis/RJ

Demais plantas: Acervo vegetal da Trilha do Arboreto, projeto do Fórum Itaboraí: Política, Ciência e Cultura na Saúde - Fiocruz - Petrópolis/RJ

Sumário

Introdução: pág 07

Curiosidades: 08 / Termos Culinários: 10 / Minerais e Vitaminas: 11 / Higienização: 12

Plantas

ALFAVACÃO _____ pág. **14**
Ocimum gratissimum L.
Receitas

ARARUTA _____ pág. **16**
Maranta arundinacea L.
Receitas

ASSA-PEIXE _____ pág. **18**
Cabobanthus polysphaerus (Baker) H.Rob.
Receitas

BARDANA _____ pág. **20**
Arctium lappa L.
Receitas

BATATA-DOCE _____ pág. **22**
Ipomoea batatas (L.) Lam
Receitas

CAPIÇOBA _____ pág. **24**
Erechtites valerianifolius (Wolf) DC
Receitas

CAPUCHINHA _____ pág. **26**
Tropaeolum majus L.
Receitas

CARÁ-MOELA _____ pág. **28**
Dioscorea bulbifera L.
Receitas

CARDO-CORREDOR _____ pág. **30**
Eryngium campestre L.
Receitas

CARURU-DE-ESPINHO _____ pág. **32**
Amaranthus spinosus L.
Receitas

COLIBRI_____pág. **34**
Malvaviscus arboreus Cav.
Receitas

COUVE-CRAVINHO _____pág. **36**
Porophyllum ruderale (Jacq.) Cass
Receitas

DENTE-DE-LEÃO_____pág. **38**
Taraxacum officinale F.H. Wigg
Receitas

ERVA-MOURA_____pág. **40**
Solanum americanum Mill
Receitas

FUNCHO _____pág. **42**
Foeniculum vulgare Mill
Receitas

JAMBU _____ pág. **44**
Acmella oleracea (L) R.K.Jansen
Receitas

MASTRUÇO _____pág. **46**
Coronopus didymus (L.) Sm
Receitas

ORA-PRO-NÓBIS_____pág. **48**
Pereskia aculeata Mill
Receitas

PEIXINHO-DA-HORTA _____pág. **50**
Stachys byzantina K. Koch
Receitas

PICÃO-PRETO _____pág. **52**
Bidens pilosa L.
Receitas

VINAGREIRA _____pág. **54**
Hibiscus acetosella Welw. Ex Hiern
Receitas

BIBLIOGRAFIA_____pág. **56**

Introdução

Alimentação e nutrição são processos essenciais na manutenção da vida dos seres vivos no planeta e ocorrem de forma bastante complexa e interligada entre múltiplos agentes e relações no cotidiano. Contudo, a fome e a má nutrição (obesidade, desnutrição e deficiências nutricionais) são pauta de discussões dos governantes e comunidades internacionais. A Agenda 2030, aprovada pela Assembleia Mundial das Nações Unidas, em setembro de 2015, estabelece metas mundiais para o desenvolvimento sustentável na erradicação definitiva da fome e da desnutrição em todas as suas formas, posicionando a importância da segurança alimentar e nutricional em todo o mundo. Esta situação se contrasta com a magnífica biodiversidade encontrada nos biomas brasileiros, a qual pode ser melhor explorada de forma a contribuir para complementação alimentar, diversificação dos cardápios e redução dos custos dos alimentos, na busca de uma alimentação cada vez mais saudável.

O Brasil é um país de dimensões continentais, constituído por regiões e estados famosos por sua rica variedade em recursos naturais. A história brasileira, desde o início da colonização, traz em sua memória relatos da cultura alimentar: sua cor, seu aroma e seu sabor. A singular culinária do país incorpora a cultura original de populações indígenas, assim como vasto número de tradições. Muitos alimentos típicos do Brasil são bem conhecidos, outros permaneceram no anonimato para a população em geral. O patrimônio culinário expresso nos pratos, nas receitas tradicionais, faz parte da memória afetiva, do registro, da transmissão oral de nossa herança cultural que convive com a modernidade(1).

Em busca de uma alimentação cada vez mais rica, novos alimentos têm sido pesquisados por profissionais das ciências naturais e da saúde. Neste sentido, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) podem contribuir para uma alimentação saudável e equilibrada, sendo fontes alternativas de nutrientes, principalmente vitaminas e sais minerais, com novos sabores e cores – uma forma estimulante de quebrar os costumes alimentares, que, além de tudo, agrega ao nosso organismo os componentes nutritivos de que tanto precisamos.

Hoje, a produção familiar do seu próprio alimento sucumbiu à produção de mercado, mas é possível a introdução de hortas urbanas, utilizar terrenos baldios, plantar em canteiros centrais, ou voltar às origens, fazendo uso das fazendas familiares e buscando novas possibilidades a fim de obter alimentos diversificados e saudáveis.

O termo PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) foi cunhado e começou a ser usado e divulgado em 2008 pelo Biólogo e Professor do Instituto Federal do Amazonas, 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. Kinupp destaca que entre 10 a 20% da flora mundial tem potencial alimentício, definindo esse tipo de plantas como aquelas que possuem uma ou mais partes utilizadas ou com potencial para utilização na alimentação humana (2). Seja na forma do alimento propriamente dito, ou como substâncias condimentares ou aromáticas, substitutas de sal, edulcorantes, amaciantes de carnes e corantes, as PANC podem ser inseridas na alimentação cotidiana, com ganhos nutricionais e baixo custo.

As PANC são todas as plantas que podem ser consumidas, mas não são utilizadas nem produzidas por falta de conhecimentos ou porque foram "esquecidas" pelo mercado produtor, por diversos motivos – muitas vezes são plantas espontâneas e o seu cultivo (domesticação) ainda não é conhecido, podem ser plantas que não apresentam um bom rendimento agrícola ou simplesmente são espécies muito específicas de cada região, entre outros. . Estas plantas, hoje, estão sendo redescobertas e exploradas em novas opções de cardápios e valorizadas no seu uso e valores nutricionais(3). O cultivo das PANC apresenta várias vantagens em relação aos cultivos tradicionais, pois essas plantas são mais resistentes a pragas, não exigem uso de agrotóxicos e se integram melhor com a fauna e a flora nativa. Muitas PANC possuem potencial para complementação da renda familiar(4).

Os sistemas alimentares e agrícolas sustentáveis e inclusivos desempenham um papel central e estratégico na garantia da soberania alimentar, na luta contra a fome e na conservação dos recursos naturais na promoção da economia local, sobretudo quando combinada a políticas específicas de proteção social e bem-estar das comunidades(5). A utilização de plantas alimentícias, em particular as PANC, faz parte da cultura, identidade e práticas agrícolas em muitas regiões do planeta, também pode incrementar ainda mais a economia local e regional(6).

Voltar a consumi-las é uma forma de fortalecer os nossos saberes enquanto um povo multicultural e que tem ao seu dispor a maior biodiversidade do planeta. Valorizar e revitalizar as PANC significa o fortalecimento da nossa soberania alimentar. Contribui ainda para estabelecermos um contato mais próximo entre o conhecimento tradicional e popular do conhecimento científico, em outras palavras, diminuir a distância entre o campo e a cidade.

Com intuito de disseminar conhecimentos relacionados ao plantio e consumo das PANC, a Fiocruz, por meio do Fórum Itaboraí: Política, Ciência e Cultura na Saúde, elaborou o "MANUAL DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC) ENCONTRADAS EM PETRÓPOLIS – REGIÃO SERRANA NO ESTADO DO RIO DE JANEIRO". Este manual se propõe a consolidar e resgatar o conhecimento regional a respeito das plantas esquecidas e não mais consumidas como alimentos,. Para tanto, ele orienta consumidores e agricultores na utilização e apropriação desse saber tradicional, promovendo resgate da história alimentar e a conservação da sociobiodiversidade, na perspectiva de uma alimentação nutritiva e variada, surpreendendo com novos sabores.

As PANC são todas "mato" ou apenas plantas que nascem espontaneamente (sozinhas)?
Muitas plantas não convencionais, como a serralha, a beldroega, o picão e o caruru, são de fato espontâneas e nascem sem que ninguém precise plantá-las. Outras são "domesticadas", isto é, podem ser cultivadas.

Todo mato é PANC?
São consideradas PANC qualquer tipo de planta que ofereça algum valor nutricional para quem a consome. Muitas das plantas que nascem sozinhas em praças, calçadas, jardins e hortas não são comestíveis, podem ser medicinais, ou ajudar no equilíbrio do ambiente.

Toda PANC vai para a salada?
Existem muitas que vão muito além da salada e podem ser utilizadas na culinária do dia a dia como: raízes, cereais, castanhas, temperos, legumes e frutas.

As PANC têm gosto ruim ou são amargas?
Esse é um mito que precisa ser quebrado. Algumas plantas, como a serralha, o dente-de-leão, e o pincel-de-estudante, são amargas. Mas a grande maioria das hortaliças não é amarga, pelo contrário, são saborosas e versáteis na cozinha.

Como consumir as PANC?
Cada planta é um ingrediente com sua peculiaridade e forma de consumo. Em geral, classificamos as plantas de três maneiras de preparo: in natura, cozidas ou refogadas. As cozidas e refogadas têm sabor melhor que consumidas in natura e algumas obrigatoriamente precisam passar por cozimento.

O que são as partes alimentícias não convencionais?
São as partes comestíveis pouco conhecidas de plantas comuns no mercado. A batata-doce e a mandioca, por exemplo, possuem folhas comestíveis, saborosas e amplamente consumidas em algumas regiões, quando devidamente tratadas. As flores da planta de abóbora são uma iguaria em muitas culturas gastronômicas.

O que acontece quando uma planta passa a ser convencional?
Ela deixa de ser uma PANC. Isso significa que mais pessoas possuem acesso a ela, sendo beneficiadas com seu sabor e nutrientes, e trazendo variedades a nossa alimentação.

O consumo das PANC é seguro?
Seu consumo é amparado pelo conhecimento tradicional e por uma série de pesquisas científicas, que indica não só a segurança de seu uso, mas suas propriedades nutricionais.

Por que algumas plantas precisam ser cozidas?
No cozimento, substâncias indesejadas, chamadas de antinutrientes ou toxinas, são destruídas com o calor, deixando o alimento seguro.

Eu posso colher as PANC de qualquer lugar?
Em geral, calçadas e ruas são ambientes poluídos e contaminados. A colheita feita na rua exige boa higienização.

Quais são seus benefícios para a saúde?
Depende de cada planta. Muitas delas, em geral as espontâneas, contêm nutrientes incomuns às plantas que consumimos. Cada planta, além da diversificação da alimentação, trará um benefício diferente à saúde.

Como consumir as PANC no dia-a-dia?
Muitas receitas do dia-a-dia podem ter ingredientes substituídos por outros não-convencionais, de forma que o preparo se manterá o mesmo.

Quais as melhores para se ter em casa?
A escolha da espécie depende das condições do seu ambiente, do espaço, da ventilação e da luminosidade. Muitas plantas se adaptam em vasos e podem tolerar mais sombra ou bastante sol. Muitas também são ornamentais, então você terá uma planta bonita e comestível ao

mesmo tempo. Em geral, o ideal é aproveitar aquelas que nascem espontaneamente no próprio terreno ou na vizinhança.

Termos Culinários

Al dente: expressão italiana que se usa para definir o grau de cozedura do alimento. É quando a massa está apenas cozida, mas ainda dura.

Branqueamento: consiste no pré-cozimento do alimento em água fervente por um curto período de tempo, seguido de resfriamento imediato em água gelada. Esse processo remove ar do interior do alimento, fixa a cor dos alimentos, mantém o aroma e sabor da fruta, além de reduzir a carga de microrganismos na superfície, aumentando a vida útil do alimento (fruta ou vegetal) (7).

Fervura: consiste em submergir o alimento em líquido (água, sucos, leite e outras bebidas) fervente, até que esteja apto para o consumo.

Fritar: cozinhar em gordura quente e abundante. É imergir o alimento em óleo à alta temperatura. É uma alternativa eficiente e de baixo custo para preparação rápida de alimentos. Não se recomenda usar com muita frequência . O óleo utilizado deve ser aquecido o mínimo de tempo possível e, de preferência, nunca reutilizado.

Grelhar: assar em grelhas, no fogo ou sobre carvões. Na grelha o alimento recebe a radiação direta com o calor do fogo. Esse processo sela o alimento mais rápido e mantém aquela suculência no seu interior. O resultado de grelhar é que fica dourada e crocante por fora, saborosa e bem macia por dentro.

Reduzir: é uma técnica culinária que consiste em diminuir a quantidade de um liquido, engrossá-lo e concentrá-lo por meio da sua fervura.

Refogar: fritar ligeiramente em uma frigideira usando pouca gordura. Utiliza gorduras (óleo, azeite, manteiga, banha) e a água interna do próprio alimento como meio.

Saltear: corar rapidamente um alimento em fogo alto e com pouca gordura, mexendo para que não agarre nem solte água.

Selar: dourar a superfície do alimento rapidamente em uma superfície bem aquecida (panela, grelha ou forno) para selar (fechar, encerrar) a superfície, evitando a perda dos sucos naturais da carne e reduzindo o ressecamento. Processo muito importante para garantir maciez e suculência.

TABELA DE MEDIDAS CASEIRAS			
Mililitros (ml)	Xícara-chá	Colher-sopa	Colher-chá
5		1/3	1
15		1	3
30		2	6
60	1/4	4	
80	1/3	5	
120	1/2	8	
240	1	16	

Minerais e Vitaminas

Minerais

Cálcio (Ca): formação de tecidos, ossos e dentes; coagulação do sangue; oxigenação dos tecidos; combate as infecções. Mantém o equilíbrio de ferro no organismo.

Fósforo (P): formação de ossos e dentes; indisponível para o sistema nervoso e muscular; combate o raquitismo (doença que atinge toda a parte do tecido ósseo e que ocorre durante o desenvolvimento da criança impedindo seu crescimento adequado).

Ferro (Fe): indispensável na formação do sangue; ajuda no transporte do oxigênio por todo o corpo.

Iodo (I): faz funcionar a glândula tireoide; ativa o funcionamento cerebral; permite que os músculos armazenem oxigênio; evita que a gordura se deposite nos tecidos.

Potássio (K): atua associado ao sódio, regularizando as batidas do coração e o sistema muscular; contribui para a formação das células.

Magnésio (Mg): ajuda a regular o funcionamento dos nervos e dos músculos; ajuda controlar a diabetes regulando o transporte do açúcar.

Manganês (Mn): importante para o crescimento. Cobre: é essencial para um bom aproveitamento da vitamina C, fortalece a imunidade e protege as funções cerebrais.

Cobre (Cu): é essencial para um bom aproveitamento da vitamina C, fortalece a imunidade e protege as funções cerebrais.

Sódio (Na): impede a formação de cálculos biliares; previne a coagulação sanguínea.

Enxofre (S): facilita a digestão. É essencial para a construção de proteínas e vitaminas da coagulação sanguínea.

Zinco (Zn): melhora o rendimento físico, o crescimento e saúde dos cabelos, unhas e pele.

Vitaminas

A (Retinol): combate radicais Livres; atua na formação dos ossos, pele, funções da retina.

C (Ácido ascórbico): atua no fortalecimento do sistema imunológico; combate radicais livres; aumenta a absorção do ferro pelo intestino. Sua falta pode provocar a doença do escorbuto (doença que causa hemorragias, inchaços e tumefação purulenta das gengivas).

E (Tocoferol): função antioxidante no organismo combatendo os radicais livres.

B1 (Tiamina): sua carência pode provocar o Beribéri (doença que provoca fraqueza muscular e dificuldades respiratórias devido a alterações nervosas, cerebrais e cardíacas).

B2 (Riboflavina): sua carência pode provocar inflamações na língua; anemias; seborréia. Proteção no sistema nervoso.

B3 (Niacina): atua na manutenção da pele; proteção do fígado; regula a taxa de colesterol no sangue.

B12 (Cianocobalamina): a deficiência dessa vitamina está associada a distúrbios do sangue, coração e neurológicos.

Higienização dos Vegetais

Segundo o Ministério da Saúde, alimentos como frutas, legumes e hortaliças devem ser higienizados, tendo em vista que esses podem ser consumidos crus. Para ter uma alimentação saudável o primeiro passo é ter alimentos limpos. Para isto, é essencial conhecer o processo correto de higienização das frutas, verduras e legumes, chamado sanitização.

Para sanitizar adequadamente as frutas, legumes e verduras:

1º – Retirar as partes estragadas e machucadas das frutas, legumes e verduras, se necessário.
2º – Lavar em água corrente.
3º – Colocar em solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos. Utilize água sanitária própria para uso em alimentos (veja no rótulo da embalagem) na proporção de 1 colher de sopa do produto para 1 litro de água.
4º – Enxaguar em água corrente e potável.
5º – Secar os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar.
6º - Manter sob refrigeração até a hora de servir (8).

Alfavacão

Ocimum gratissimum L.
Família: Lamiaceae

Forma de vida: Subarbusto
Ciclo de vida: Longo

Procedência: Ásia
Usos: Folhas e sementes

É cultivado em hortas domésticas, além de aparecer espontaneamente em várias regiões do país, para o uso de suas folhas como condimento alimentício. É uma planta que possui aroma forte e agradável, popularmente chamado de "alfavacão", e/ou "alfavaca-cravo", com origem no oriente, subespontâneo em todo o Brasil, é empregada geralmente como tempero de carnes. Na Culinárias as folhas frescas ou secas são usadas como tempero. As folhas bem jovens podem ser usadas como verduras, cozidas com outros alimentos como aromatizantes; picadas, são usadas como tempero para salada. As sementes maduras, como tempero, podem ser usadas in natura, inclusive em peixes empanados e fritos, ou brevemente esquentadas na frigideira e usadas em Receitas diversas. As folhas também podem ser empanadas e fritas, sendo servidas em restaurantes renomados.

Componentes Nutricionais: magnésio (Mg), cálcio (Ca), potássio (K), fósforo (P), sódio (Na), ferro (Fe), zinco (Zn), manganês (Mn), vitamina B1, B12 e B3 (9).

Receitas

FRANGO COM ALFAVACÃO

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 05 porções
Fonte modificada: (10)

INGREDIENTES
1 kg de peito de frango
2 batatas grandes cortadas em rodelas grossas
15-20 folhas de alfavacão picadas
2 tomates picados em cubos
1 pimentão picado (opcional)
1 cebola
1 colher (sopa) de temperos de sua preferência
1 colher (sobremesa) de corante (urucum)
1 pitada de orégano
Pimenta e alho a gosto

MODO DE PREPARO
Corte o frango em cubos. Em uma panela grossa de alumínio ou ferro, refogue o frango com o corante (urucum) e os temperos. Acrescente água até tampar o frango e deixe ferver por 10 minutos. Acrescente as batatas, tomates, pimentão, alho, cebola e orégano. Deixe cozinhar até as batatas estarem macias. Adicione o alfavacão e misture. Prove o sal e a pimenta. Deixe cozinhar por 1 minuto. Desligue o fogo e deixe abafado por mais 3 minutos.
Sirva com arroz branco e tutu de feijão.

FÍGADO TEMPERADO COM ALFAVACÃO

PREPARO: 25 min
RENDIMENTO: 15 porções
Fonte modificada: (9)

INGREDIENTES
300 g de fígado
1/2 xícara (chá) de leite
1 cebola grande cortada em rodelas
2 colheres (sopa) de óleo
10 folhas de alfavacão picadas
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
Limpe o fígado e corte em tiras. Em uma vasilha, coloque o fígado, o leite e o sal a gosto (mais ou menos 2 pitadas) e deixe na geladeira por 20 minutos. Aqueça o óleo em uma frigideira. Escorra o leite e coloque o fígado, a cebola e o alfavacão no óleo quente, mexendo sempre até o fígado ficar macio. O leite deixa o fígado macio e tira o cheiro ruim.

Araruta

Maranta arundinacea L.
Família: Marantaceae

Forma de vida: Herbácea (Erva)
Ciclo de vida: Longo

Procedência: América Central
Usos: Rizomas

Os rizomas (estruturas subterrâneas) constituem a matéria prima de várias formas caseiras para preparo de diversos pratos, podem ser triturados e lavados para extração do célebre polvilho de araruta. O amido de araruta tem alta digestibilidade e pode ser usado para o preparo de cremes, mingaus, pães, biscoitos, pão-de-queijo, bem como para engrossar molhos. Uma particularidade da farinha de araruta é que não contém glúten. Assim, pessoas que sofrem da doença celíaca (intolerância ao glúten) podem se beneficiar com bolos, biscoitos, mingaus e outros pratos feitos com farinha de araruta.

Componentes Nutricionais: potássio (K), fósforo (P), cálcio (Ca), magnésio (Mn), enxofre (S), cobre (Cu), zinco (Zn), ferro (Fe), manganês (Mn) e sódio (Na)(2).

Receitas

BISCOITO DE POLVILHO DE ARARUTA

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 50 porções
Fonte modificada: (13)

INGREDIENTES
500 g do rizoma de araruta
1/2 xícara (chá) de margarina
2 xícaras (chá) de açúcar, 3 ovos inteiros
Raspas de 1 limão e 1 xícara (chá) de coco ralado (de preferência, coco natural)
1/2 colher (café) de fermento em pó

MODO DE PREPARO
Coloque em uma vasilha a araruta. Junte os ovos ligeiramente batidos, acrescente o açúcar, o coco ralado e amasse bem. Junte as raspas de limão.
Faça bolinhas e achate-as com o garfo. Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo.
Leve para o forno aquecido por mais ou menos 15 minutos, não deixe dourar em cima. Tire quando estiver dourada em baixo. Pode-se fazer também pães e pudins.

POLVILHO CASEIRO DE ARARUTA

- Ponto de colheita: folhas amareladas e projetadas para o chão.
- Corte as folhas e remova os rizomas do solo com ajuda de uma enxada.
- Limpe os rizomas tirando a película esfregando com as mãos e lavando-os ao mesmo tempo.
- Corte-os em rodela e triture no liquidificador com água. A mesma medida de araruta para água.
- Coe e adicione mais água.
- Aproveite está água para triturar a nova leva e assim sucessivamente.
- Ao final deixe decantar o amido.
- Escorra a água e lave o amido decantado várias vezes, mexendo.
- Adicione água e repita a operação até ficar branco.
- Seque-o ao sol, esfarelando os torrões.

Fonte modificada: (12)

Assa-Peixe

Cabobanthus polysphaerus (Baker) H.Rob.
Família: Asteraceae

Forma de vida: Arbusto
Ciclo de vida: Longo

Procedência: Brasil
Usos: Folhas

É espontânea em áreas de pastagens e terrenos baldios, onde é considerada erva "daninha". Possui ação anti-inflamatória e antioxidante (15). Na Culinárias as folhas jovens podem ser consumidas à dorê ou à milanesa, tornando-se altamente crocante e saborosas. As folhas têm grande aceitação dos consumidores que a associam com peixe frito.

Componentes Nutricionais: potássio (K), fósforo (P), cálcio (Ca), magnésio (Mg), enxofre (S), cobre (Cu), zinco (Zn), ferro (Fe), manganês (Mg) e sódio (Na)(15).

Receitas

PASTEL DE ASSA-PEIXE

PREPARO: 40 min
RENDIMENTO: 05 porções
Fonte modificada: (15)

INGREDIENTES
20 folhas grandes
300 g de carne moída
1 cebola
4 dentes de alho
30 g de azeitonas
2 ovos
Cheiro-verde a gosto
Manjericão a gosto
Farinha para empanar

MODO DE PREPARO
Selecione folhas, lave e escorra.
Prepare o recheio de carne moída, ou de sua preferência, com temperos a gosto
Recheie as folhas com a carne e fecha-as com palito.
Empane: passe as folhas recheadas na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha de rosca.
Frite no óleo quente. Escorra e seque com papel toalha. Sirva quente.

FOLHAS DE ASSA-PEIXE À DORÊ

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 04 porções
Fonte modificada: (14)

INGREDIENTES
20 folhas de assa-peixe jovens
1 colher (chá) de alho espremido
1 xícaras (chá) de farinha de trigo ou farinha de rosca
2 ovos batidos
Sal e pimenta do reino a gosto
Óleo para fritar

MODO DE PREPARO
Selecione folhas jovens, lave-as e escorra.
Bata 2 ovos em um prato com sal, orégano, alho e demais temperos a gosto.
Passe-os na farinha de trigo ou farinha de rosca.
Frite em óleo quente e deixe escorrer em papel toalha.
Sirva quente.. É ótima como aperitivo.

Bardana

Arctium Iappa L.
Família: Asteraceae

Forma de vida: Subarbusto
Ciclo de vida: Bienal

Procedência: Europa
Usos: Raízes

A planta é cultivada em hortas domésticas, principalmente na região sul e sudeste do país para emprego na medicina popular e uso culinário. Na culinária, são empregadas apenas suas raízes engrossadas. As raízes tuberosas bem jovens podem ser descascadas (raspadas) e usadas em saladas cortadas em fatias ou rodelas finíssimas como rabanetes. As raízes adultas podem ser fatiadas e imediatamente deixadas de molho na água com sal e limão para minimizar a oxidação e eliminar o sabor forte, após fritas (chips), refogadas com azeite e shoyu, salteadas na manteiga ou ensopadas.

Componentes Nutricionais: potássio (K) e magnésio (Mg)(2).

Receitas

DOCE CREMOSO E GELEIA DE BARDANA

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 01 porção
Fonte modificada: (2)

INGREDIENTES
500 g de raízes de bardana
1 xícara (chá) de açúcar cristal
1 colher (sobremesa) de suco de limão
5 cravos-da-índia (opcional)
1 colher (sobremesa) de amido de milho dissolvido em um pouquinho de água

MODO DE PREPARO
Raspe as raízes frescas e corte-as em rodelas.
Deixe de molho na água com limão imediatamente para evitar oxidação.
Liquidifique com o suco de 1 limão e um pouquinho de água.
Adicione o açúcar cristal e mexa até o ponto desejado.
Adicione o amido dissolvido.
Aparecendo o fundo da panela e bem pastosa (geleia) ou deixe apurar mais até o fundo da panela mostrar-se permanentemente (doce).

BARDANA FRITA

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 03 porções
Fonte modificada: (16)

INGREDIENTES
10 raízes de bardana
1 limão
1 colher de chá de Sal
Óleo para fritar

MODO DE PREPARO
Lave e raspe para retirar a película externa das raízes da bardana.
Corte em rodela ou tirinhas e imediatamente deixa-as de molho na água com sal e limão para minimizar a oxidação e eliminar o sabor forte.
Escorra bem e frite em óleo bem quente.
Escorra em papel absorvente.
Polvilhe sal e ervas finas a gosto. Sirva quente.

Batata-Doce

Ipomoea batatas (L.) Lam.
Família: Convolvulaceae

Forma de vida: Herbácea (Erva)
Ciclo de vida: Longo

Procedência: Américas Central e do Sul
Usos: Folhas

Planta cultivada em todo o mundo para a produção de batata comestível. No Brasil, o seu cultivo é tradicional na agricultura familiar em diversos estados. O seu consumo é convencional, mas há formas menos usuais de serem consumidas.

Tradicionalmente a batata é assada nos fogões a lenha, suas cascas podem ser consumidas. Possui variedades com polpas intensamente coloridas (amarela, batata-cenoura, batata-abóbora, roxa e azul). Devido ao alto valor nutritivo as folhas frescas podem ser consumidas como qualquer outra hortaliça, também podem ser refogadas, cozidas no arroz ou no feijão, usadas para bolinhos, suflê, sopa e suco verde com limão.

Componentes Nutricionais: vitaminas A, C e do complexo B (19).

Receitas

REFOGADO DE FOLHA DE BATATA-DOCE

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 03 porções
Fonte modificada: (20)

INGREDIENTES
500 g de folha de batata-doce
3 dentes de alho amassados
1 cebola
1 tomate
3 colheres (sopa) de óleo.
Temperos a gosto

MODO DE PREPARO
Colha as ramas da batata e destaque apenas as folhas. Lave-as e pique-as bem fininhas.
Refogue a cebola, o alho e o tomate até soltar um pouco de água.
Acrescente os temperos a gosto.
Agregue as folhas picadas, mexa bem por uns minutos e está pronto.

MOLHO COM FOLHAS BATATA-DOCE

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 01 porção
Fonte modificada: (18)

INGREDIENTES
1 xícara (chá) de folhas de batata-doce picada
1/2 cebola picada em cubos
4 dentes de alho
2 colheres (sopa) de azeite
Suco de 1 limão
Pimenta-do-reino branca a gosto
Sal a gosto
Ervas finas a gosto
Água, se necessário

MODO DE PREPARO
Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite.
Adicione a pimenta-do-reino, o sal e as folhas de batata-doce picadas.
Quando começar a ferver, adicione o limão e as ervas finas.
Deixe ferver por aproximadamente 10 minutos, corrija o sal e retire do fogo.
Molho ótimo para acompanhar massas, rocambole de carne moída, peixe e outras carnes (brancas e vermelhas) assadas.

Capiçoba

Erechtites valerianifolius (Wolf) DC
Família: Asteraceae

Forma de vida: Herbácea (Erva)
Ciclo de vida: Anual

Procedência: América do Sul e México
Usos: Folhas

Suas folhas são consumidas como hortaliça. As folhas podem ser cozidas em água com sal, escorridas e utilizadas igualmente ao caruru, em refogados, molhos, tortas, pastéis e panquecas. Esta folhosa é tradicionalmente consumida com carne de porco, carneiro ou cabrito. É uma das primeiras plantas a se estabelecer em lugares alterados, como após a derrubada de uma mata.

Componentes Nutricionais: ferro (Fe), fósforo (P), zinco (Zn) e vitamina A(2).

Receitas

CAPIÇOBA REFOGADA

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 04 porções
Fonte modificada: (22)

INGREDIENTES
1 maço de capiçoba
2 colheres (sopa) de azeite
1 dente de alho espremido
1/2 cebola picada
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
Selecione folhas jovens e lave-as.
Corte bem fininhas ou, como são macias, pode deixá-las inteiras se preferir uma apresentação diferente.
Doure alho e cebola, sal a gosto.
Não há necessidade de mais temperos, pois a capiçoba já é aromática.
Adicione as folhas e deixe murchar.
Sirva quente, pura ou incrementada com carne, peixes ou outros pratos.

BOLINHO DE CAPIÇOBA

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 30 porções
Fonte modificada: (21)

INGREDIENTES
5 folhas grandes de capiçoba
3 ovos inteiros
1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (pode ser com fermento)
Cheiro verde a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
Corte a capiçoba bem fininha, tempere e reserve.
Bata os ovos, tempere com sal e reserve.
Misture aos ovos, cheiro verde picado e acrescente a farinha de trigo.
Em uma panela, coloque o óleo e espere esquentar.
Faça os bolinhos com auxílio de uma colher, coloque cuidadosamente para fritar, em fogo brando para não queimar a massa.
Frite até ficar dourar.
Deixe sobre papel toalha e sirva.

Capuchinha

Tropaeolum majus L.
Família: Tropaeolaceae

Forma de vida: Herbácea (Erva)
Ciclo de vida: Anual

Procedência: Peru e México
Usos: Folhas, talos, flores, botões florais e sementes

É amplamente cultivada para fins ornamentais e para consumo alimentar. Suas flores, folhas, frutos, sementes e ramos novos são comestíveis. As flores possuem vários pigmentos naturais do grupo dos carotenóides e também um corante chamado sorbusina, utilizado na indústria alimentícia. Como hortaliça, tem toda a parte aérea comestível, incluindo caule, folhas, flores, botões florais e frutos verdes (24). As folhas jovens bem picadas têm sabor e aroma similares ao agrião e à rúcula e podem ser usadas em saladas cruas, salteadas, para massas verdes, patês, panquecas, pizza, pães, cozidas com carne, para sopas, charutinhos, risotos e sanduiches. Pecíolos (talos) podem ser aproveitados juntos em cozidos, sopas, refogados ou bolinhos, devendo-se cozinhar, triturar e peneirar para eliminar as partes fibrosas. As flores, já comercializadas, são ótimas para decoração comestível e podem ser utilizadas para os mesmos usos básicos citados. Os botões florais e frutos imaturos podem ser usados em conservas. As sementes maduras podem ser usadas tostadas ou moídas como substituta da pimenta-do-reino.

Componentes Nutricionais: enxofre (S), iodo (I), ferro (Fe), potássio (K) e vitamina C.

Receitas

PATÊ VERDE DAS FOLHAS DE CAPUCHINHA

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 15-20 porções
Fonte modificada: (26)

INGREDIENTES
10 a 20 folhas de capuchinha e talos
1 ricota
1/2 xícara (chá) de salsinha picada
1/2 xícara (chá) de azeitona preta picada
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de azeite
1 caixa de creme de leite
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
Selecione e lave as folhas. Rasgue-as com as mãos e corte os talos.
Refogue uma ricota esfarelada com 2 colheres de sopa de azeite, sal, alho, azeitona, salsinha e demais temperos a gosto.
Adicione as folhas e talos de capuchinha. Mexa e deixe murchar bem.
Triture no liquidificador, adicionando o creme de leite.
Leve à geladeira por 15 minutos. *Adicionar as flores, se desejar.*

CHARUTO DE CAPUCHINHA

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 10 porções
Fonte modificada: (24)

INGREDIENTES
150 g de arroz cozido
1 cenoura pequena ralada
1/2 xícara (chá) de salsinha picada
1/2 xícara (chá) de hortelã picada
1/2 xícara de (chá) de castanha
Azeite, sal e pimenta do reino moído na hora
20 folhas de capuchinha limpas e secas

MODO DE PREPARO
Faça branqueamento das folhas para manter a coloração e, especialmente, para facilitar os procedimentos de dobraduras.
Misture o arroz com a cenoura ralada, as ervas e a castanha.
Recheie as folhas com arroz cozido.
Enrole e dobre bem as folhas formando um pacotinho ou 'charutinho'. Cozinhe no vapor por 5 minutos e decore com flores comestíveis da própria espécie.

Cará-Moela

Dioscorea bulbifera L.
Família: Dioscoreaceae

Forma de vida: Herbácea (Erva)
Ciclo de vida: Longo

Procedência: Ásia e África tropical
Usos: Batatas aéreas

Trepadeira com tubérculos subterrâneos maiores e tubérculos aéreos menores, em forma de moela. É cultivada em muitos países tropicais. No Brasil, o seu cultivo é doméstico para a produção de tubérculos aéreos destinados ao consumo próprio e para comercialização em mercados locais. As prioridades são as batatas aéreas que, quando maduras, caem e são colhidas no chão. As batatas têm sabor agradável após cozidas ou cozidas e fritas. Podem ser usadas para purê, fritas (chips das batatas cruas ou cozidas), ensopadas, transformadas em farinhas e usadas para fazer pães, bolos ou broas.

Componentes Nutricionais: potássio (K), sódio (Na), fosforo (P), calcio (Ca), magnésio (Mg), vitaminas C e do complexo B (29).

Receitas

PÃO DE CARÁ-MOELA

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 07 porções
Fonte modificada: (28)

INGREDIENTES
250 g de cará cozido
250 ml (1 xícara de chá) de água em que o cará foi cozido
1 envelope de fermento biológico seco
1 colher (sopa) de açúcar
2 ovos inteiros
100 g de manteiga
Farinha de trigo
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
Dissolver o fermento com o açúcar e uma xícara (chá) de água do cozimento do cará
Acrescentar um pouco de farinha para formar um mingau
Cobrir a vasilha e deixar crescer até dobrar de volume

Após crescido acrescente o cará espremido, os ovos, a manteiga derretida, o sal a gosto e a farinha de trigo até dar ponto
Sove a massa
Cubra a tigela e deixe crescer novamente por 30 minutos
Divida em 3 formas para pães, pincele com gema de ovo e deixe crescer novamente
Leve ao forno para assar.

CREME DE CARÁ-MOELA

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 04 porções
Fonte modificada: (27)

INGREDIENTES
8 inhames redondos (cará) descascados e picados
2 cebolas médias cortadas
4 dentes de alho amaçados
1/2 maço de cebolinha picado
1/2 maço de salsa picado
2 colheres (sopa) de azeite doce
Pimenta do reino e outros temperos a gosto
Sal para ajustar

MODO DE PREPARO
Cozinhe as batatas aéreas com casca. Escorra e descasque ainda quente e amasse ou liquidifique com a água do cozimento. Doure alho, sal e temperos a gosto no azeite.
Acrescente o cará e misture.
Sirva quente ou frio com granola salgada ou carne de sua preferência.

Cardo-Corredor

Eryngium campestre L.
Família: Apiaceae

Forma de vida: Herbácea (Erva)
Ciclo de vida: Longo

Procedência: Região Mediterrânea
Usos: Hastes florais e raízes

Folhas com aroma similar ao do coentro, providas de espinhos nas margens, inteiras e menos espinescente (espinhos) quando ainda na roseta da planta jovem. É ocasionalmente cultivada em hortas domesticas nas regiões Sul e Sudeste do país.

Os escapos (hastes florais) jovens das inflorescências podem ser usadas como substitutos do aspargo para consumo fresco ou em conservas (picles), também podem ser limpos e salteados ou usados como tempero, tipo salsão. As raízes tuberosas, apesar de pequenas, podem ser cristalizadas ou caramelizadas e são ocasionalmente consumidas na França e Inglaterra. As raízes podem ainda ser cozidas ou salteadas como verduras. É cultivada e usada como tempero, especialmente nas regiões serranas do Sudeste.

Componentes Nutricionais: enxofre (S), fosforo (P), zinco (Zn), manganês (Mn) e potássio (K) (32).

Receitas

PICADINHO DE CARNE REFOGADO COM ESCAPOS (cabos) DE CARDO-CORREDOR

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 15 porções
Fonte modificada: (30)

INGREDIENTES
500 g de coxão mole (cortado em cubo)
10 inflorescências de cardo-corredor picadas (sem os espinhos)
2 batatas cortadas em cubos
3 dentes de alho picados
2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola branca
1 tomate picado
500 ml de água
Sal, cebolinha, salsinha e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO
Em uma panela, coloque o azeite e os cubos de carne, vai soltar água.
Quando começar a secar, coloque sal, cebola, alho e pimenta, deixe refogar
Acrescente 250 ml de água (deixe cozinhado por 5-10 minutos).
Coloque as batatas, salsinha, cebolinha, as inflorescências de cardo corredor e o restante da água. Deixe cozinhar por 30 minutos, adicione o tomate e deixe mais 5 minutos.

FOLHAS EMPANADAS DE CARDO-CORREDOR (COENTRÃO)

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 04 porções
Fonte modificada: (29)

INGREDIENTES
10 folhas de cardo corredor
1 colher (chá) de alho espremido
1 xícara (chá) de farinha de trigo ou farinha de rosca
2 ovos batidos
Sal a gosto e óleo para fritar

MODO DE PREPARO
Selecione somente as folhas jovens. Lave com cuidado para não quebrar ou amassar.
Bata os ovos, junte o alho, sal e outros temperos a gosto.
Passe as folhas no ovo e em seguida na farinha de trigo ou de rosca.
Frite em óleo quente, escorra e sirva quente.
As folhas podem ser picadas bem fininhas ou trituradas no liquidificador e usadas para temperar pratos diversos, carnes e, especialmente, peixes.

Caruru-de-Espinho

Amaranthus spinosus L.
Família: Amaranthaceae

Forma de vida: Herbácea (Erva)
Ciclo de vida: Anual

Procedência: Américas
Usos: Folhas, flores e sementes

É considerada planta daninha de lavouras e quintais. Geralmente os carurus surgem em solos férteis, com grande quantidade de matéria orgânica e potássio, sendo estas características adequadas para a maior parte dos plantios. Suas folhas são comestíveis e utilizadas na culinária regional, além de serem empregadas na terapêutica popular. As folhas, flores e sementes podem ser consumidas em saladas, ao natural, mas também podem ir junto das hastes (caule) em refogados ou outras receitas. As folhas de diferentes espécies de caruru têm gostos diferentes, algumas mais ou menos amargas que outras (33).

Componentes Nutricionais: ferro (Fe), magnésio (Mg), potássio (K), cálcio (Ca), e vitaminas A, B1, B2 e C (2).

Receitas

Caruru-de-Espinho com Angu

PREPARO: 45 min
RENDIMENTO: 06 porções
Fonte modificada: (33)

INGREDIENTES
4 colheres (sopa) de fubá mimoso
30 folhas de caruru
150 ml de água para misturar o fubá
400 ml de água para ferver

MODO DE PREPARO
Inicie colocando os 400 ml de água em uma panela e ferva (o corpo da panela deve ser mais para não espirrar na hora de incorporar os ingredientes).
Em uma vasilha pequena, coloque 150 ml de água e despeje as quatro colheres de fubá.
Misture e deixe a parte.
Quando a água estiver fervendo, adicione o fubá já incorporado à água, misture tudo por cerca de três a cinco minutos e tampe a panela.

Uma vez ou outra mexa o angu para que não queime e todo corpo do alimento seja cozido por completo.
O angu deve ser preparado com colher de pau.
Lave, escalde e pique as folhas do caruru.
Doure levemente alho e outros temperos no azeite com sal a gosto.
Adicione as folhas, misture e refogue sempre em fogo baixo.
Misture as folhas com o angu.
Após esfriar um pouco, sirva.

Caruru-de-Espinho Refogado com Ovos

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 05 porções
Fonte modificada: (32)

INGREDIENTES
30-40 folhas de caruru
2 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho triturados
4 ovos
1/2 cebola branca
1/2 maço de cebolinha
1/2 maço de salsinha
1 tomate picado
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
Lave as folhas e pique.
Doure levemente alho, cebola e sal a gosto no azeite.
Insira os tomates picados.
Adicione as folhas de caruru.
Misture e refogue sempre em fogo baixo, adicionando os ovos.
Insira a cebolinha e a salsinha.
Mexa delicadamente e apague o fogo logo em seguida.

Colibri

Malvaviscus arboreus Cav.
Família: Malaceae

Forma de vida: Arbusto lenhoso
Ciclo de vida: Longo

Procedência: México e norte da América do Sul
Usos: Flores e folhas

É amplamente cultivada em todo o país para fins paisagísticos, principalmente como cerca viva decorativa.

As flores e as folhas são comestíveis, principalmente após cozimento e preparo culinário adequado. As folhas podem ser consumidas em saladas cruas, inteiras ou finamente picadas. As flores, cujo néctar (melzinho) é chupado e descartado pelas crianças, podem ser usadas para saladas, tanto inteiras como despetaladas; também podem ser cozidas no arroz, curtidas na cachaça como corante e usadas para fazer geleia.

Componentes Nutricionais: mais estudos para identificar os valores nutricionais são necessários.

Receitas

SALADA DE FLORES DE COLIBRI

PREPARO: 10 min
RENDIMENTO: 04 porções
Fonte modificada: (38)

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de folhas verdes (alface e rúcula)
4 flores de colibri
4 colheres (sopa) de suco de laranja
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
1/2 colher (sopa) de vinagre balsâmico
Pitada de sal
Pitada de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

lPique as folhas com as mãos, deixando-as em quadrados pequenos rústicos, e disponha em um prato fundo.
Pique o hibisco e coloque em cima das folhas.
Em uma tigela, coloque o suco de laranja, o azeite e o vinagre e misture bem.
Coloque este molho por cima e sirva.

GELEIA DE FLORES DE COLIBRI

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 01 porção
Fonte modificada: (02)

INGREDIENTES

INGREDIENTES
2 e 1/2 xícaras (chá) de colibri
1 xícara (chá) de açúcar cristal
1 maçã pequena sem casca

MODO DE PREPARO

Colha e lave as flores, retirando os cálices verdes basais (sépalas).
Rasgue-as com as mãos em pedacinhos ou corte bem fininho.
Triture uma maçã e junte as flores picadas. Coloque na panela em fogo baixo.
Acrescente açúcar cristal e mexa com uma colher até atingir o ponto desejado.

Couve-Cravinho

Porophyllum ruderale (Jacq). Cass.
Família: Asteraceae

Forma de vida: Herbácea (Erva)
Ciclo de vida: Anual

Procedência: América do Sul
Usos: Flores e folhas

As plantas crescem espontaneamente em áreas abandonadas, principalmente onde é considerada planta "daninha", produzindo várias gerações por ano.

Suas folhas são comestíveis. No México se consomem suas folhas como ingredientes dos populares tacos mexicanos, em guacamoles ou em saladas cruas. As folhas podem ser usadas no preparo de guisados, risotos e sopas, dando um sabor similar ao coentro. As folhas finamente picadas conferem um sabor muito agradável ao molho de tomate e outros pratos.

Componentes Nutricionais: cálcio (Ca), potássio (K), magnésio (Mg), vitamina A e C (39).

Receitas

RISOTO DE COUVE-CRAVINHO

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 03 porções
Fonte modificada: (35)

INGREDIENTES
150 g de arroz tipo arbóreo
100 g de manteiga
100 g de parmesão ralado
100 ml de vinho branco seco
1 cebola picadinha
3 tomates sem pele e sem semente picados
30-40 folhas de couve-cravinho
1 abobrinha italiana cortada em rodelas finas
1,5 litro de caldo de legumes
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
Prepare um caldo de legumes com cebola, alho, cenoura, aipo, alho-poró, tomilho, louro, salsinha e pimenta-do-reino em grão. Cozinhe a costelinha defumada no caldo até que fique macia e deixe seu gosto. Retire a costelinha, desosse, desfie e reserve.

Em uma frigideira, refogue a couve-cravinho picada na manteiga. Reserve.
Em uma panela de fundo largo, aqueça a metade da manteiga e doure a cebola. Acrescente o arroz e frite por um minuto. Adicione o vinho branco e, após o álcool evaporar, o caldo fervente até cobrir a superfície do arroz, mexendo sempre.
Acrescente a abobrinha e o tomate picado. Adicione mais caldo até que o arroz fique al dente. Por último, acrescente a couve-cravinho, o parmesão e a manteiga. Mexa bem e está pronto para servir.

SOPA DE COUVE-CRAVINHO E LEGUMES

PREPARO: 35 min
RENDIMENTO: 06 porções
Fonte modificada: (36)

INGREDIENTES
4 colheres (sopa) de folhas de couve-cravinho picadas
Cebola, alho e sal a gosto
250 g de carne bovina (de preferência, músculo ou costela)
1 tomate médio picado
2 batatas médias cortadas em cubos
2 cenouras médias cortadas em cubos
2 xícaras (chá) de macarrão (de sua preferência)
1 xícara (chá) de salsinha e cebolinha bem picadinhas
Água até um pouco mais da metade da panela de pressão
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
Em uma panela de pressão, dourar o alho e a cebola.
Colocar a carne, deixar dourar e cozinhar em água com sal por 30 minutos, ou até que a carne fique bem molinha. Em seguida, junte os legumes e as folhas de couve-cravinho picada.
Cozinhe por mais 10 a 15 minutos na pressão e adicione o macarrão. Deixe cozinhar sem a tampa por mais 10 minutos, ou até que o macarrão fique cozido. Adicione a salsinha e a cebolinha.

Dente-de-Leão

Taraxacum officinale F.H. Wigg.
Família: Asteraceae

Forma de vida: Herbácea (Erva)
Ciclo de vida: Anual ou longo

Procedência: Europa
Usos: Flores, folhas e sementes

A planta cresce espontaneamente em solo agrícolas, gramados e terrenos baldios, principalmente na região Sul, onde é considerada planta "daninha". Suas folhas são utilizadas na medicina popular há anos, bem como na alimentação humana. O dente-de-leão é fonte de vários princípios ativos e substâncias de valor alimentício.

O seu uso culinário é efetuado tanto na forma crua como cozida. As folhas jovens podem ser consumidas em saladas, cozidas, salteadas e fritas (empanadas). Os botões florais fechados podem ser empanados, usados em omeletes, panquecas, picles ou cozidos no vapor. As sementes, produzidas em grande quantidade, podem ser colhidas e germinadas para obtenção de brotos. É uma verdura nutritiva.

Componentes Nutricionais: ferro (Fe), cálcio (Ca), magnésio (Mg), fósforo (P), potássio (K), zinco (Zn), manganês (Mg), vitamina A, vitamina C, vitamina complexo B (2).

Receitas

FOLHAS DE DENTE-DE-LEÃO COM ANGU

PREPARO: 50 min
RENDIMENTO: 02 - 03 porções
Fonte modificada: (33)

INGREDIENTES

Para o angu
1/2 xícara (chá) de fubá fino de milho
3 xícaras (chá) de água

Para o refogado
5 pés de dente-de-leão
2 colheres (sopa) de óleo ou azeite
2 dentes de alho grandes bem picados
1/2 xícara (chá) de água quente
1/4 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Para o angu, misture o fubá fino de milho com a água. Leve ao fogo, mexendo sempre, até começar a espessar. Tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe por meia hora ou até que esteja soltando do fundo da panela e com consistência cremosa. Se quiser, coloque uma pitada de sal.

Para o refogado, lave bem as folhas de dente-de-leão, escorra e pique em fatias de meio centímetro. Reserve. Numa panela, coloque a gordura e o alho picado. Deixe começar a dourar e junte a água e o sal. Coloque as folhas na água e deixe cozinhar para que fiquem bem macias (cerca de 3 minutos). Se precisar, junte um pouco mais de água aos poucos. Prove o sal e corrija, se necessário. Sirva com o angu ou com polenta mole.

SALADA DE DENTE-DE-LEÃO

PREPARO: 15 min
RENDIMENTO: 03 porções
Fonte modificada: (37)

INGREDIENTES

Folhas de dente-de-leão na quantidade que desejar
1 abacate pequeno maduro
1/2 cenoura crua pequena
1/4 xicara (chá) de repolho roxo picado
1 xícara (chá) das flores de couve-flor
1 colher (sopa) de semente de gergelim
Suco de 1 limão
Sal e pimenta a seu gosto
Azeite de oliva a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem e escorra as folhas de dente-de-leão. Disponha em uma travessa. Corte o repolho roxo em fatias e as cenouras em pequenas meias-luas. Coloque sobre as folhas de dente-de-leão. Corte o abacate ao meio. Com a ponta da faca corte em cubinhos e depois disponha com cuidado os cubinhos sobre os outros legumes. Adicione a couve-flor, tempere com sal e pimenta a seu gosto, esprema um limão e coloque o azeite de oliva. Por último, espalhe as sementes de gergelim sobre a salada e sirva imediatamente.

Erva-Moura

Solanum americanum Mill.
Família: Solanaceae

Forma de vida: Herbácea (Erva)
Ciclo de vida: Anua

Procedência: Américas
Usos: Folhas e frutos maduros

Crescem espontaneamente tanto em áreas ocupadas pelo homem, como em solos agrícolas, pomares, hortas, jardins e terrenos baldios, onde é considerada planta "daninha". Seus frutos verdes não são comestíveis, porém suas folhas e seus frutos maduros podem ser consumidos. Os frutos maduros são pequenas iguarias e com alto potencial para decoração comestível de pratos diversos. As folhas e ramos macios são consumidos cozidos. A folhagem é consumida como hortaliça e até oferecida nos mercados de alguns países da América Central e da China.

Componentes Nutricionais: cálcio (Ca), fósforo (P), ferro (Fe), magnésio (Mg) e manganês (Mn) (2).

Receitas

SOPA COM ERVA-MOURA

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 05 porções
Fonte modificada: (36)

INGREDIENTES
1 xícara (chá) de erva-moura
1 buquê de couve-flor
1 xícara (chá) de chuchu picado
2 xícaras (chá) de abobrinha picada
Alho, cebola e Coentro a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
Colha as folhas jovens e bem tenras, de preferência antes do florescimento.
Em uma panela coloque todos os ingredientes, refogue-os.
Deixe por 5 minutos e acrescente água até cobrir os alimentos.
Tampe a panela e deixe ferver no fogo baixo até as verduras ficarem macias.
Depois sirva à vontade.

FAROFA DE ERVA-MOURA REFOGADA

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 06 porções
Fonte modificada: (38)

INGREDIENTES
3 colheres (sopa) de erva-moura
1 xícara (chá) de cebolinha picada
1 xícara (chá) de salsa picada
1 colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola ralada
1 dente de alho amassado
1 colher (chá) de orégano
1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca torrada
1/2 xícara (chá) de pão amanhecido ralado
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO
Lave a erva-moura, a salsa e a cebolinha.
Deixe secar.
Em uma panela, aqueça o azeite com a manteiga em fogo médio, adicione a cebola, o alho e refogue.
Adicione a erva-moura, a salsa, a cebolinha, o orégano, sal e pimenta.
Refogue por 2 minutos.
Adicione a farinha de mandioca, o pão ralado e cozinhe por 5 minutos.

Funcho

Foeniculum vulgare Mill.
Família: Apiaceae

Forma de vida: Herbácea **Procedência:** Mediterrâneo, norte da África e oeste da Ásia
Ciclo de vida: Longo **Usos:** Folhas

A base alargada das folhas pode ser consumida como hortaliça de várias formas e suas folhas e sementes com aroma de anis, são usadas no preparo de chá e balas. Esta planta é utilizada como alimento e tempero desde o período medieval, com diferentes técnicas de preparação e preferências culinárias culturais, que refletiram na introdução e dispersão desta planta condimentar e que são aplicadas ainda hoje na culinária para aromatizar os alimentos (42). Seus frutos secos podem ser usados da mesma forma que a erva-doce nos bolos, chá e pé de moleque. Podem ser moídas para a farinha e usadas em pães, biscoitos e queijos. As sementes germinadas produzem brotos para saladas. As folhas jovens com aroma de anis podem ser usadas em Receitas diversas, sopas, saladas, peixes, molhos e também são comestíveis. O Funcho também tem propriedades medicinais.

Componentes Nutricionais: potássio (K), vitaminas A, C, E e do complexo B(2).

Receitas

BALA DE FUNCHO

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 30 - 40 porções
Fonte modificada: (2)

INGREDIENTES
2 xícaras (chá) de folhas frescas de funcho triturado
1 colher (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de suco de limão
300 g de açúcar
1 xícara (chá) de mel
1 xícara (chá) de açúcar mascavo

MODO DE PREPARO
Coloque numa panela a manteiga, o açúcar, o açúcar mascavo, o mel e o suco de limão e misture, levando ao fogo. Deixe ferver até dar o ponto de bala. Retire a panela do fogo, batendo a massa para esfriar. Junte as folhas de funcho trituradas à massa, misturando bem. Despeje a

bala em mesa untada. Retire porções da massa, enrolando em tiras compridas, para cortar no formato de bala. Enrole-as em papel celofane ou manteiga.

BOLINHO DE CHUVA DE FUNCHO

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 08 porções
Fonte modificada: (40)

INGREDIENTES
2 ovos
2 colheres (sopa) de açúcar
1 xícara (chá) de leite
2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento
3 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de canela
1 xícara (chá) de funcho picado
Canela e açúcar para polvilhar

MODO DE PREPARO
Em um recipiente, adicione os ovos, o açúcar, o leite, a farinha de trigo e o fermento, depois misture-os até obter uma massa lisa e homogênea. Adicione as folhas de funcho picadas e misture bem. Com a ajuda de uma colher, pegue porções da mistura e despeje em uma panela com o óleo quente.
Retire do fogo quando estiver dourado, depois misture a canela com açúcar e salpique no bolinho de chuva já frito

Jambu

Acmella oleracea (L) R.K.Jansen
Família: Asteraceae

Forma de vida: Herbácea (Erva)
Ciclo de vida: Longo

Procedência: América do Sul
Usos: Folhas e flores

Planta com flores amarelas pequenas, frutos secos do tipo aquênio que se comportam como sementes. É amplamente cultivada em hortas domésticas, principalmente nas regiões Norte e Nordeste do país, tanto para uso na culinária como na medicina caseira. Na culinária é utilizada como tempero e para o preparo de pratos famosos. As folhas e ramos que são de fácil corte podem ser usados inteiros ou cortados nas saladas, para pães, panquecas, guisados, sopas e patês verdes. A substância presente nas inflorescências propicia uma certa dormência na língua e lábios e induz a salivação.

Componentes Nutricionais: fósforo (P), cálcio (Ca), vitamina C (2).

Receitas

JAMBU REFOGADO

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 04 porções
Fonte modificada: (42)

INGREDIENTES
2 xícaras (chá) de flores de jambu
1 colher (sopa) de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho amassado
3 colheres (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO
Lave e escorra a flor do Jambu. Rasgue com as mãos ou pique.
Doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto na manteiga derretida ou azeite.
Refogue rapidamente o jambu.
Adicione a salsa picada
Sirva com carne ou picadinho de peixe.
Com este refogado pode-se fazer um patê verde.

SALADA DE FLOR DE JAMBU COM RÚCULA

PREPARO: 10 min
RENDIMENTO: 03 porções
Fonte modificada: (41)

INGREDIENTES
100 g de flores de jambu
1 maço de rúcula
1 tomate picado
250 g de ricota em cubos
2 limões
2 colheres (sopa) de mel
2 colheres (sopa) de azeite
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
Lave a flor do jambu e a rúcula e escorra. Em uma saladeira adicione a rúcula, tomate, rúcula, ricota e as flores do jambu e outros ingredientes de sua preferência. Incorpore numa vasilha o suco de limão, azeite e mel e tempere com sal. Regue por cima da salada.

Mastruço

Coronopus didymus (L) Sm.
Família: Brassicaceae

Forma de vida: Herbácea (Erva)
Ciclo de vida: Anual

Procedência: Sul e Sudeste do Brasil
Usos: Folhas

Cresce espontaneamente em hortas, jardins, pomares e áreas baldias durante o período de inverno e primavera. Suas folhas são empregadas no preparo de remédios caseiros; os ramos jovens, de aroma forte e sabor picante, são ocasionalmente consumidos, tanto crus quanto cozidos e preparados de várias formas. É uma hortaliça folhosa tradicionalmente utilizada em municípios das regiões Sudeste e Sul do Brasil, mas seu consumo é restrito a moradores da zona rural ou pessoas residentes em áreas urbanas, mas com tradição rural.

Componentes Nutricionais: potássio (K) e fósforo (P) (2).

Receitas

BOLINHO DE MASTRUÇO

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 08 porções
Fonte modificada: (43)

INGREDIENTES

2 ovos
1 xícara (chá) de farinha integral
1 maço de mastruço
1 colher (chá) de sal rasa
1 cebola média ralada
Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Bata os ovos e acrescente as folhas de mastruço picadas, o sal, a cebola ralada e o cheiro verde. Bata novamente e em seguida adicione aos poucos a farinha integral.
Leve em uma frigideira – com um fio de azeite – ao fogo e assim que estiver quente coloque algumas colheres da massa (como em um modo de preparo de bolinhos de chuva) para assim fazer os bolinhos.
Tampe a frigideira. Frite os bolinhos por 10 minutos, alternando os lados.

RISOTO DE MASTRUÇO

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 04 porções
Fonte modificada: (35)

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de arroz arbóreo ou carnaroli
1 cebola picada
1 cenoura
2 batatas
1 colher (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de manteiga
1/2 xícara (chá) de queijo gorgonzola
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
1 xícara (chá) de mastruço picado (100 ou 150 g, depende se quer um risoto mais recheado)

MODO DE PREPARO

Prepare o caldo com legumes: 1 litro e 1/2 de água fervente. Mantenha este caldo no fogo baixo durante a preparação do prato. Inicie fritando a cebola em 1 colher (sopa) de azeite e 1 de manteiga. Quando começar a dourar, jogue o cogumelo e refogue um pouco
Em seguida, jogue a xícara de arroz, sem lavar. Refogue um pouco e jogue o vinho branco por cima deste refogado. Mexa bem, quando evaporar o vinho, comece a jogar o caldo de legumes, com uma concha grande jogue o caldo sem deixar o arroz secar, mexendo sempre com uma colher de pau. É importante mexer sempre para que o arroz italiano solte o amido que vai dar o ponto de risoto. Continue mexendo e jogando o caldo, experimente de vez em quando para verificar o ponto do arroz. Ele estará no ponto quando estiver passando do ponto "al dente", o risoto estará parecendo uma canjica quente. Quando chegar neste ponto, desligue o fogo, jogue o queijo gorgonzola, o restante da manteiga e o queijo parmesão
Misture tudo muito bem, até derreter a manteiga e os queijos. Tampe a panela e leve à mesa!

Ora-pro-Nóbis

Pereskia aculeata Mill.
Família: Cactaceae

Forma de vida: Arbusto semilenhoso
Ciclo de vida: Longo

Procedência: América
Usos: Folhas, flores e frutos

É raramente cultivada comercialmente, sendo comum em quintais e hortas na região de Minas Gerais. Suas folhas, flores e frutos são usados na culinária mineira, preparadas de várias formas, tanto cruas quanto cozidas. Os frutos podem ser usados para suco, geleia, mousse e licor. As flores jovens podem ser usadas para saladas, salteadas puras ou com carne e para omeletes.

Componentes Nutricionais: fósforo (P), potássio (K), cálcio (Ca), magnésio (Mg), cobre (Cu), zinco (Zn), ferro (Fe), manganês (Mn), sódio (Na) e vitaminas C (2).

Receitas

PÃO VERDE DE FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS

PREPARO: 60 min
RENDIMENTO: 02 porções
Fonte modificada: (44)

INGREDIENTES
50 g de fermento (fresco) para pão
1/2 xícara (chá) de água morna
1/2 xícara (chá) de água fria
2 colheres (sopa) de margarina
2 ovos inteiros
1 colher (sopa) rasa de açúcar
1 colher (sobremesa) de sal
500 g de farinha de trigo (pode variar, dependendo do ponto da massa)
100 g de folhas de ora-pro-nóbis

MODO DE PREPARO
Dissolva o fermento juntamente com açúcar na água morna. Misture em seguida os ovos, a margarina e o sal. Reserve. Coloque as folhas de ora-pro-nóbis no liquidificador e bata com a água fria. Junte aos ingredientes reservados, adicionando a farinha até que a massa comece a soltar das mãos. Sove bem e deixe descansar até que dobre de volume. Divida a massa em dois pães e colocar novamente para crescer. Leve para assar em forno já aquecido.

FRANGO COM ORA-PRO-NÓBIS

PREPARO: 45 min
RENDIMENTO: 06 porções
Fonte modificada: (46)

INGREDIENTES
20 folhas de ora-pro-nóbis
500 g de sobrecoxa de frango caipira
1 cebola picada
3 dentes de alho
1 limão
2 colheres (sopa) de azeite
Sal marinho
Pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO
Tempere o frango com sal, pimenta e limão. Esquente o azeite numa panela e doure o alho e a cebola. Adicione o frango e deixe cozinhar por cerca de meia hora.
Enquanto isso, pique o ora-pro-nóbis com as mãos, para preservar o aroma e o sabor.
Observe se o frango já está pronto e dourado. Acrescente o suco de 1 limão e o ora-pro-nóbis. Deixe cozinhar por alguns minutos e está pronto.

Peixinho da Horta

Stachys byzantina K. Koch
Família: Lamiaceae

Forma de vida: Herbácea (erva)
Ciclo de vida: Longo

Procedência: Europa e Ásia
Usos: Folhas

Folhas simples e aromáticas. É amplamente cultivada no Sul e Sudeste do Brasil para fins ornamentais em canteiros a pleno sol e para consumo como verdura. Também usada na medicina popular. Suas folhas podem ser consumidas após cozimento e preparo culinário adequado, prática esta que vem se popularizando com a alta gastronomia brasileira. Também chamada de orelha e lambari da horta, essa folha peludinha é consumida empanada e frita, ficando bem crocante, com textura e leve sabor de peixe frito, servida como petisco, em estilo "lambari frito". Das folhas suculentas e nutritivas, pode-se fazer lasanha, massas e até risoto. Seu cultivo exige solo fértil e pleno sol, sendo uma planta considerada ornamental. É uma espécie pouco conhecida como alimentícia fora do Brasil, que é o maior consumidor desta planta. Várias espécies deste gênero possuem óleo essenciais com ação antimicrobiana. Apresenta também ação anti-inflamatória e diurética.

Componentes Nutricionais: fósforo (P), potássio (K), cálcio (Ca), magnésio (Mg), enxofre (S), ferro (Fe), manganês (Mn), cobre (Cu) e zinco (Zn) (52).

Receitas

PEIXINHO DA HORTA FRITO

PREPARO: 20 min
RENDIMENTO: 08 porções
Fonte modificada: (47)

INGREDIENTES
1 punhado de folhas limpas e secas de peixinho da horta
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha de rosca
2 ovos
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO
Tempere as folhas de peixinho da horta com sal e pimenta-do-reino.
Em seguida, passe-as, uma a uma, na farinha de trigo.

Em seguida, nos ovos levemente batidos e, por último, na farinha de rosca.
Frite em óleo quente até dourar.
Escorra o excesso de óleo com auxílio no papel-toalha. Sirva quente.

LASANHA DE PEIXINHO

PREPARO: 35 min
RENDIMENTO: 06 porções
Fonte modificada: (49)

INGREDIENTES
Folhas de peixinho da horta
300 g de presunto
300 g de queijo
5 ovos
Azeite, pimenta e sal (a gosto)
Ervas finas e Coentro
Queijo ralado (para gratinar)

MODO DE PREPARO
Pique o queijo e o presunto em pequenas fatias.
Em uma vasilha, adicione os ovos, com azeite, sal, pimenta, ervas finas e o coentro.
Mexa bem. Molhe as folhas de peixinho nesse molho e coloque na forma.

Recheio
Disponha o queijo e presunto por cima da camada de folhas de peixinho e, em seguida, o molho de tomate. Repita essa ordem duas vezes. Coloque queijo ralado por cima e leve ao forno, até gratinar, por aproximadamente 20 minutos.

Picão preto

Bidens pilosa L.
Família: Asteraceae

Forma de vida: Herbácea (erva)
Ciclo de vida: Anual

Procedência: América Tropical
Usos: Folhas

É espontânea em área de solos cultivados, bem como de terrenos baldios, sendo considerada planta daninha da agricultura pelo grande poder de interferência. Suas folhas, ramos e flores jovens são amplamente conhecida na medicina popular, seu chá é muito saboroso, suas folhas macias e nutritivas também podem ser usadas como verdura, desde que cozida.

Componentes Nutricionais: fósforo (P), cálcio (Ca), magnésio (Mg), cobre (Cu), zinco (Zn), ferro (Fe), manganês (Mn) e sódio (Na) (2).

Receitas

CARNE REFOGADA COM PICÃO PRETO

PREPARO: 40 min
RENDIMENTO: 05 porções
Fonte modificada: (51)

INGREDIENTES
Cerca de 1 kg de carne (da sua preferência) cortada em cubos pequenos
2 xícaras (chá) de folhas de picão preto picado;
1 cebola pequena bem picada
1 dente de alho picado bem pequeno
1 pedaço pequeno de gengibre ralado ou picado
Sal a gosto.
Tempero de sua preferência
2 colheres de shoyu (opcional)

MODO DE PREPARO
Em uma vasilha, tempere a carne com alho, gengibre e temperos de suas preferências e reserve;
Enquanto isso, corte os outros ingredientes;
Após ter cortado os ingredientes misture-os à carne;
Aqueça uma panela funda com uma colher de azeite ou óleo; acrescente a carne e os ingredientes com o shoyu;
Deixe cozinhar em fogo médio na água da própria carne;

Acrescente as folhas de picão-preto picado;
Quando a água estiver secado, experimente para ver se a carne está no ponto, se estiver, desligue o fogo e sirva quente

ICE TEA DE PICÃO PRETO COM LÍRIO-DO-BREJO

PREPARO: 15 min
RENDIMENTO: 05 porções
Fonte modificada: (50)

INGREDIENTES
3 colheres (sopa) de picão preto
100 g rizoma picado de lírio-do-brejo
1 L de água
1 colher (sopa) de açúcar mascavo

MODO DE PREPARO
Lave as folhas de picão-preto; Coloque a água para ferver após fervura, desligue o fogo Coloque o picão-preto e o lírio-do-brejo na água quente, tampe o recipiente e deixe em infusão por cerca de 15 minutos. Coe acrescente gelo, o açúcar mascavo e triture bem no liquidificador para ficar espumante. Sirva gelado.

Vinagreira

Hibiscus acetosella Welw. Ex Hiern
Família: Malvaceae

Forma de vida: Arbusto
Ciclo de vida: Anual

Procedência: África
Usos: Folhas

É uma planta arbustiva, de caule semilenhoso, folhas cor de vinho escuro, com flores solitárias de cor rosa-arroxada e frutos em cápsulas (54). Planta inteira com potencial antioxidante (55). É uma verdura linda e gostosa, com folhas intensamente vermelhas, suculentas e azeda, podendo ser consumida diretamente in natura, usadas inteiras ou picadas nas saladas, chá-sucos, geleias e molhos diversos, bem como vinho frisante e cozidas com carnes, conforme criatividade. As folhas cozidas com o arroz deixam seus grãos coloridos e com sabor levemente ácido, sendo muito agradável. As flores podem ser colhidas para salada e têm pouca durabilidade. Ramos com ou sem as folhas podem ser fervidos para chá-suco e frisante.

Componentes Nutricionais: sódio (Na), ferro (Fe) e vitamina C (2).

Receitas

CHÁ-SUCO DE VINAGREIRA

PREPARO: 10 min
RENDIMENTO: 01 porção
Fonte modificada: (55)

INGREDIENTES
10 folhas da Vinagreira
200 ml de água

MODO DE PREPARO
Coloque a água para ferver e acrescente a erva.
Deixe em ebulição por cerca de 3 minutos.
Depois que o tempo passar, desligue o fogo e deixe a bebida abafada por 5 minutos.
Coe e beba. O suco pode ser feito também somente com os botões carnosos.
Para retirar o pigmento e sabor agradável é necessário ferver, coar e não liquidificar.

CUXÁ COM CAMARÃO SECO

PREPARO: 30 min
RENDIMENTO: 10 porções
Fonte modificada: (56)

INGREDIENTES
25 a 30 de folhas de vinagreira roxa
100 g de camarão seco
3 colheres de sopa farinha de mandioca branca para engrossar
50 g gergelim torrado
1 cebola grande ralada
3 dentes de alho
Salsa e cebola desidratada
Tomate seco, pimenta, cebolinha e sal a gosto

MODO DE PREPARO
Lave a vinagreira e em seguida cozinhe ela em água fervente de 10 a 15 min
Retire a água da panela e reserve
Retire a vinagreira da panela e macere ela na tábua com a faca. Reserve
Em uma frigideira coloque o azeite de oliva e a cebola ralada e alho
Acrescente a vinagreira batida e refogue
Em seguida ponha o camarão seco, previamente salteado no azeite
Coloque a água do cozimento prévio
Adicionar a farinha aos poucos, mexendo para não empelotar.
Acrescente o gergelim torrado e os temperos
Acrescente cebolinha para decorar e o tomate seco
Despeje em uma vasilha e sirva.

Bibliografia

1. Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. [Internet]. 2o ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015 [citado 29 de novembro de 2018]. 484 p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf

2. Kinupp VF, Lorenzi H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Brasil. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudo da Flora; 2014.

3. Kairós I, Spanding A, Ranieri GR, Gonçalves JR. Guia Prático de PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais [Internet]. 1. ed. 2017. Disponível em: https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf

4. Brasil M da A Pecuária e Abastecimento. Manual de hortaliças não-convencionais / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: Mapa/ACS; 2010. 92 p.

5. Agricultura familiar comunitária: uma aliada na soberania alimentar e na luta contra a fome [Internet]. [citado 14 de setembro de 2018]. Disponível em: http://www.fao.org/family-farming-2014/news/news/details-press-room/pt/c/213471/

6. Barreira TF, Paula Filho GX, Rodrigues VCC, Andrade FMC, Santos RHS, Priore SE, et al. Diversidade e equitabilidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. Rev Bras Plantas Med [Internet]. 2015 [citado 21 de novembro de 2017];17(4 suppl 2):964–74. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722015000600964&lng=pt&tlng=pt

7. Dias ECS, Souza NP, Rocha É. BRANQUEAMENTO DE ALIMENTOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. 2013;

8. Fábregas BC, Vitorino FD, Teixeira AL. B12 deficiency and refractory depressive disorder: a case report. J Bras Psiquiatr. 2011;60(2):141–143.

9. Fábregas BC, Vitorino FD, Teixeira AL. B12 deficiency and refractory depressive disorder: a case report. J Bras Psiquiatr. 2011;60(2):141–143.

10. Pachkore GL, Dhale DA. Phytochemicals, Vitamins and Mineral s Content of Three Ocimum Species. IJSID. 2012;2:201–207.

11. Receita de Isca de fígado [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/34409-isca-de-figado.html12. Receita de Biscoito de araruta [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/8538-biscoito-de-araruta.html

12. Receita de Frango ensopado com legumes [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/162831-frango-ensopado-com-legumes.html

13. Enoteca Saint VinSaint | Como fazer polvilho: mandioca, araruta, lírio do brejo [Internet]. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: http://www.saintvinsaint.com.br/2015/11/como-fazer-polvilho-mandioca-araruta/

14. Receita de Biscoito de araruta [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/8538-biscoito-de-araruta.html

15. Assa-peixe: benefícios e propriedades medicinais [Internet]. Medicina Natural. 2013 [citado 23 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.medicinanatural.com.br/assa-peixe-vernonia-polyanthes/

16. Receita de Pescada à dorê [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/1953-pescada-a-dore.html

17. Receita de Pastel frito [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/62285-pastel-frito.html

18. Chips de raiz de lótus [Internet]. Panelinha. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.panelinha.com.br/receita/Chips-de-raiz-de-lotus

19. Cardoso AD. Batata Doce - ipomoea batatas (l.) lam [Internet] [Tese]. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (Uesb); 2004 [citado 17 de setembro de 2018]. Disponível em: http://www.uesb.br/ppgagronomia/_old_/banco-de-dissertacoes/2004/adriana-dias-cardoso.pdf

20. Molhos para macarrão: 6 receitas de dar água na boca [Internet]. Blog Tudogostoso. 2017 [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://blog.tudogostoso.com.br/noticias/molhos-para-macarrao/

21. Receita de Folha de batata doce refogada [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/36563-folha-de-batata-doce-refogada.html

22. Post By 2umami(@2umami) - Deskgram.com [Internet]. Deskgram. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://deskgram.org/p/1932021891591965131_8597109236

23. Receita de Repolho refogado [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/47946-repolho-refogado.html

24. Moraes AA, Vieira M do C, Zárate NAH, Teixeira IR, Rodrigues ET. Yield of nasturtium in monocrop and intercropped with'green'and'purple'cabbage under two arrangements of plants. Ciênc E Agrotecnologia. 2008;32(4):1195–1202.

25. Receita de Charuto de Capuchinha com Patê de Ricota - Cozinha do Bork - Band.com.br [Internet]. Cozinha do Bork. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://entreteni-

mento.band.uol.com.br/cozinhadobork/receitas/25547/charuto-de-capuchinha-com-pate-de-ricota.html

26. Receita de Patê de folhas de cenoura [Internet]. Comida e Receitas. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.comidaereceitas.com.br/molhos-e-cremes/pate-de-folhas-de-cenoura.html

27. Avaliação do teor de fitonutrientes e vitaminas de frutas cítricas [Internet]. [citado 14 de fevereiro de 2019]. Disponível em: http://medwelljournals.com/abstract/?doi=ijmmas.2006.1.6

28. Azevedo A de. Receita de creme de cará-moela. 2018.

29. Receita de Pão de cará [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/29207-pao-de-cara.html

30. Silva LFLE, Souza DCD, Resende LV, Nassur RDCMR, Samartini CQ, Gonçalves WM, et al. Nutritional Evaluation of Non-Conventional Vegetables in Brazil. An Acad Bras Ciênc [Internet]. abril de 2018 [citado 14 de fevereiro de 2019];90(2):1775–87. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0001-37652018000401775&lng=en&nrm=iso&tlng=en

31. Receita de Massa para empanar (carnes e legumes) [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/76936-massa-para-empanar-carnes-e-legumes.html

32. Receita de Picadinho de Carne [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/5232-picadinho-de-carne.html

33. Nascimento AV. Caruru-de-espinho (Amaranthus spinosus): alimento, medicinal e indicador de fertilidade do solo [Internet]. Agrônomo Alcimar. [citado 15 de setembro de 2018]. Disponível em: http://agronomoalcimar.blogspot.com/2017/04/caruru-de-espinho-amaranthus-spinosus.html

34. Receita de Fritada de caruru com ovos e tomate [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/190590-fritada-de-caruru-com-ovos-e-tomate.html

35. Receita de Angu de fubá [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/110561-angu-de-fuba.html

36. Salada de hibisco | Temperos e Aromas [Internet]. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://temperosearomas.com.br/2017/01/12/salada-de-hibisco/

37. Mera-Ovando LM, Alvarado-Flores R, Basurto-Peña F, Bye-Boettler R, Castro-Lara D, Evangelista V, et al. "De quelites me como un taco". Experiencia en educación nutricional. Rev Jardín Botánico Nac [Internet]. 2003 [citado 14 de fevereiro de 2019];24(1/2):45–9. Disponível em: https://www.jstor.org/stable/42597191

38. Receita de Risoto simples [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/91002-risoto-simples.html

39. Receita de Sopa de legumes e verduras [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/137623-sopa-de-legumes-e-verduras.html

40. Receita de Receita de salada light de frutas com verduras [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/127036-receita-de-salada-light-de-frutas-com-verduras.html

41. Receita de Farofa de couve, enviada por isabella vieira - TudoGostoso [Internet]. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/34230-farofa-de-couve.html

42. Monografia-Funcho.pdf [Internet]. [citado 15 de setembro de 2018]. Disponível em: http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Funcho.pdf

43. Receita de Bolinho de chuva [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/76049-bolinho-de-chuva.html

44. Receita de Salada de rúcula especial [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/111466-salada-de-rucula-especial.html

45. Receita de Refogado de Cenoura e Chuchu, enviada por Tudo Gostoso - TudoGostoso [Internet]. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/5883-refogado-de-cenoura-e-chuchu.html

46. Receita de Bolinho de couve, enviada por Renata - TudoGostoso [Internet]. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/44655-bolinho-de-couve.html

47. Receita de Pão saúde [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/29190-pao-saude.html

48. Receita de Frango com Ora-pro-nobis - Culinária Mineira Típica [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/52612-frango-com-ora-pro-nobis-culinaria-mineira-tipica.html

49. Peixinho da horta [Internet]. [citado 23 de janeiro de 2019]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/hb/v33n4/1806-9991-hb-33-04-00504.pdf

50. Carpinelli L. Peixinho da horta (folhas de Stachys byzantina empanadas) [Internet]. COZINHANDO PARA 2 OU 1. 2017 [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.cozinhandopara2ou1.com.br/2018/01/01/peixinho-da-horta-folhas-de-stachys-byzantina-empanadas/

51. Azevedo A de. Receita de lasanha de peixinho da horta. 2018.

52. Azevedo A de. Receita de ice tea de picão-preto com lírio-do-brejo. 2018.

53. Receita de Refogado de carne especial [Internet]. TudoGostoso. [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br/receita/120398-refogado-de-carne-especial.html

54. Fagundes GE, Massunaga N. Ações terapêuticas da planta Hibiscus acetosella Welw. ex Hiern. 2016 [citado 5 de setembro de 2018];(no65):6. Disponível em: https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/27e6599ce7c168960594437e4de70577.pdf

55. Educacao P. Portal Educação - Artigo [Internet]. [citado 5 de setembro de 2018]. Disponível em: https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/farmacia/vinagreira-roxa-hibiscus-acetosella-como-alternativa-na-area-vegetal/52808

56. de Assis Santana Sousa Simone MF, Ramos Bastos Simone M. Receita de cuxa com camarão seco. 2019.

57. Chá de vinagreira combate desde varizes a pressão alta. Conheça [Internet]. Chá Benefícios. 2017 [citado 19 de janeiro de 2019]. Disponível em: https://www.chabeneficios.com.br/cha-de-vinagreira-combate-desde-varizes-a-pressao-alta-conheca/

ANOTAÇÕES:

TRILHA DO ARBORETO
PALÁCIO ITABORAÍ

FÓRUM ITABORAÍ:
POLÍTICA, CIÊNCIA E CULTURA NA SAÚDE

FÓRUM ITABORAÍ: POLÍTICA, CIÊNCIA E CULTURA NA SAÚDE

RUA VISCONDE DE ITABORAÍ, 188 - VALPARAÍSO - CENTRO - PETRÓPOLIS - RJ - BRASIL - CEP: 25.655-031

SITE: FORUMITABORAI.FIOCRUZ.BR FACEBOOK: FACEBOOK.COM/FORUMITABORAI/

TELEFONE: (24) 2246-1430 E-MAIL: FORUMITABORAI@FIOCRUZ.BR