

# DELICIOSAS RECEITAS com **PANCs**

## **Plantas Alimentícias Não Convencionais**

trazem novos  
sabores e muitos  
nutrientes  
para toda  
a família



# O QUE SÃO PANCs?

**PANC** significa **Plantas Alimentícias Não Convencionais**: são frutas, folhas e flores comestíveis que surgem de forma espontânea pelo Brasil afora, mas não são tão conhecidas como alimento. Muitas vezes vistas como “mato” e desprezadas, as PANCs têm riquíssimo valor nutricional e importância medicinal.

Estamos acostumados a comer tomate, cenoura, batata e outros alimentos muito populares da feira e do supermercado, mas normalmente menos nutritivos do que as PANCs.

Variar o cardápio é muito bom para a nossa saúde, que recebe diferentes e valiosos nutrientes, e para a natureza, já que as PANCs são ricas em vitaminas, sais minerais e fibras e, por isso, são extremamente importantes para a manutenção do solo. Além disso, elas também são super-resistentes a pragas e doenças.

Compradas na feira, em mercados ou adquiridas por meio de [CSAs \(Comunidades que Sustentam a Agricultura\)](#), as PANCs contribuem para sistemas alimentares mais sustentáveis, pois valorizam o cultivo sazonal e regional e apoiam produtores locais.

**Você  
sabia?**

O termo **PANC** foi criado pelo biólogo Valdely Ferreira Kinupp, autor do livro ***Plantas Alimentícias Não Convencionais (Panc) No Brasil*** ao lado de **Harri Lorenzi**. A publicação apresenta a descrição da maior parte das mais de 10 mil espécies de PANCs identificadas no país.

**ATENÇÃO!**

## **É preciso ter cuidado para comer PANCs:**

a gente não deve colher ou consumir qualquer planta que surgir no caminho. O seu cultivo e seleção devem ser sempre feitos por adultos que entendam do assunto, pensando na saúde e segurança da sua família.



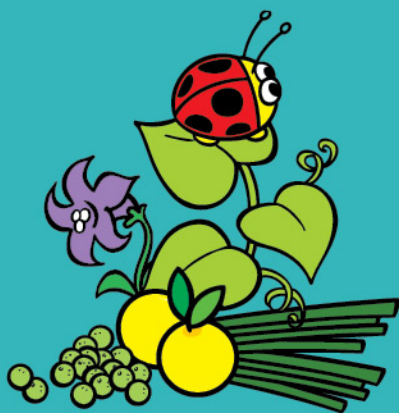
# NOVOS SABORES NO PRATO

Agora que você sabe um pouco mais sobre as PANCs, que tal chamar seus filhos para cozinhar deliciosas receitas com você? São seis preparos fáceis e de dar água na boca!



## ATENÇÃO!





## ..... Receitinhas .....

1. Picolé de Maracujá-pérola-do-cerrado ..... 6
2. Purê de Cará-do-ar ..... 8
3. Peixinho-da-horta Empanado ..... 10
4. Refogado de Caruru ..... 12
5. *Carpaccio* de Melancia com Capuchinha ..... 14
6. Polenta com Ora-pro-nóbis ..... 16



# 1. Picolé de Maracujá-pérola-do-cerrado

PANC: Maracujá-pérola-do-cerrado

## Ingredientes

- ✓ 320 ml de suco de maracujá-pérola-do-cerrado
- ✓ 1 xícara (chá) de água



## Preparo

- ✓ Fazer o suco da fruta. Se preferir, separe as sementes com o uso de um coador.
- ✓ Adicionar a água e experimentar a mistura para ver se a doçura está do seu gosto.
- ✓ Dica: você pode acrescentar mel, açúcar ou outras frutas para incrementar o sabor.
- ✓ Colocar em forminhas específicas para picolé. Você também pode improvisar em um copo com um palito de madeira comprido, que fique com uma sobra de fora do líquido para depois segurar o picolé. Outra opção é usar forminhas de gelo para fazer vários cubinhos.
- ✓ Levar ao congelador e aguardar até que o líquido fique sólido.
- ✓ Depois de congelado, para que o picolé solte mais fácil, colocar a forma mergulhada na água.

**Agora é só apreciar!**



Adivinha de onde vem o **maracujá-pérola-do-cerrado**? Do Cerrado, é claro! É uma fruta bem adaptada aos longos períodos de seca típicos do bioma, comum no Centro-Oeste brasileiro.

O sabor do maracujá-pérola-do-cerrado está entre o maracujá azedo e o maracujá doce, podendo ser usado em sucos, caldas e doces. Mas você também pode só abrir e dar uma colherada para comer! Sua polpa é ótima fonte de fibras solúveis, proteínas e minerais importantes para a saúde, como magnésio, ferro, fósforo e zinco.

Por ser um maracujá silvestre, a planta tem alta resistência a pragas e doenças.



Pouca gente conhece o **cará-do-ar**, que também é chamado cará-moela. Fácil de plantar, essa PANC cresce “no ar”, não debaixo da terra, e tem baixo consumo de recursos naturais.

Seu sabor incrível mistura a crocância e a coloração da batata com a cremosidade e os benefícios nutricionais do cará-da-terra.

Pode ser cozido, frito ou assado, usado em receitas de purês, ensopados, farinhas, pães ou bolos. Em algumas regiões do Brasil, é cozido e consumido com cobertura de melado ou manteiga no café da manhã.



## 2. Purê de Cará-do-ar

PANC: Cará-do-ar



### Ingredientes

- ✓ 200 g de cará-do-ar
- ✓ 50 g de batata asterix (casca rosada)
- ✓ 60 g de creme de leite fresco
- ✓ 20 g de manteiga sem sal
- ✓ Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Preparo

- ✓ Cozinhar o cará-do-ar com a batata-asterix.
- ✓ Quando estiverem cozidos, descascar.
- ✓ Em um liquidificador ou processador, bater o cará-do-ar e a batata-asterix com o creme de leite, a manteiga, o sal e a pimenta.
- ✓ Quando estiver em ponto de purê, é só servir.

**Agora é só apreciar!**

### 3. Peixinho-da-horta Empanado

PANC: Peixinho-da-horta

#### Ingredientes

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



#### Preparo

- ✓ Temperar as folhas com sal e pimenta.
- ✓ Passar as folhas na farinha de trigo e, depois, nos ovos levemente batidos.
- ✓ Por último, passar na farinha de rosca.
- ✓ Levar ao forno em 200° C.
- ✓ Servir depois que ficar douradinho.

**Agora é só preciar!**



Também conhecido como “lambari-da-horta” ou apenas **“peixinho”**, é facilmente identificado pela folha cheia de pelos.

Com alto teor de minerais – em especial potássio, cálcio e ferro –, essa planta é uma excelente fonte de fibra alimentar e, tipicamente, é usada para fazer chás, mas também pode ser empanada e servida como aperitivo.



Também conhecido como “bredo”, o **caruru** é rico em ferro, potássio, cálcio e vitaminas, e todas as suas partes podem ser consumidas.

Está presente em quase todas as regiões do Brasil, mas é mais usado no Nordeste, em especial na Bahia.



## 4. Refogado de Caruru

PANC: Caruru

### Ingredientes

- ✓ 1 punhado de caruru bem verde
- ✓ 1 cebola
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 pimentão-verde
- ✓ 200 ml de leite de coco
- ✓ Coentro verde, sal e azeite a gosto



### Preparo

- ✓ Retirar as folhas de caruru, lavá-las e refogá-las com água e sal.
- ✓ Deixar escorrer em uma peneira.
- ✓ Em outra panela, refogar a cebola, o tomate, o pimentão e o sal com azeite.
- ✓ Quando estiver em ponto de molho, acrescentar o leite de coco.
- ✓ Se precisar, acrescentar um pouco de água.
- ✓ Deixar cozinhar por cerca de 3 minutos e acrescentar o caruru.
- ✓ Em seguida, adicionar um pouco de coentro verde em pedaços grandes e servir.
- ✓ Dica: esse refogado de caruru pode ser servido sozinho, como sopa ou acompanhamento.

**Agora é só apreciar!**

## 5. Carpaccio de Melancia com Capuchinha

PANC: Capuchinha

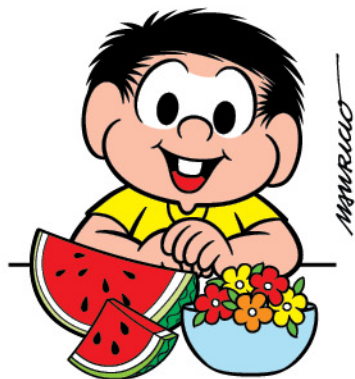
### Ingredientes

- ✓ 1 melancia pequena não muito madura
- ✓ Folhas e flores de capuchinha
- ✓ Alcaparras a gosto
- ✓ Queijo parmesão ralado a gosto

### Preparo

- ✓ Cobrir uma travessa com papel-toalha.
- ✓ Descascar a melancia em fatias bem finas, sem sementes, e colocá-las na travessa.
- ✓ Lavar e secar as folhas da capuchinha, tirando os pistilos das flores.
- ✓ Lavar e secar as alcaparras para tirar o excesso de sal.
- ✓ Depois, colocar as alcaparras por cima das fatias de melancia.
- ✓ Temperar com o molho de sua preferência (azeite, maionese ou azeite balsâmico, por exemplo).
- ✓ Distribuir a capuchinha na travessa.
- ✓ Ralar o queijo por cima e servir.

**Agora é só apreciar!**





A **capuchinha** é uma flor ornamental e comestível com sabor levemente picante, parecido com o agrião.

Pode ser amarela, vermelha ou laranja. Tanto suas folhas quanto sementes também são comestíveis. As sementes podem virar conserva, sendo conhecidas como “falsas alcaparras”.

A capuchinha é rica em carotenoides, que ajudam a preservar a saúde dos olhos.



O ora-pro-nôbis é famoso em Minas Gerais, onde é muito consumido nas deliciosas e típicas receitas da região, mas no resto do país não é tão conhecido.

Bastante rico em proteínas, possui quantidades consideráveis de minerais, como potássio, magnésio, zinco, cálcio e ferro, além de fibras e outras substâncias benéficas para a saúde.

Suas folhas são gostosas, nutritivas e fartas. Os brotos e o fruto também são comestíveis.



## 6. Polenta com Ora-pro-nóbis

PANC: Ora-pro-nóbis

### Ingredientes

- ✓ 400 g de fubá
- ✓ 3 xícaras (chá) de água em temperatura ambiente
- ✓ 1 colher (café) de sal
- ✓ 1 colher (sopa) de óleo
- ✓ 200 g de muçarela ralada
- ✓ 200 g de ora-pro-nóbis
- ✓ 4 colheres (sopa) de extrato de tomate
- ✓ Cebola, cebolinha, salsinha e sal a gosto



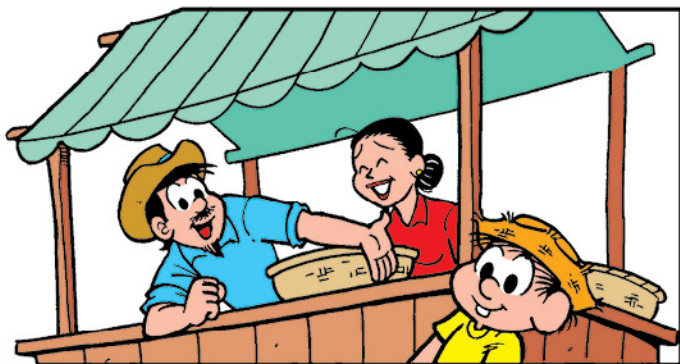
### Preparo

- ✓ Colocar em uma panela o extrato de tomate, a cebola, a cebolinha, a salsinha e o sal.
- ✓ Picar o ora-pro-nóbis e refogar em meio copo de água.
- ✓ Colocar o fubá, a água, o sal e o óleo em uma panela e misturar até o fubá ficar bem diluído.
- ✓ Levar ao fogo e misturar o tempo todo.
- ✓ Quando começar a borbulhar, continuar mexendo por mais 1 minuto e desligar.
- ✓ Em uma travessa, montar em camadas de polenta, molho, queijo e, por último, ora-pro-nóbis.

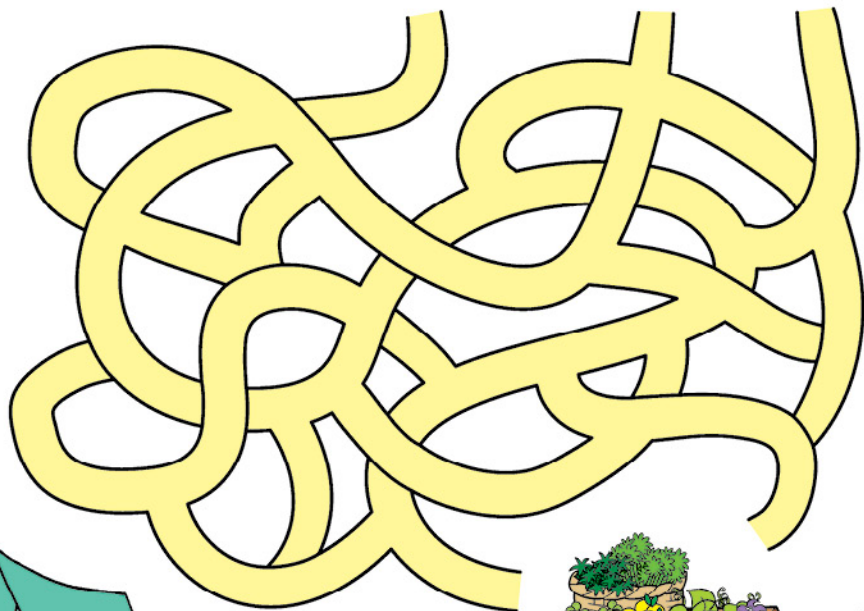
**Agora é só apreciar!**

# PASSATEMPO

VAMOS AJUDAR O CHICO BENTO E SEUS PAIS A CHEGAREM NA FEIRA PARA COMPRAR AS PANCS USADAS NAS RECEITAS?



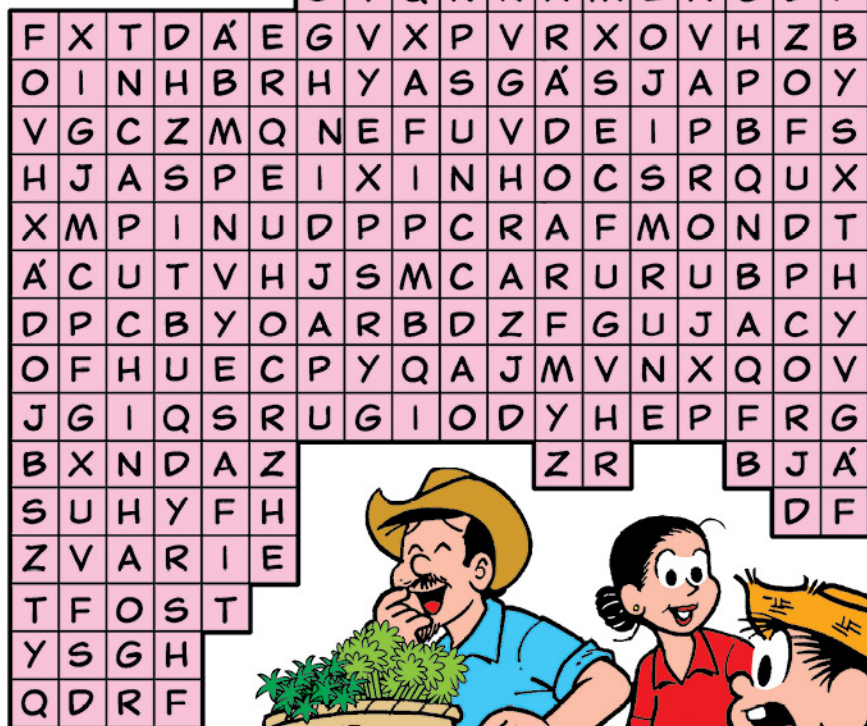
MAURICIO



# PASSATEMPO

QUE TAL ENCONTRAR NO DIAGRAMA AS PARTES GRIFADAS DOS NOMES DAS PANCAS USADAS NAS RECEITAS QUE VOCÊ APRENDEU AQUI?

- MARACUJÁ-PÉROLA-DO-CERRADO
- CARÁ-DO-AR
- PEIXINHO-DA-HORTA
- CARURU
- CAPUCHINHA
- ORA-PRO-NÓBIS



RESP.: HORIZ.: NÓBIS, PEIXINHO, CARURU, VERT.: CAPUCHINHA, CARÁ-DO-AR, MARACUJÁ.

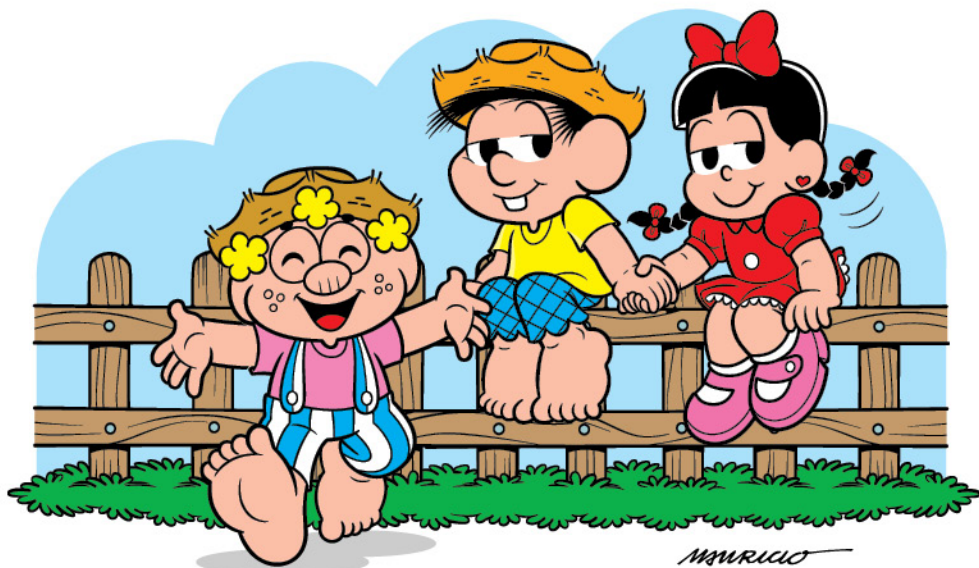
MINICLO



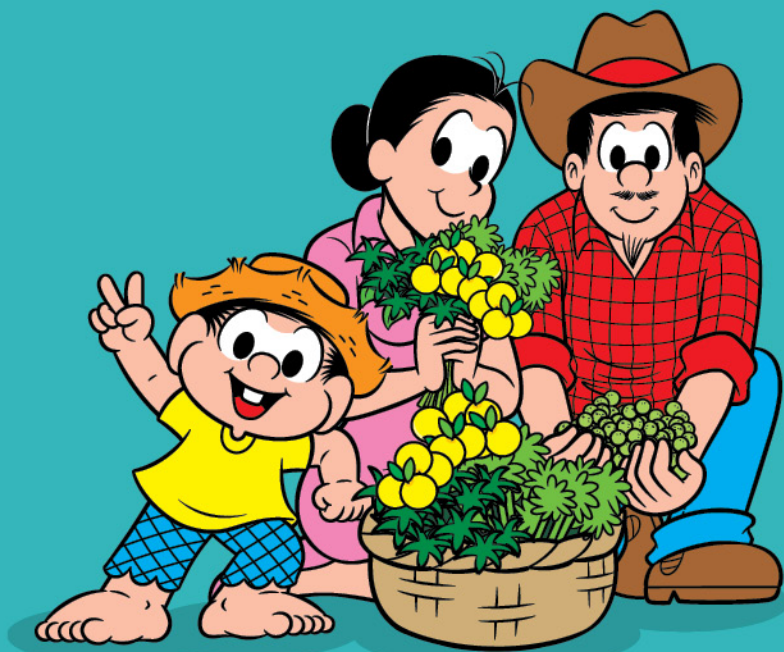
# PELAS PESSOAS E PELA NATUREZA

O **WWF-Brasil** acredita que é possível alimentar a população de forma nutritiva com respeito à natureza e às pessoas. Para isso, é preciso integrar interesses sociais, econômicos e do meio ambiente.

Junto a parceiros locais, o **WWF-Brasil** vem incentivando o uso de **PANCs** em seus trabalhos de campo, com projetos que buscam disseminar boas práticas no campo, o que tem um impacto positivo na segurança alimentar.







Vale lembrar que é preciso ter atenção para consumir PANCs, que devem ser obtidas de pessoas que entendam do seu cultivo. Assim, além de garantir a saúde e cuidar da sua família, você apoia pequenos produtores e **CSAs (Comunidades que Sustentam a Agricultura)** e contribui com sistemas alimentares mais sustentáveis ao valorizar o cultivo sazonal e regional.

#JuntosÉPossível ter comida nutritiva e saborosa no prato, com menor impacto no planeta. Conheça e apoie o trabalho do WWF-BRASIL: **wwf.org.br**



**Trabalhando em  
conjunto pela educação  
e conscientização em  
defesa da natureza.**

