

# SEMA VAI À SUA CASA

NA QUARENTENA DO COVID-19



## ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL PARA PAIS E FILHOS



Prefeitura de  
**SOROCABA**

## TEMA: PANCS - PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

EDUCADORA RESPONSÁVEL: VIVIANE RACHID



[fb.com/SecretariadoMeioAmbienteSorocaba/](https://www.facebook.com/SecretariadoMeioAmbienteSorocaba/)



[@sema.sorocaba](https://www.instagram.com/sema.sorocaba)

[HTTP://MEIOAMBIENTE.SOROCABA.SP.GOV.BR/](http://meioambiente.sorocaba.sp.gov.br/)

# A FLORA ESQUECIDA

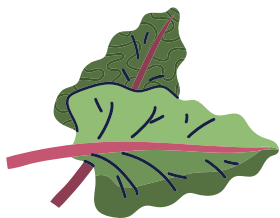
Nesse momento de isolamento social, em que estamos tendo que ficar em casa em razão da pandemia da Covid-19, nada melhor do que aproveitar essa oportunidade para aprender um pouco mais sobre o meio ambiente.

Preparamos uma atividade incrível para você e sua família desta vez sobre as PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais), que são plantas que podem ser usadas em nossa alimentação, mas que hoje não são tão produzidas ou comercializadas, cujo cultivo e uso podem ter caído no esquecimento!

Ficou curioso? Então juntos vamos descobrir o que são as PANCs? Você acha que elas têm gosto ruim ou são amargas? Toda PANC é inteiramente comestível? E como podemos fazer o consumo delas?

Vamos apresentar aqui algumas PANCs, as mais comuns, para você e sua família conhecerem um pouco mais sobre elas e, ao final, participarem do nosso desafio!





# AS PANCS

Primeiro vamos conhecer um pouco mais sobre as PANCs e suas curiosidades?

## O que são as PANCs?

Quando falamos dessas plantas queremos dizer “todas as plantas que poderíamos consumir, mas culturalmente não consumimos”. Imagine todas as plantas comestíveis que existem? Uma pequena parcela delas nós conhecemos, produzimos e comemos no dia a dia, sendo chamadas de plantas alimentícias convencionais. As que não conhecemos, não produzimos ou consumimos pouco são chamadas de Plantas Alimentícias Não Convencionais ou PANCs.

## O que são as partes alimentícias não convencionais?

São aquelas partes comestíveis pouco conhecidas de plantas comuns no mercado. A batata-doce, por exemplo, possui folhas comestíveis, saborosas e amplamente consumidas na Ásia. O mamão verde e seu talo são comestíveis. Podemos incluir ainda as flores e brotos da abóbora; o coração da bananeira e a banana verde; a jaca verde e as castanhas da jaca.



## E toda PANC é inteiramente comestível?

Quando chamamos alguma planta de PANC, pode ser que nem toda parte dela seja comestível. Muitas com frutos comestíveis têm folhas tóxicas; e nem todas as flores comestíveis dão origem a frutos comestíveis. É importante saber qual parte da planta é comestível ou não. E é importante ficar atento à forma de preparo de cada uma, pois muitos vegetais só são comestíveis após o preparo apropriado!

## Vai ter gosto ruim? As PANCs são amargas?

Esse é um mito que precisa ser quebrado! Algumas plantas, como o dente-de-leão (aquela famosa florzinha que gostamos de assoprar) é amarga, pois é parente da escarola e do almeirão. Mas a grande maioria das hortaliças não é amarga, pelo contrário, são saborosas e versáteis na cozinha!



## Como podemos consumir as PANCs?

Cada planta tem sua peculiaridade e forma de consumo. Em geral, classificamos as plantas de três maneiras de preparo:

- plantas que são consumidas in natura, na forma de suco ou salada. Consumo similar ao do mamão, do alface e do pepino;
- plantas que podem ser consumidas tanto in natura quanto processadas, mas ficam mais agradáveis e saborosas quando cozidas ou refogadas. Mesma forma de preparo da couve, da abobrinha e da escarola;
- e plantas que precisam obrigatoriamente passar por cozimento. Essa exigência é similar à da mandioca, do espinafre e da batata-doce, que devem ser consumidas cozidas.

## Eu posso colher as PANCs de qualquer lugar?

Em geral, calçadas e ruas são ambientes poluídos e contaminados, por isso a recomendação é adquirir as verduras em hortas urbanas ou em feiras orgânicas. Mas você pode pegar mudas e sementes das ruas e cultivar na sua casa!



# VAMOS CONHECER ALGUMAS PANCS?



**Almeirão-roxo (*Lactuca indica* L.)**

**Usos:** folhas, similar ao almeirão e escarola, cruas ou refogadas.

A inflorescência jovem também é comestível, como o brócolis. Possui folhas coloridas e amargas, ricas em antioxidantes, de sabor suave! Ela pode ser usada, assim como a escarola, para salgados, pizzas, tortas e pães! E recomenda-se picar bem fininho, como a couve. Planta típica da roça, é rústica e pouco exigente no seu cultivo!



**Banana verde (*Musa x paradisiaca* L.)**

**Usos:** frutos imaturos e “umbigo” (coração).

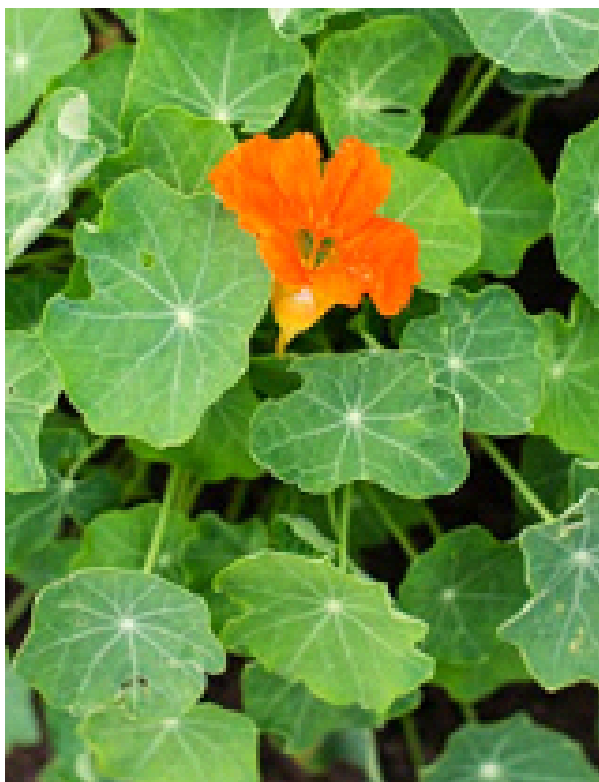
Você sabia que a banana verde é usada na América Central como legume? Ela é de uso equivalente ao da batata e do inhame! Os frutos devem ser cozidos com a casca, que também é comestível. O coração ou umbigo da bananeira, cortado em rodela e aferventado, tem sabor próximo ao do palmito e é usado na culinária caipira em recheios de tortas e pastéis!



**Capicoba**  
**(*Erechtites valerianifolius*)**

Usos: folhas, como hortaliça e condimento.

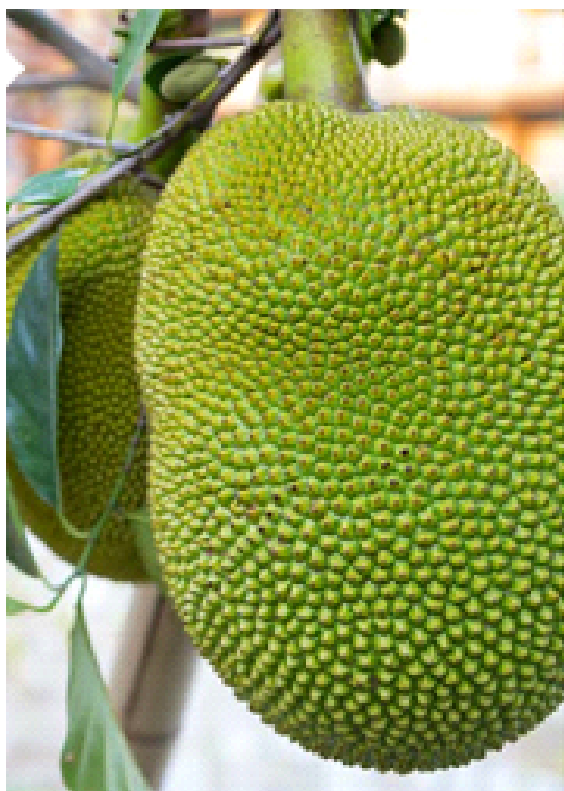
Cansou da rúcula? A capiçoba está no grupo das ardidinhas, para ser consumida crua em saladas ou como aditivo em pizzas, quiches e pães. Seu sabor é picante e aromático, então faz bonito como verdura ou como tempero. Pode ser refogada brevemente para acompanhar pratos caipiras.



**Capuchinha**  
**(*Tropaeolum majus L.*)**

Usos: folhas, flores e sementes comestíveis.

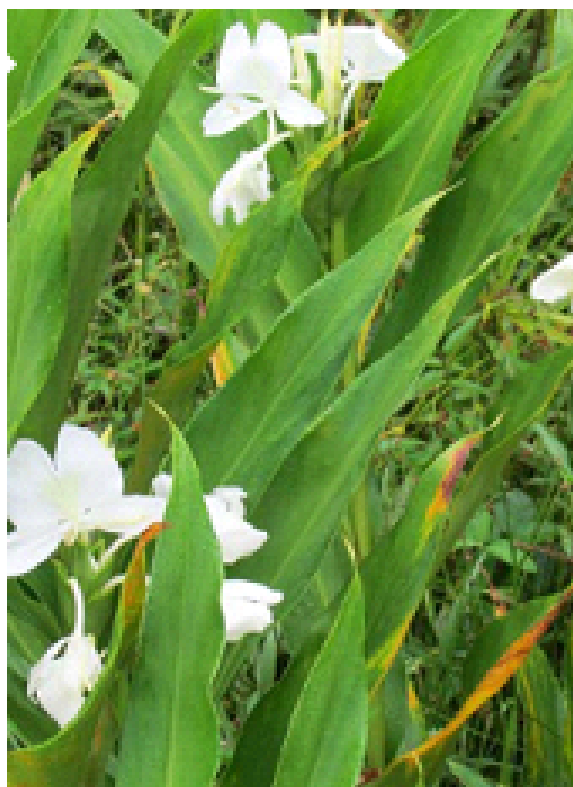
Além das flores coloridas, também são comestíveis as folhas e até mesmo as sementes! Seu sabor é extremamente picante, similar ao da rúcula e do agrião. Pode ser transformada em molhos, assim como usada em saladas, pestos e omeletes. E além de tudo é uma planta de cultivo simples! O que você acha de ter essa planta aí na sua casa?



**Jaca verde**  
**(*Artocarpus heterophyllus* Lam.)**

Usos: castanhas e frutos imaturos.

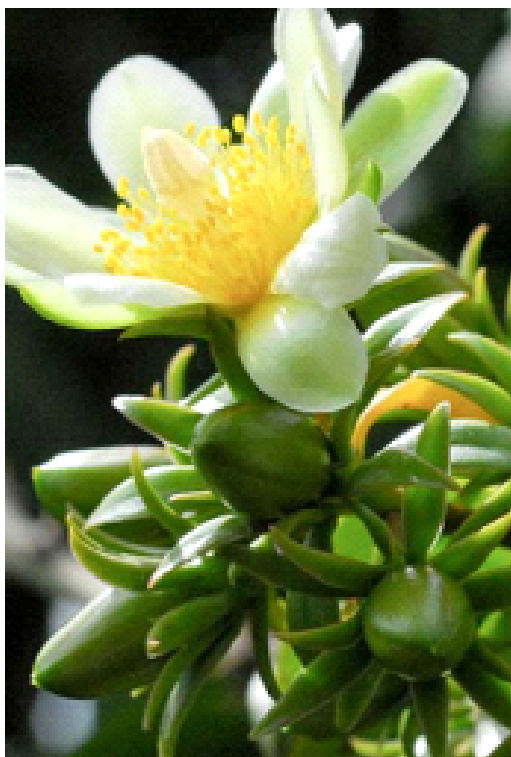
Os frutos da jaca imatura são equivalentes ao palmito. Depois de cozidos, a casca é removida, resultando em uma polpa que pode ser desfiada como um peito de frango, para recheios, refogados e strogonoff. Os caroços cozidos têm o sabor do pinhão e podem ser consumidos como castanhas. Passar um pouco de óleo na faca e na panela antes do corte ajuda a remover a resina do fruto, que é pegajosa. Você já ouviu falar de coxinha vegetariana? Sabia que o seu recheio é feito com jaca ao invés de frango? O que você acha de experimentar?



**Lírio-do-brejo**  
**(*Hedychium coronarium* J.König)**

Usos: rizoma e flores, como condimento.

O lírio-do-brejo é uma planta de crescimento muito rápido! Seus rizomas (caule subterrâneo), parentes do gengibre, são aromáticos e usados para perfumar bebidas como o quentão, infusões e licores. As flores, macias e delicadas, são usadas como decoração comestível. Evite a porção rosada das raízes, que possui sabor desagradável!



**Ora-pro-nóbis**  
**(*Pereskia aculeata* Mill.**  
***Pereskia bleo* (Kunth) DC.**  
***Pereskia grandifolia* Haw.)**

Usos: frutos, folhas cruas ou cozidas.

Neutra e suculenta, é querida por seu alto teor de proteínas e de fibras. Famosa em Minas Gerais, é usada no feijão, na polenta e no recheio de massas e salgados. Porém para não soltar baba, não deve ser picada! Seu cultivo é rústico e fica linda em muros e cercas. Há várias espécies de ora-pro-nóbis. Seus frutos também são comestíveis.



**Peixinho**  
**(*Stachys byzantina* K.Koch)**

Usos: folhas, fritas ou cozidas.

Também chamada de orelha de coelho e lambari-da-horta, essa folha peludinha é consumida empanada e frita, como um peixe, servida como petisco, em estilo “lambari frito”. Das folhas suculentas e nutritivas pode-se fazer lasanha, massas, omeletes e até risoto. Seu cultivo exige solo fértil e pleno sol, também sendo uma planta considerada ornamental.

# OS CUIDADOS

Viu só a variedade de plantas que podemos consumir? Porém precisamos tomar alguns cuidados porque muitas das plantas que nascem sozinhas em praças, calçadas, jardins e hortas não são comestíveis.

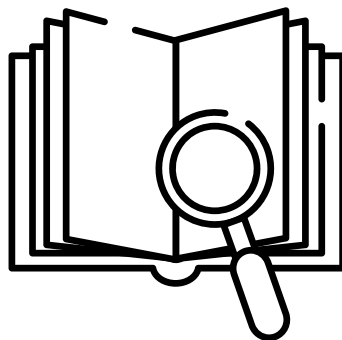
Não quer dizer que não tenham utilidade - são fonte de abrigo e alimento para diversos insetos e animais, como pássaros, joaninhas e borboletas, e ajudam no equilíbrio do ambiente só não são adequadas para a alimentação humana! Por isso, fique de olho nessas dicas para consumir PANCs com responsabilidade!

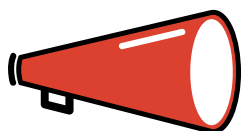
Caso tenha dúvidas na identificação de uma planta, não consuma! Consulte um especialista ou converse com seu feirante ou agricultor da região.

Atenção para nomes populares: eles geram confusão. Sempre que puder, verifique se o nome científico - aquele em latim - corresponde à planta. A internet ajuda nessa identificação. Plantas diferentes podem ter o mesmo nome popular; então, tome cuidado!

Caso deseje identificar uma planta, não se esqueça de tirar fotos detalhadas das folhas, das flores, e caso seja possível, do fruto e das sementes. Essas informações são fundamentais para que os especialistas consigam identificá-la corretamente.

Existem vários grupos nas redes sociais que ajudam a identificar as espécies. Tire boas fotos, descreva a planta e o ambiente em que você a encontrou, para receber ajuda do grupo.





# HORA DO DESAFIO!

Junto com a sua família prepare uma refeição inspirada nas PANCs! Use um dos nossos exemplos ou pesquise na internet aquela receita que mais te agrada!

## Cupcake de Talos de Beterraba

### Ingredientes (massa)

- talos de  $\frac{1}{2}$  molho de beterraba (PANC)
- 1  $\frac{1}{2}$  xícara de farinha integral
- 1 colher chá de fermento
- $\frac{1}{4}$  de xícara de açúcar
- 2 ovos
- 60 ml de óleo vegetal

### Ingredientes (cobertura)

- 250g creme de leite fresco
- 50g de açúcar
- 2ml de essência de baunilha
- talos de beterraba triturados para dar a coloração



### Modo de Preparo (massa)

Primeiramente triture os talos de beterraba com óleo vegetal e reserve. Bata as claras em neve e adicione as gemas, uma a uma, até obter uma espuma. Adicione o açúcar e bata bem. Fora da batedeira, numa tigela, misture os talos triturados com o óleo e misture aos poucos a farinha e por último o fermento. Asse no forno a 200° por aproximadamente 40 min.

### Modo de Preparo (cobertura)

Bater todos os ingredientes até o ponto de chantilly. Para decorar utilize o bico de confeitar.

## Laranjada com hortelã, salsa e manjeriço



### Ingredientes

Suco de 12 laranjas - 1,5 litro

1,5 litro de água

10 folhas de hortelã

5 ramos de salsa

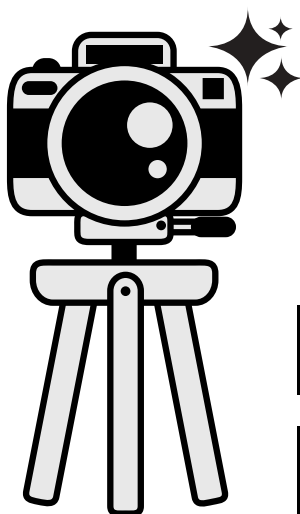
10 folhas de manjeriço

3 fatias de gengibre

Açúcar, se necessário

### Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir!



E não se esqueça de postar uma foto ou vídeo de sua receita nas redes sociais e marque a Secretaria do Meio Ambiente e Sustentabilidade! Vamos adorar ver a sua criação!



[fb.com/SecretariadoMeioAmbienteSorocaba/](https://fb.com/SecretariadoMeioAmbienteSorocaba/)



[@sema.sorocaba](https://www.instagram.com/sema.sorocaba)