

Cultivo e Aproveitamento de **PANCs**

Cristiane Rachel de Paiva Felipe
Neurleide Maria Lima de Oliveira Leão



SEAPA
Secretaria de Estado
de Agricultura,
Pecuária e
Abastecimento



in tro du ção

introdução

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) são as espécies que podemos consumir, mas que não fazem parte da nossa alimentação cotidiana. O termo 'Não Convencionais' é aplicado a plantas nativas ou exóticas, que crescem espontaneamente ou podem ser cultivadas em sistemas convencionais ou orgânicos, mas que estão à margem da cadeia produtiva de alimentos, por serem pouco conhecidas pela maioria da população, sendo considerada em muitos cultivos como plantas daninhas. Por outro lado, sua comercialização é usualmente restrita às regiões com tradição de consumo ou a nichos de mercado, apresentando alto valor agregado.

Algumas PANCs, além de seus atributos nutricionais, também apresentam propriedades nutracêuticas, como antioxidantes e substâncias bioativas benéficas para a saúde humana. Portanto, as PANCs representam uma tendência para uma alimentação adequada, saudável e responsável em curto ou longo prazo. O cultivo e uso de PANCs além de contribuir para a segurança alimentar, também representa uma oportunidade para a geração de emprego e renda para agricultura familiar e periurbana.

O cultivo de PANCs usualmente requerer um baixo custo de produção, pode ser feito em pequenos espaços, com vários ciclos de produção durante o ano. Dessa forma, além da diversificação na alimentação, pela inclusão de um grande leque de nutrientes necessários para dieta humana, o cultivo e uso das PANCs também possibilita a maximização dos recursos ambientais e do retorno econômico nas pequenas propriedades. Ademais, seu cultivo contribui para a diversidade genética e a valorização das tradições alimentares tradicionais, contribuindo para o acesso à alimentação adequada e saudável.

Talinum paniculatum **(Jacq.) Gaertn.**

Família: Talinaceae.

Nomes comuns: major-gomes, João-gomes, maria-gomes, maria-gorda, língua-de-vaca no Brasil. Jewel of Opar e Flameflower em outras partes do mundo.

Origem: América Tropical.

Descrição da Planta: *Talinum paniculatum* é uma espécie herbácea suculenta, ereta e perene. As folhas são simples, alternas ou subopostas, com maior concentração na base do caule. As flores são pequenas e róseas dispostas em panículas terminais e eretas, localizadas acima das folhas. Os frutos são em forma de capsulas com sementes pretas.

Propagação: Por sementes, estaquia de ramos (preferencialmente lenhosos) ou divisão das raízes tuberosas.

Ciclo: Perene.

Ambientes Favoráveis: É uma planta rústica, com preferência por ambientes com quantidade moderada de água, apresentando boa tolerância à seca. É indiferente ao fotoperíodo, mas tem preferência por temperaturas próximas a 24°C.

Cultivo: Durante todo o ano sob condição de pleno sol, podendo tolerar meia-sombra. Apresenta boa resposta à matéria orgânica. Pode ser cultivada durante todo o ano no Brasil.

Colheita: Pode ser realizada durante todo o ano.

Semeadura: Em bandejas, com transplântio posterior para saquinhos, vasos ou até para o local definitivo. A germinação ocorre de seis a 14 dias após a semeadura.

Usos Terapêuticos: Na medicina tradicional é usado para tratamento de úlceras gástricas, problemas gastrointestinais, bem como para tratar feridas e infecções cutâneas (CARIBE; CAMPOS, 1991). A planta apresenta atividades estrogênica (THANAMOOL et al., 2013) e antinociceptiva (RAMOS et al., 2010). A espécie também é usada no tratamento de diabetes tipo-2, fraqueza e distúrbios reprodutivos (PAK et al., 2005; ADITHYA et al., 2012). No Brasil as raízes são consideradas de efeito afrodisíaco (TOLOUEI. et al., 2019).

Partes Consumidas: Folhas e ramos branqueados ou sob cozimento.

Usos Culinários: Folhas e ramos em omeletes, refogados, risotos, caldos verdes e outros.



***Pereskia grandifolia* Haw.**

Família: Cactaceae.

Nomes comuns: Ora-pro-nóbis, groselha-da-américa, carne de pobre, labrobrô, lobrobô.

Origem: Brasil.

Descrição da Planta: Arbusto grande suculento, com folhas decíduas no inverno podendo atingir até seis metros de altura. Possui acúleos (espinhos) ao longo dos ramos. As folhas são simples e de coloração verde escura atingindo até 10 centímetros de comprimento. As flores róseas com centro amarelo se desenvolvem, desde o estágio inicial das plantas, no ápice dos ramos usualmente de forma agrupada. Os frutos são verde-amarelados e as sementes são pretas.

Propagação: Estaquia de ramos. Há possibilidade de uso de sementes, entretanto a taxa de germinação é baixa e as plantas demoram muito para frutificarem.

Ciclo: Perene

Ambientes Favoráveis: Se desenvolve bem em solos pobres, mas apresenta resposta rápida à adubação orgânica e química. Prefere solos bem drenados e ambientes ensolarados.

Cultivo: O cultivo pode ser conduzido durante todo o ano, com manejo adequado de podas e adubação. Plantios realizados na época demandam irrigação até o pronto estabelecimento das plantas no campo. Além dos fins alimentícios a espécie é muito utilizada em jardins especialmente como cerca-viva.

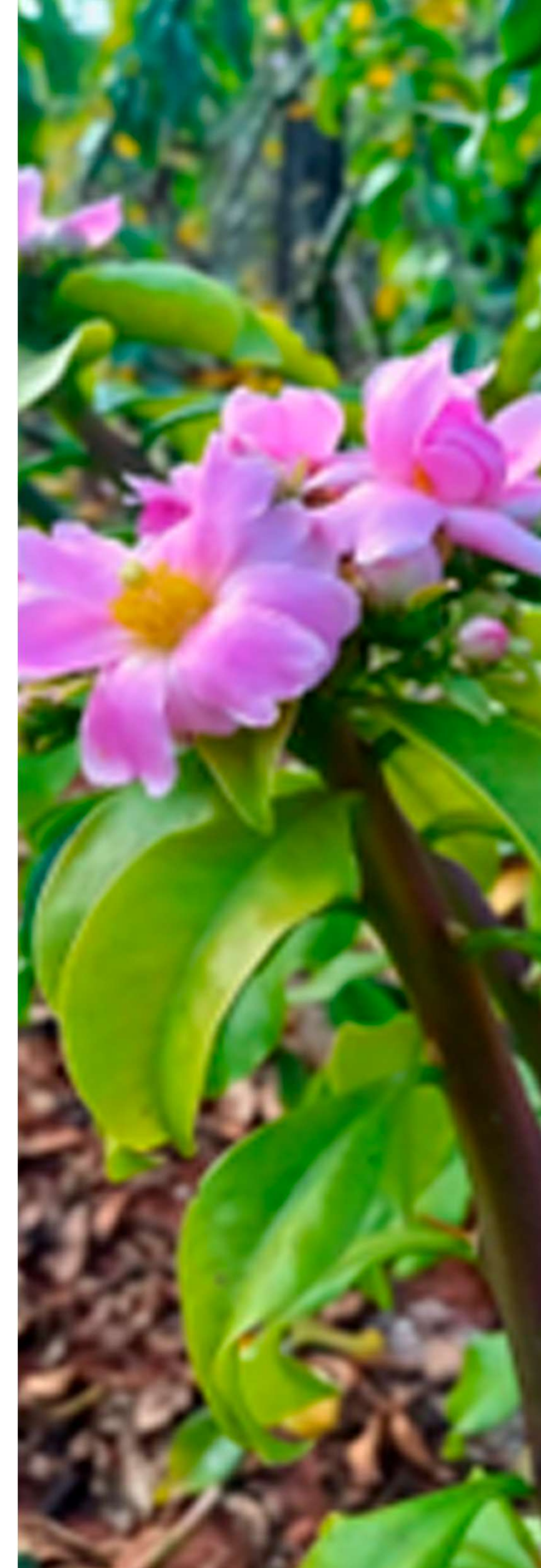
Colheita: Sob irrigação é possível a realização de colheitas por todo o ano. Nos cultivos de sequeiro a produção é reduzida.

Estaquia: Cortar as hastes deixando de duas a três gemas. As estacas apicais normalmente apresentam melhor rendimento por terem um maior número de gemas. Cortar as estacas de forma padronizada (base chanfrada e o ápice reto, para evitar erros no plantio). Colocar as estacas imediatamente com a base na água até o momento do plantio. O plantio pode ser feito em saquinhos, vasos ou no local definitivo. Um terço da estaca deve permanecer sob o solo ou substrato).

Usos Terapêuticos: Na medicina tradicional a espécie tem sido usada para tratar hipertensão, diabetes e doenças associadas a reumatismo e inflamação (LAVERDE JUNIOR et al., 2022). Também é usada para o alívio de dores gástricas (SANTOS et al., 2012), úlceras e para revitalizar o corpo, bem como para redução de inchaços (ANON, 1969). As folhas também são usadas como emoliente em máscaras para pele, com ação oxidante (ALMEIDA et al., 2016) e como fonte de fibras, ferro e proteínas em suplementação alimentar, sendo conhecida como “carne verde”.

Partes Consumidas: Flores e folhas, especialmente após branqueamento.

Usos Culinários: Uso das folhas em patês, molhos, sopas, com feijão, omeletes, bolos, tortas, cozidos e outras produções. As flores são usadas na decoração de pratos, em caldas, geleias e compotas.





Celosia argentea L.

Família: Amaranthaceae.

Nomes comuns: Celósia, espinafre-africano, amaranto-africano, crista-de-galo-plumosa, suspiro no Brasil. Cockscomb e Plumed cockscomb em inglês.

Origem: África e Índia.

Descrição da Planta: A *Celosia argentea* é uma planta herbácea de caule ereto, variando de 30 cm a 100 cm de altura, com folhas simples, verdes ou verdes-arroxeadas. Suas flores são bissexuais, cilíndricas e, nas formas selvagens têm coloração rosa e branca. As inflorescências são plumosas e posicionadas no ápice de caules e ramos. As sementes são pretas de diâmetro pequeno (1 a 1,5 mm), de tegumento fino e quebradiço, de fácil dispersão natural por conta de seu baixo peso.

Propagação: Exclusivamente por sementes. A germinação ocorre usualmente de sete a 14 dias após a semeadura.

Ciclo: Anual

Ambientes Favoráveis: Tem ampla distribuição no Brasil, sendo muito usada como planta ornamental. É pouco exigente em termos de condições edáficas e de nutrição, apresentando grande adaptabilidade ao clima quente e úmido, sendo amplamente distribuída em regiões tropicais e subtropicais do mundo. Floresce sob temperaturas acima de 26°C e, apesar, de sua adaptação à diferentes fotoperíodos, apresenta

florescimento ótimo sob dias curtos (abaixo de 14 h) sendo muito comum em diferentes partes do Brasil.

Cultivo: Durante todo o ano sob condição de pleno sol. Solos de textura média, com boa resposta à adubação orgânica. Responde bem à adubação química e orgânica, especialmente sob pH próximo à 6,0. Para se ter uma produção constante deve ser feito o plantio sequencial a cada duas ou quatro semanas.

Colheita: Flores e folhas cortes contínuos. Colheita das sementes para multiplicação apenas quando as inflorescências estiverem secas. O ponto de colheita depende da destinação no comércio, variando de folhas e inflorescências novas, para uso culinário, às flores secas para arranjos.

Semeadura: Pode ser feita diretamente nos saquinhos ou canteiros, ou utilizar bandejas para germinação e posterior transplântio para o local definitivo do cultivo. Podem ser usadas como bandejas embalagens de ovos em plástico ou papelão. Quando as plântulas estiverem no estágio de duas a quatro folhas podem ser transplantadas para saquinhos ou vasos, e até mesmo para o local definitivo de cultivo.

Usos Terapêuticos: A celósia foi incluída em 2010 na Farmacopeia Chinesa (STATE COMMITTEE OF PHARMACOPEIA, 2010). Seus efeitos medicinais se relacionam ao fígado e à visão (SHEN, 1997), não devendo ser utilizada em pacientes com glaucoma. As folhas e caules são usados para o tratamento de úlceras e para sangramentos por traumas cirúrgicos. As sementes são usadas para tratar hiperpirexia hepática induzida por congestão conjuntival, inchaço ocular, nefélio, visão turva e outras doenças oculares (WANG, 1993). Na China, o extrato da raiz é usado para tratar dores de estômago (ZHENG et al., 2013). Em algumas áreas rurais da Índia, *Celosia argentea* é usada para hemorragia pós-parto (TAMARA; SARAH, 2005) alergias de pele (SUJOGYA, 2014) e contra diarreia (RAJU; REDDY, 2005).

Partes Consumidas: Folhas e talos sob processo de branqueamento. Flores jovens sob cozimento. Sementes.

Usos Culinários: Folhas e sementes com arroz ou em risotos. Flores com galinhada. Folhas, Flores e sementes em pães. Folhas em refogados ou com frango. Folhas empanadas e fritas. Infusão (chá) das flores com sementes.

Branqueamento de Vegetais

1. Escolha as verduras frescas a serem branqueadas;
2. Lave bem as verduras em água corrente para remoção de sujeiras e resíduos;
3. Corte os vegetais conforme desejado (folhas podem ser mantidas inteiras);
4. Prepare uma panela grande com água e leve-a ao fogo alto para ferver. Pode ser adicionada uma colher de chá de sal para cada litro de água quando desejado;
5. Quando a água estiver fervendo, adicione as verduras cuidadosamente e deixe cozinhar por um tempo específico de um a cinco minutos desde que mantenha as partes branqueadas crocantes ao final do processo (brócolis e couve-flor de três a cinco minutos, espinafre por dois minutos, outras folhas verdes de um a dois minutos);
6. Retire os vegetais da água fervente e coloque-os em uma tigela com água gelada e gelo até seu completo resfriamento;
7. Retire os vegetais da água gelada e escorra bem.;
8. Após o resfriamento os vegetais estão prontos para uso ou congelamento.

**RECEITAS COM PLANTAS
ALIMENTÍCEAS NÃO
CONVENCIONAIS (PANCs)**



PÃO COM CELÓSIA

Ingredientes:

- 02 copos de leite morno (copos de 200 ml)
- 02 copos de água morna
- 01 xícara de café de óleo
- 03 colheres sopa bem cheia de margarina ou manteiga (+ 80% lipídios)
- 02 colheres sopa de fermento biológico fresco ou granulado
- 08 colheres de açúcar
- 03 ovos
- Farinha de trigo (cerca de 01 Kg)

Observação: Ferver previamente seis flores de celósias com água e escorrer. Retirar dois copos da água de fervura para os ingredientes (02 copos de 200 ml)

Modo de Preparo:

Colocar em uma vasilha: o leite, a água morna, o fermento e por cima o açúcar. Mexer os ingredientes e deixar descansar um pouquinho. Em seguida colocar o óleo, sal, ovos e a margarina (ou manteiga). Misturar novamente e adicionar a farinha de trigo peneirada até a massa desprender das mãos. Sovar bem e depois deixar descansar por meia hora. Enrolar os pães e deixar crescer por mais meia hora. Assar em forno quente (180 graus). Após assado, pincelar com margarina ou manteiga.

Observações:

- A massa é mais mole que a da maioria dos pães;
- O sal não pode ficar próximo ao fermento durante o preparo;
- Colocar o sal na massa sempre por último;
- O sal inibe a ação do fermento;
- O açúcar aumenta a ação do fermento.



PESTO DE MAJOR GOMES

Ingredientes:

120 ml de azeite

01 dente de alho pequeno

½ xícara de chá de folhas de manjericão

½ xícara de chá de folhas de Major Gomes

50 gramas de queijo parmesão

06 nozes

Sal (se necessário)

¼ de colher de chá de pimenta-do-reino (se desejar)

Modo de Preparo:

Coloca os ingredientes no liquidificador, menos as nozes e o ora-pro-nóbis, após bater bem inclua o restante dos ingredientes até ficar bem triturado.

Depois de pronto consumir com torradas, pães, macarrão etc.

MASSA BÁSICA DE COXINHA E CROQUETE COM ORA-PRO-NÓBIS

Ingredientes da Massa:

660 gramas de farinha de trigo (03 e ½ xícaras de chá)
02 colheres de sopa cheias de margarina ou manteiga de leite
01 litro de leite
04 cubos caldo de galinha

Ingredientes para Empanar:

01 litro de água
01 copo de farinha de trigo
farinha de rosca ou de mandioca
óleo para fritar

Modo de Preparo:

Bater metade do leite no liquidificador com as folhas do ora-pro-nóbis. Em uma panela colocar o restante do leite e o leite batido, a margarina ou manteiga, os cubos de caldo de galinha mexendo até ferver e derreta bem os cubos de caldo de galinha.

Quando a mistura ferver, abaixar o fogo e colocar a farinha de trigo peneirada aos poucos até a massa se soltar da panela.

A massa tem que ser bem cozida para que não fique com gosto de farinha crua. Colocar a massa sobre a mesa, esperar esfriar um pouco e sovar bem. Modelar e rechear as coxinhas ou os croquetes.

O recheio de frango desfiado pode ser feito usando peito de frango refogado em cebola e alho, temperado com sal e cheiro verde, adicionando azeitonas verdes a gosto.

Antes de fritar empane com água com um pouco de trigo e farinha de rosca. Fritar em óleo quente.

Observação: Se for fazer croquetes pode ser adicionado o frango desfiado na massa.



