EDUCAÇÃO AMBIENTAL NA PERSPECTIVA DA AGENDA 2030 E DOS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS)

**SABORES NATIVOS: DESCOBRINDO E DEGUSTANDO AS PANCS**



“RECEITAS NÃO CONVENCIONAIS”

**CURSISTAS:** ANNA PAOLA BRAGA SANTINE E JULIANA MOREIRA SILVA

**2023**

EDUCAÇÃO AMBIENTAL NA PERSPECTIVA DA AGENDA 2030 E DOS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS)

**O QUE SÃO PANCs?**

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: ESSE É O SIGNIFICADO DA SIGLA PANCS. COMO O PRÓPRIO NOME SUGERE, SÃO PLANTAS QUE APARENTEMENTE NÃO SÃO COMESTÍVEIS, MAS QUE NA VERDADE ESCONDEM UM UNIVERSO DE POSSIBILIDADES NA COZINHA. ENTÃO É POSSÍVEL INCLUIR NESSE CONCEITO QUE AS PANCS SÃO PLANTAS (OU PARTE DELAS) QUE VOCÊ PODE CONSUMIR, APESAR DE NÃO FAZEREM PARTE DOS SEUS HÁBITOS. OU SEJA: ELAS NÃO POSSUEM CADEIA PRODUTIVA ESTABELECIDA E, POR ISSO, NÃO VÃO APARECER NOS SUPERMERCADOS FACILMENTE NO DIA A DIA.

VALE DESTACAR QUE O CONCEITO DE PANCS VARIA MUITO CONFORME A SUA LOCALIDADE. MUITAS VEZES, UMA PLANTA NÃO É CONVENCIONAL EM UMA REGIÃO, MAS EM OUTRA É BASTANTE COMUM.

**QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DAS PANCS PARA A ALIMENTAÇÃO?**

ATUALMENTE, A ALIMENTAÇÃO NATURAL ESTÁ SENDO UMA TENDÊNCIA PARA QUEM DESEJA COMER MELHOR E COM MAIS QUALIDADE – E AS PANCS PODEM TE AJUDAR NISSO! UMA DAS PRINCIPAIS VANTAGENS DE CONSUMI-LAS É QUE ELAS SÃO GERALMENTE LIVRES DE AGROTÓXICOS, NÃO TRANSGÊNICAS E ORGÂNICAS. SÓ POR ISSO, A SUA DIETA JÁ PODE FICAR BEM MAIS SAUDÁVEL, NÃO É MESMO?

FICOU CURIOSO PARA PROVAR? A SEGUIR, COMPARTILHAMOS ALGUMAS RECEITINHAS SABOROSAS PARA VOCÊS.

**COLABORADORES:** NATHALIA SOARES DE OLIVEIRA, MARIANA PORFIRIO SIQUEIRAVALADARES, JOSÉ THIAGO RODRIGUES DA SILVA, LUCIANA RODRIGUES AMATO, MARIANGELA PACHECO ROCHA DOS SANTOS, YOLANDA OLIVEIRA SALGUEIRO, TATIANE ALVES, JULIANA MINUCELLI E FERNANDA FERNANDES.

**SALADA DE CAPUCHINHA COM FLORES COMESTÍVEIS:**

**INGREDIENTES:** FOLHAS DE CAPUCHINHA, FLORES COMESTÍVEIS, TOMATE-CEREJA, QUEIJO FRESCO, AZEITE DE OLIVA, SUCO DE LIMÃO, SAL E PIMENTA A GOSTO.

**MODO DE PREPARO:** LAVE BEM AS FOLHAS E AS FLORES. EM UMA TIGELA, MISTURE AS FOLHAS DE CAPUCHINHA COM OS TOMATES-CEREJA CORTADOS AO MEIO E O QUEIJO FRESCO EM CUBOS. TEMPERE COM AZEITE DE OLIVA, SUCO DE LIMÃO, SAL E PIMENTA. DECORE COM AS FLORES COMESTÍVEIS.

**CHIPS DE BATATA-DOCE ROXA COM ORA-PRO-NÓBIS:**

**INGREDIENTES:** BATATA-DOCE ROXA, FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS, AZEITE DE OLIVA, SAL E TEMPEROS A GOSTO (COMO PÁPRICA, CURRY OU ERVAS FINAS).

**MODO DE PREPARO:** DESCASQUE E CORTE A BATATA-DOCE ROXA EM FATIAS FINAS. EM UMA ASSADEIRA, DISTRIBUA AS FATIAS E AS FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS LAVADAS E SECAS. REGUE COM AZEITE DE OLIVA E TEMPERE COM SAL E OS TEMPEROS ESCOLHIDOS. ASSE EM FORNO PREAQUECIDO A 180°C POR CERCA DE 20-25 MINUTOS, VIRANDO AS FATIAS NA METADE DO TEMPO.

**FOLHAS DE PEIXINHO EMPANADAS**

**INGREDIENTES:** 1 MAÇO DE FOLHAS DE PEIXINHO**,** ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO**,** ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA GELADA**,** 1 COLHER (SOPA) DE AMIDO DE MILHO**,** ¼ DE COLHER (CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ**,** 1 PITADA DE SALEÓLEO PARA FRITAR

**MODO DE PREPARO:** LAVE BEM AS FOLHAS E DEIXE DE MOLHO POR 30 MINUTOS. ESCORRA A ÁGUA, ENXAGUE NOVAMENTE E ENXUGUE AS FOLHAS, UMA A UMA. NUMA TIGELA, MISTURE TODOS OS OUTROS INGREDIENTES. ENVOLVA AS FOLHAS NA MASSA. FRITE EM ÓLEO QUENTE ATÉ FICAREM CROCANTES. POLVILHE COM SAL E SIRVA COMO APERITIVO OU ELEMENTO DECORATIVO DE OUTROS PRATOS.

**PESTO DE TAIOBA:**

**INGREDIENTES:** FOLHAS DE TAIOBA, CASTANHAS (COMO AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU OU NOZES), QUEIJO PARMESÃO RALADO, ALHO, AZEITE DE OLIVA, SUCO DE LIMÃO, SAL E PIMENTA A GOSTO.

**MODO DE PREPARO:** LAVE BEM AS FOLHAS DE TAIOBA E RETIRE OS TALOS MAIS DUROS. EM UM PROCESSADOR DE ALIMENTOS, COLOQUE AS FOLHAS DE TAIOBA, AS CASTANHAS, O QUEIJO PARMESÃO RALADO, O ALHO PICADO, O SUCO DE LIMÃO, SAL E PIMENTA. BATA TUDO, ADICIONANDO O AZEITE DE OLIVA AOS POUCOS, ATÉ OBTER UMA CONSISTÊNCIA DE PESTO.

**GELEIA DE FRUTAS VERMELHAS COM JAMBU:**

**INGREDIENTES:** FRUTAS VERMELHAS (MORANGOS, FRAMBOESAS, AMORAS), AÇÚCAR, SUCO DE LIMÃO, FOLHAS DE JAMBU.

**MODO DE PREPARO:** EM UMA PANELA, COLOQUE AS FRUTAS VERMELHAS PICADAS, O AÇÚCAR E O SUCO DE LIMÃO. LEVE AO FOGO MÉDIO E DEIXE COZINHAR ATÉ AS FRUTAS SE DESMANCHAREM E A MISTURA ENGROSSAR. RETIRE DO FOGO E ADICIONE AS FOLHAS DE JAMBU PICADAS, MEXENDO BEM. ESPERE ESFRIAR E TRANSFIRA PARA POTES ESTERILIZADOS.

LEMBRE-SE DE ADAPTAR AS RECEITAS DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DAS PANCS EM SUA REGIÃO E OS GOSTOS E RESTRIÇÕES ALIMENTARES DOS PARTICIPANTES. VOCÊ TAMBÉM PODE BUSCAR OUTRAS RECEITAS CRIATIVAS QUE UTILIZEM DIFERENTES PANCS PARA EXPLORAR A DIVERSIDADE DE SABORES E POSSIBILIDADES CULINÁRIAS.

**FAROFA DE ORA-PRO-NÓBIS:**

**INGREDIENTES:** FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS, FARINHA DE MANDIOCA, CEBOLA, ALHO, AZEITE DE OLIVA, SAL E TEMPEROS A GOSTO.

**MODO DE PREPARO:** LAVE BEM AS FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS E PIQUE-AS FINAMENTE. EM UMA FRIGIDEIRA, AQUEÇA O AZEITE DE OLIVA E REFOGUE A CEBOLA E O ALHO PICADOS. ADICIONE AS FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS E REFOGUE POR ALGUNS MINUTOS. ACRESCENTE A FARINHA DE MANDIOCA, TEMPERE COM SAL E OS TEMPEROS DESEJADOS, E MISTURE BEM ATÉ OBTER UMA FAROFA CROCANTE.

**SUCO VERDE COM URTIGA:**

**INGREDIENTES:** FOLHAS DE URTIGA, MAÇÃ, ABACAXI, ÁGUA DE COCO OU ÁGUA FILTRADA, SUCO DE LIMÃO.

**MODO DE PREPARO:** LAVE BEM AS FOLHAS DE URTIGA, TENDO O CUIDADO DE USAR LUVAS PARA EVITAR O CONTATO DIRETO COM OS PELOS URTICANTES. EM UM LIQUIDIFICADOR, COLOQUE AS FOLHAS DE URTIGA, A MAÇÃ DESCASCADA E PICADA, O ABACAXI EM PEDAÇOS, A ÁGUA DE COCO OU ÁGUA FILTRADA E SUCO DE LIMÃO. BATA TUDO ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÊNEA. COE SE DESEJAR E SIRVA GELADO.

**CREME DE INHAME COM CARURU:**

**INGREDIENTES:** INHAME, FOLHAS DE CARURU, CEBOLA, ALHO, CALDO DE LEGUMES, AZEITE DE OLIVA, SAL E TEMPEROS A GOSTO.

**MODO DE PREPARO:** DESCASQUE E CORTE O INHAME EM PEDAÇOS. EM UMA PANELA, REFOGUE A CEBOLA E O ALHO PICADOS EM AZEITE DE OLIVA. ADICIONE O INHAME E AS FOLHAS DE CARURU PICADAS, REFOGANDO POR ALGUNS MINUTOS. ACRESCENTE O CALDO DE LEGUMES E ÁGUA SUFICIENTE PARA COBRIR OS INGREDIENTES. COZINHE ATÉ QUE O INHAME ESTEJA MACIO. EM SEGUIDA, BATA A MISTURA NO LIQUIDIFICADOR ATÉ OBTER UM CREME HOMOGÊNEO. TEMPERE COM SAL E OUTROS TEMPEROS DE SUA PREFERÊNCIA.

**GELATINA DE HIBISCO COM CALÊNDULA:**

**INGREDIENTES:** FLORES DE HIBISCO SECAS, FLORES DE CALÊNDULA, ÁGUA, AÇÚCAR OU ADOÇANTE, SUCO DE LIMÃO.

**MODO DE PREPARO:** EM UMA PANELA, FERVA AS FLORES DE HIBISCO E AS FLORES DE CALÊNDULA EM ÁGUA POR ALGUNS MINUTOS. COE A MISTURA PARA REMOVER AS FLORES. ADICIONE AÇÚCAR OU ADOÇANTE E SUCO DE LIMÃO A GOSTO, MEXENDO ATÉ DISSOLVER COMPLETAMENTE. DESPEJE EM RECIPIENTES INDIVIDUAIS E LEVE À GELADEIRA POR ALGUMAS HORAS ATÉ FIRMAR.

LEMBRE-SE DE ADAPTAR AS RECEITAS DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DAS PANCS EM SUA REGIÃO E OS GOSTOS E RESTRIÇÕES ALIMENTARES DOS PARTICIPANTES. DIVIRTA-SE EXPLORANDO A DIVERSIDADE DE SABORES E EXPERIMENTANDO NOVAS COMBINAÇÕES COM AS PANCS

**SOPA DE TAIOBA COM ABÓBORA:**

**INGREDIENTES:** FOLHAS DE TAIOBA, ABÓBORA, CEBOLA, ALHO, CALDO DE LEGUMES, AZEITE DE OLIVA, SAL E TEMPEROS A GOSTO.

**MODO DE PREPARO:** LAVE BEM AS FOLHAS DE TAIOBA E CORTE EM PEDAÇOS. DESCASQUE E CORTE A ABÓBORA EM CUBOS. EM UMA PANELA, REFOGUE A CEBOLA E O ALHO EM AZEITE DE OLIVA. ADICIONE A ABÓBORA E AS FOLHAS DE TAIOBA, REFOGANDO POR ALGUNS MINUTOS. ACRESCENTE O CALDO DE LEGUMES E ÁGUA SUFICIENTE PARA COBRIR OS INGREDIENTES. COZINHE ATÉ QUE A ABÓBORA ESTEJA MACIA. EM SEGUIDA, BATA A MISTURA NO LIQUIDIFICADOR ATÉ OBTER UMA SOPA CREMOSA. TEMPERE COM SAL E OUTROS TEMPEROS DE SUA PREFERÊNCIA.

**BOLINHO DE AZEDINHA:**

**INGREDIENTES:** FOLHAS DE AZEDINHA, FARINHA DE TRIGO, OVOS, CEBOLA, ALHO, FERMENTO EM PÓ, AZEITE DE OLIVA, SAL E PIMENTA A GOSTO.

**MODO DE PREPARO:** LAVE BEM AS FOLHAS DE AZEDINHA E PIQUE-AS FINAMENTE. EM UMA TIGELA, MISTURE AS FOLHAS DE AZEDINHA PICADAS, A FARINHA DE TRIGO, OS OVOS, A CEBOLA E O ALHO PICADOS, O FERMENTO EM PÓ, O AZEITE DE OLIVA, SAL E PIMENTA. MISTURE BEM ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA. EM UMA FRIGIDEIRA COM UM POUCO DE AZEITE, COLOQUE COLHERADAS DA MASSA E FRITE DOS DOIS LADOS ATÉ DOURAR.

**CHÁ GELADO DE JAMBU COM HORTELÃ:**

**INGREDIENTES:** FOLHAS DE JAMBU, FOLHAS DE HORTELÃ, ÁGUA, LIMÃO, AÇÚCAR OU ADOÇANTE.

**MODO DE PREPARO:** FERVA AS FOLHAS DE JAMBU E AS FOLHAS DE HORTELÃ EM ÁGUA POR ALGUNS MINUTOS. COE A MISTURA PARA REMOVER AS FOLHAS. ADICIONE SUCO DE LIMÃO ESPREMIDO NA HORA E AÇÚCAR OU ADOÇANTE A GOSTO, MEXENDO ATÉ DISSOLVER COMPLETAMENTE. DEIXE ESFRIAR E LEVE À GELADEIRA. SIRVA GELADO COM ALGUMAS FOLHAS DE HORTELÃ PARA DECORAR.

**OMELETE DE FORNO COM ABOBRINHA, CEBOLA, PEIXINHO E ORA-PRO-NÓBIS**

**INGREDIENTES:** 20 OVOS BATIDOS, 2 UNID. DE ABOBRINHA ITALIANA RALADA (PARTE GROSSA), 1 CEBOLA PICADA EM CUBOS OU RALADA, 10 FOLHAS DE PEIXINHO PICADINHO, 4 COLHERES DE SOPA DE SALSINHA PICADINHA, 4 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE TRIGO, 20 FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS PICADA FINAMENTE, 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO, SAL EÓLEO E FARINHA PARA UNTAR A FORMA.

**MODO DE PREPARO:** EM UMA TIGELA, BATER OS OVOS E MISTURAR UM A UM DOS INGREDIENTES PARA FORMAR UMA EMULSÃO. UNTAR E ENFARINHAR UMA ASSADEIRA DE ALUMÍNIO. DESPEJAR CUIDADOSAMENTE A MISTURA NA ASSADEIRA E LEVAR PARA ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO 220ºC POR CERCA DE 25 MIN – ATÉ QUE ESTEJA FIRME. SERVIR EM SEGUIDA.

**SALADA VERDE COM FLOR DE CAPUCHINHA**

**INGREDIENTES:** 1 MOLHO DE FOLHAS DE AZEDINHA, 1 MOLHO DE FOLHAS DE BELDROEGA, 1 MOLHO DE FOLHAS DE AGRIÃO**,** FLORES INTEIRAS DE CAPUCHINHA**,** 1 XÍCARA (CHÁ) DE TOMATE-CEREJA**,** MOLHO FEITO COM SUCO DE LIMÃO, AZEITE, ORÉGANO E SAL

**MODO DE PREPARO:** LAVAR AS FOLHAS, SECAR E MONTAR A SALADA COM ELAS. DECORAR COM TOMATES-CEREJA E FLORES DE CAPUCHINHA. SERVIR COM O MOLHO DE LIMÃO.

**OMELETE VERDE**

**INGREDIENTES:** 4 OVOS, 1 COLHER (SOPA) DE QUEIJO FRESCO RALADO, 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO, ½ XÍCARA (CHÁ) DE FOLHAS DE BELDROEGA, SERALHA, MOSATARDA E/OU BERTALHA PICADAS, ½ XÍCARA (CHÁ) DE SALSA E CEBOLINHA PICADAS, SAL E PIMENTA A GOSTO E ÓLEO PARA UNTAR.

**RECHEIO:** 1 LATA DE SARDINHA, 1 XÍCARA (CHÁ) DE TOMATE PICADO,½ XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA PICADA **E** SALSA E CEBOLINHA A GOSTO.

**MODO DE PREPARO:** COLOQUE EM UMA TIGELA OS OVOS, O QUEIJO, A FARINHA DE TRIGO. MEXA BEM E ACRESCENTE AS FOLHAS PICADAS, SALSA E CEBOLINHA, TEMPERE A GOSTO COM SAL E PIMENTA. UNTE UMA FRIGIDEIRA COM ÓLEO, DEIXE AQUECER E COLOQUE METADE DA MASSA. DEIXE DOURAR E VIRE. COLOQUE NA METADE DA MASSA UMA PARTE DO RECHEIO E DOBRE O OMELETE, EM FORMATO DE MEIA LUA. DEIXE DOURAR E RETIRE. REPITA A OPERAÇÃO.