

RECEITAS COM PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS)



O programa Comida boa na mesa traz dicas técnicas e o faça você mesmo, promovendo a agroecologia e um mundo melhor e sustentável. É produzido pelo Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia, o CAPA, da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil.

Voltamos, hoje, ao tema das Plantas Alimentícias Não Convencionais, mais conhecidas como PANCs. Muitas destas plantas são conhecidas como ‘daninhas’, ‘matos’, ‘invasoras’, ‘infestantes’, ‘inços’ e até ‘nocivas’, apenas porque nascem entre as plantas cultivadas.

Não nos permitimos olhar ao redor e reconhecer nas plantas espontâneas um alimento de qualidade com alto teor nutricional. Diversas pesquisas vêm sendo feitas com o objetivo de promover o resgate da cultura alimentar, também por meio do uso das PANCs, e da medicina popular, sensibilizando e divulgando receitas saudáveis e saborosas.

Tome nota de algumas receitas:

Chip de batata Cará do Ar

Lave os tubérculos aéreos e cozinhe com casca. Descasque e corte em rodela finas ou em tirinhas e frite em óleo quente. Escorra e seque em papel absorvente. Polvilhe com sal e ervas finas secas a gosto.

Também pode ser usado para o preparo de bolos, pães, sopas, maionese e purês.

Geleia de Flores de Dália

Colete as flores – estas não podem ter sido borrifadas com agrotóxicos. Todas as cores podem ser consumidas. Destaque as pétalas e junte um pouco de água e triture no liquidificador. Ferva-a. Utilize a metade de açúcar cristal em relação ao total de pétalas frescas. Mexa em fogo baixo até o ponto desejado.

Mousse de Flores de Beijo Turco

Colete as flores – lembre-se, estas não podem ter usado agrotóxicos. Lave as flores em bacia com água. Triture no liquidificador cerca de 300 gramas de flores frescas, 200 gramas de leite condensado, 200 gramas de creme de leite ou iogurte natural, 5 gramas de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira e sirva gelado. Sem a gelatina, congele e sirva como sorvete.

Calzone de Buva

Dilua 15 gramas de fermento biológico em 250 ml de água e acrescente 3 colheres de sopa de farinha de trigo. Fermente até ficar esponjosa. Incorpore farinha, sovando, até formar uma massa firme. Deixe crescer até dobrar de tamanho. Selecione folhas novas e brotos tenros de buva, lave e escorra. Abra a massa, recheie com as folhas inteiras ou picadas mescladas com queijo parmesão, azeite e asse até dourar.

Bom preparo e ótimas aprendizagens!

Para outras informações acesse: www.capa.org.br

Bom trabalho!