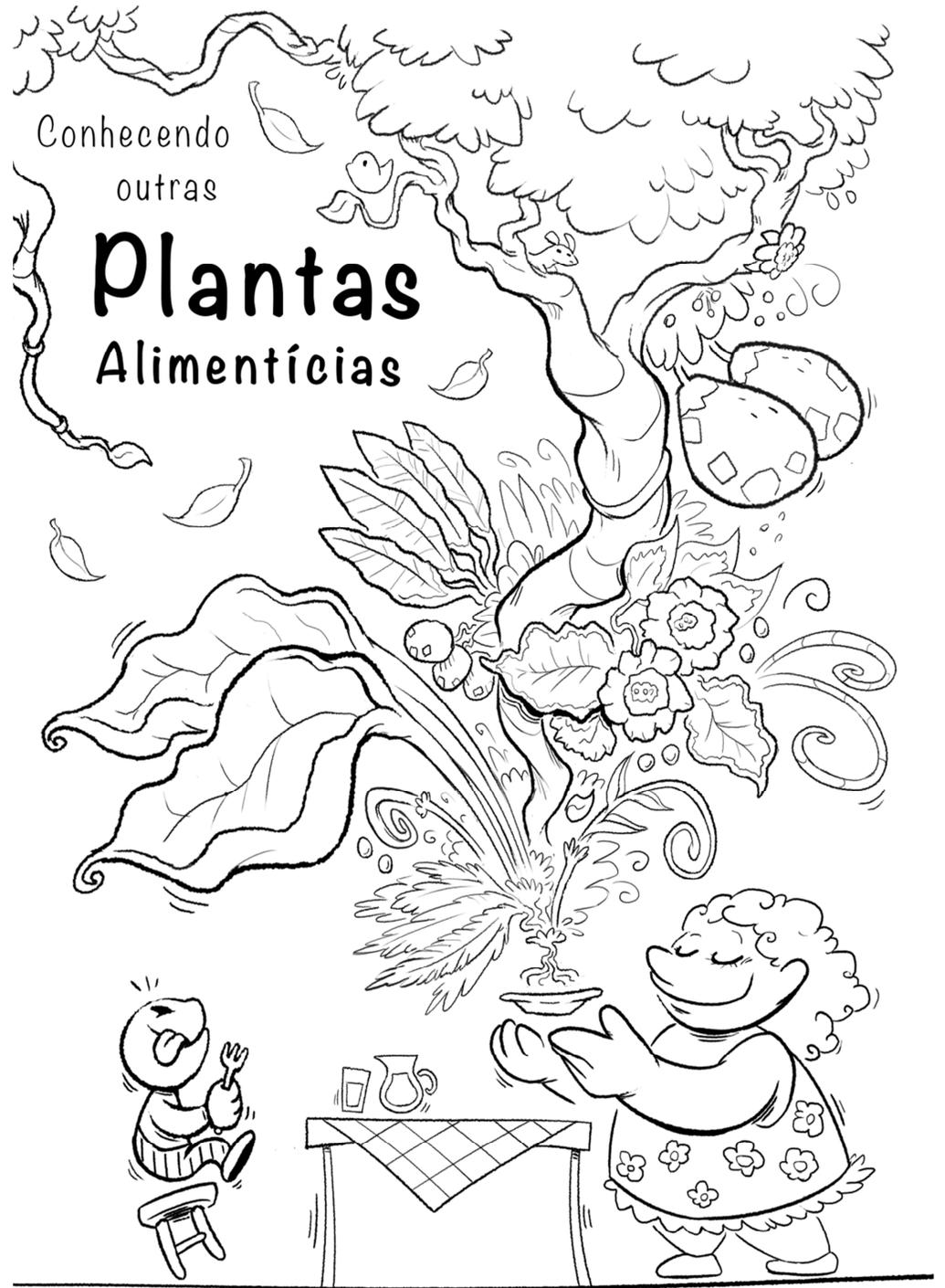


Conhecendo
outras

Plantas Alimentícias



PROEX

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

uff
Universidade
Federal
Fluminense

Sumário

Conhecendo outras plantas alimentícias.....	3
Almeirão: <i>Cichorium intybus</i> L.....	5
Azedinha: <i>Rumex acetosa</i> L.....	6
Beldroega: <i>Portulaca oleracea</i> L.....	6
Bertalha: <i>Basella alba</i> L. Syn.....	8
Cana-do-brejo: <i>Costus spicatus</i> Sw.....	9
Capuchinha: <i>Tropaeolum majus</i> L.....	10
Caruru: <i>Amaranthus deflexus</i> L.....	11
Dente-de-leão <i>Taraxacum officinale</i> Weber.....	12
Hibisco: <i>Hibiscus rosa-sinensis</i> L.....	13
Ora-pro-nobis: <i>Pereskia aculeata</i> Mill.....	14
Peixinho: <i>Stachys lanata</i> L.....	15
Picão-Branco: <i>Galinsoga parviflora</i> Cav.....	16
Picão-preto: <i>Bidens pilosa</i> L.....	17
Serralha: <i>Sonchus oleraceus</i> L.....	18
Taboa: <i>Typha domingensis</i> Pers.....	19
Taioba: <i>Xanthosoma saggitifolium</i> (L.) Schott.....	20
Tanchagem: <i>Plantago major</i> L.....	22
Vinagreira: <i>Hibiscus sabdariffa</i> L.....	23

Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer à nossa orientadora Odara Boscolo e ao professor Alexandre Firme Vieira por todo o apoio prestado. Como também ao ilustrador de capa Lucas Pelegrineti pela arte gentilmente oferecida e à Bolsa de Extensão cedida pela Pró Reitoria de Extensão da UFF, como também as Escolas participantes do projeto.

Site do ilustrador: <http://www.pelegrineti.com>



Universidade Federal Fluminense

Quem somos nós

A ação de extensão *Conhecendo Outras Plantas Alimentícias* é realizada por alunos de graduação de Ciências Biológicas da Universidade Federal Fluminense e coordenado pela Profª Drª Odara Boscolo. O objetivo do projeto é Divulgar a utilização de plantas alimentícias não convencionais nas escolas e comunidades, ressaltando a importância nutricional, ecológica e econômica que o consumo destas pode oferecer. Desta maneira, buscamos divulgar informações a respeito destas plantas na comunidade, pois auxiliando na identificação, consumo e propriedades nutricionais e para a saúde, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) podem ser uma alternativa ao consumo de plantas amplamente cultivadas e comercializadas nos mercados.

Contatos

Clara Machado: clara.cm@hotmail.com

Lucas Andrade: lucas.cesar.andrade@gmail.com

Ludmila Marinho: marinholsv@gmail.com

Odara Boscolo: odaraboscolo@hotmail.com

Paulo Roberto: pawlloroberto@hotmail.com

Renata Sirimarco: renata_sirimarco@hotmail.com

Conhecendo outras plantas alimentícias

Grande parte das culturas humanas sempre dependeu dos recursos vegetais para alimentação, remédios, construções, dentre outras necessidades. Nossos ancestrais conheciam e usavam cerca de 5.000 tipos de vegetais e atualmente são utilizadas apenas 130 espécies para alimentação. Cerca de 95% das nossas exigências alimentares são cobertas por apenas 30 vegetais e mais da metade dos nutrientes vem do milho, arroz e trigo. Apesar da grande quantidade de verduras e frutas nativas, muitas são pouco utilizadas ou desconhecidas pela grande maioria da população.

Além disso, algumas plantas conhecidas por matos ou daninhas possuem grande potencial alimentício que não é reconhecido. Estas podem nos servir de alimento, para consumo dos animais domésticos ou outros fins, como o medicinal. As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), como foram denominadas, vem sendo cada vez mais estudadas e suas propriedades nutricionais conhecidas. Os vegetais que encontramos no mercado, em grande parte não nativos, se repetem e nos submetem a uma monotonia alimentar. Por serem espontâneas e brotarem facilmente nos quintais e terrenos baldios, essas plantas, se forem

bem conhecidas, podem contribuir para enriquecer o cardápio das famílias. A utilização das PANCs como fonte de alimento também contribui para a fixação do homem no campo, gerando mais empregos, além de quebrar a monotonia alimentar que nos é imposta hoje.

Essa cartilha se propõe a divulgar algumas dessas plantas pouco conhecidas, informar algumas propriedades nutricionais e propor receitas que podem ser reinventadas. É importante ressaltar que a ajuda de pessoas que conheçam tais plantas, como feirantes, mateiros, agricultores ou biólogos, deve ser levada em consideração antes de consumi-las.

Peixinho frito

- 1 punhado de folhinhas de lambari
- ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de água gelada
- 1 colher (sopa) de maisena
- ¼ de colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo: Lave bem as folhinhas e enxugue-as. Numa tigela, misture todos os outros ingredientes. Envolve as folhinhas mergulhando-as na massa. Frite em óleo quente até ficarem crocantes. Polvilhe com sal e sirva como aperitivo ou elemento decorativo.

Recheio

Retire as sementes das goiabas e corte em cubos pequenos. Reserve. Numa panela, esquente a manteiga e refogue as folhas de caruru. Adicione os cubos de goiaba, o açúcar, um pouco de água, a canela e o cravo e cozinhe até que a goiaba fique macia. Resfrie e cubra a massa. Decore com as folhas de caruru.

Bolo de Tanchagem

- 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de Açúcar
- 4 ovos
- 1/2 Copo de óleo
- 2 Inhames
- 1 maço de tanchagem
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo: Bata no liquidificador o inhame, os ovos, a tanchagem e o óleo e misture com o resto batendo à mão. Coloque o fermento quando a massa estiver bem homogênea. Não se esqueça de pré-aquecer o forno.

Conhecendo um pouco as PANCS

Almeirão:

Cichorium intybus L

Da mesma família da chicória e da alface, o almeirão tem folhas em formas de lança, costumam ser grande e com as nervuras roxas ou verdes clara. O sabor é um pouco amargo. Utilizam-se suas folhas frescas em saladas, sopas, refogados ou tortas salgadas.

O vegetal apresenta grande quantidade de Vitamina A, Fósforo e Potássio.



Azedinha:

Rumex acetosa L.

Bastante cultivada em Minas Gerais e Rio Grande do Sul. Suas folhas são consumidas *in natura* em saladas, cozidas em sopas ou mesmo com purê de batata. Apresenta grandes quantidades de vitamina C, além de Ferro, Fósforo, Cálcio e Fibras. Recomenda-se cautela no consumo, devido à riqueza em ácido oxálico, que em excesso pode causar problemas principalmente para pessoas com problemas renais. Nesse caso, é importante ressaltar que existem outros tipos de plantas também denominadas azedinhas, como a azedinha amarela ou falso trevo (tipo de trevo) e a azedinha do brejo (tipo de begônia), as quais são comestíveis também, sendo utilizadas na maioria das vezes, em saladas.

**Tortinha de goiaba e caruru****Massa**

- 1 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sobremesa) de água
- 1 colher (sobremesa) de açúcar

Recheio

- 4 goiabas vermelhas
- 1 colher (sopa) cheia de açúcar cristal
- 10 folhas de caruru
- 1 colher (sobremesa) de manteiga
- 1 pau de canela
- 1 cravo

Massa

Misture a farinha de trigo ao açúcar e adicione a manteiga e a água até que a massa fique homogênea. Reserve em local refrigerado. Abra a massa e coloque em forminhas de torta individuais. Asse em forno a 180°C, por cerca de 20 minutos.

Modo de preparo: Em um recipiente misturar a farinha, a manteiga e misturar, adicionar a polpa, o ovo e o mel (ou açúcar). Por último o fermento.

Sovar a massa e quando desgrudar da tigela fazer bolinhas com a mão e achatá-las. Colocar em um tabuleiro untado e levar ao forno a 180 °C por vinte minutos.

Arroz verde

- 2 xícaras de chá de arroz
- 6 folhas de taioba cozidas e picadas
- 4 colheres de queijo ralado
- 1 cenoura ralada

Modo de preparo: Cozinhar o arroz temperado a gosto. Bater no liquidificador as folhas de taioba até obter um creme verde espesso. Em seguida, virar o creme no arroz misturando delicadamente com um garfo. Acrescentar a cenoura ralada e o queijo.

Beldroega:

Portulaca oleracea L.

Também denominada de salada-de-negro, caaponga, porcelana, bredo-de-porco, verdolaga, beldroega-pequena, beldroega-da-horta, onze-horas. Caracteriza-se pela flor amarela típica. Apresenta grandes quantidades de Fósforo, Vitamina A, Cálcio, além de Vitamina C, Vitamina B1 e B2 e Ferro. Suas folhas podem ser utilizadas no preparo de sucos, sopas e saladas.



Bertalha:

Basella alba L. Syn

Popularmente conhecido no Brasil como: Espinafre tropical, espinafre indiano, bertalha, folha tartaruga.

A planta é trepadeira, com folhas em forma de coração e de consistência mole. São muito resistentes e dispensam muitos cuidados. As raízes são tubérculos (“batatinhas”).

Pode ser utilizada refogada, sopas, bolinhos, da mesma forma que espinafre comum. É um alimento rico em Potássio, Ferro, Vitamina A, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina C.



Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador e acrescentar o almeirão picado. Em seguida, coloque em uma forma e leve ao forno a 180 °C por cerca de 40 minutos.

Farofa de picão-branco

Doure o alho na manteiga. Refogar o picão branco (somente folhas) no alho e na manteiga e adicionar a farinha de milho (ou rosca). Acertar o sal.

Biscoitos de “polpa” de suco verde

- 1 xícara de farinha de trigo (Integral ou não);
 - 2 colheres de sopa de manteiga;
 - ½ colher sopa de fermento;
 - 1 ovo;
 - 3 colheres de mel ou açúcar;
 - Polpa do suco verde;
- (pag. 27)

Modo de preparo: Pique as maçãs e bata no liquidificador, utilizando a função pulsar, e com o auxílio do bicosador (cenoura ou pepino). Acrescente as folhas, as cenouras e/ou os pepinos picados e continue batendo. Ao final do processo coe o líquido, mais de uma vez se preciso, e sirva.

- A “polpa” retida no coador pode ser utilizada para preparar biscoitos.

Torta salgada de Almeirão

- 2 xícaras de leite ou leite de soja;
- 2 ovos;
- 1/3 xícaras de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 1 colher de café de sal;
- 2 dentes de alho;
- 1 maço de almeirão picado;

Cana-do-brejo:

Costus spicatus Sw.

É uma erva de hastes duras e cilíndricas, que pode atingir até 80 centímetros de altura, sendo os brotos novos mais grossos do que as hastes adultas. As folhas são verde-escuras, em espiral e avermelhada nas margens. As flores são amarelas e protegidas por folhas modificadas avermelhadas, numa forma que lembra uma espiga. Pode-se preparar o chá.



Capuchinha:

Tropaeolum majus L.

As folhas são arredondadas de coloração azul-esverdeada, suas flores são vistosas com a coloração que varia de amarela a vermelho-escuro. Pode ser utilizada tanto como planta ornamental e alimentícia como hortaliça. Possui toda a parte aérea comestível, incluindo caules, folhas, flores, botões florais e frutos verdes. As sementes em conserva lembram alcaparras. As folhas e as flores apresentam sabor picante, muito parecido ao do agrião. Existe uma diversidade de cores das flores que vai do amarelo ao vermelho- escuro. É rica em vitamina C e sais minerais.



Modo de preparo: Corte o inhame e bata no liquidificador, na função pulsar, com água e o limão com ajuda de um biosocador*. Acrescente a serralha e continue com o processo. Após a adição de serralha, adicione os demais ingredientes, inclusive o biosocador. Pode ser enfeitado com azedinha ou flores comestíveis.

* Biosocador = Pode ser um pepino, uma cenoura ou uma abobrinha, tem a função de auxiliar a trituração no liquidificador.

Alerta: Algumas pessoas podem apresentar alergia ao consumir o inhame na forma **crua**. Recomenda-se não ingerir o inhame nessa forma caso apresente alguma coceira ou vermelhidão no processo de descascamento.

Suco verde com Ora-pro-nobis

- 3 maçãs (com casca, retirar apenas as sementes)
- 2 cenouras médias ou dois pepinos (Use como uma biosocador *)
- 1 mão cheia de folhas de Ora-pro-nobis

Geleia de Hibisco

Bater de dez a quinze flores frescas no liquidificador com um pouco de água até ficar pastoso. Levar ao fogo em uma panela a mesma quantidade de açúcar cristal e mexer até ganhar consistência de geleia.

Chá gelado de Picão-preto:

Cozinhe folhas de picão-preto em água, deixe esfriar e adicione suco de limão e açúcar.

Pastinha Inhame com Serralha

- Três inhames;
- Três xícaras de folha de serralha;
- Dois dentes de alho;
- Sumo de ½ limão;
- Três colheres de sopa de água;
- Salsa, cebolinha, açafrão, entre outras ervas e temperos a gosto. (Manjericão, orégano, pimentas, etc.);
- Três colheres de azeite;

Caruru:

Amaranthus deflexus L.

Muitas espécies diferentes ganham este mesmo nome, sendo grande parte delas comestível, mas não todas. Pode ser consumidas em formas de saladas cozidas, farofas e ou utilizado em massa de pães. Todas as partes do caruru são comestíveis. É um alimento rico em ferro, potássio, cálcio e vitaminas A, B1, B2 e C. Apresenta funções medicinais como o combate a infecções, problemas hepáticos, hidropisia e catarro da bexiga.



Dente-de-leão:

Taraxacum officinale Weber

Suas folhas levemente amargas e tenras são indicadas para saladas e refogados. Tem propriedades diuréticas. As crianças adoram assoprar a suas sementes, que se agrupam em forma de "pom-pom". Apresenta grande quantidade de potássio e Cálcio. Muitas plantas possuem o "pom-pom" característico, por isso é importante atentar para as folhas e flores no momento de identificar o dente-de-leão.

**Lista de Receitas****Bolinho de Bertalha**

- Uma xícara de chá de bertalha picada e cozida;
- ½ xícara de chá de água
- Uma colher (sopa) de margarina (ou óleo);
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- Uma xícara (chá) de farinha de trigo;
- Um ovo;
- Uma colher de sopa de água;
- Farinha de rosca pra empanar;

Modo de preparo: Bata a bertalha com água no liquidificador e despeje em uma panela. Adicione a margarina, sal a gosto e junte farinha, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Transfira para uma superfície lisa e sove a massa com cuidado por dez minutos ou até firmar. Deixe esfriar e faça bolinhos, quando estiverem frios, passe o ovo batido com água e na farinha de rosca. Coloque em uma assadeira e leve ao forno médio por aproximadamente quarenta minutos.

Abaixo estão as folhas de parte das espécies encontradas na cartilha, para facilitar na identificação.



1 – serralha; 2 – caruru; 3 – peixinho;
4 - ora-pro-nóbis; 5 - dente-de-leão; 6 – beldroega.

Hibisco:

Hibiscus rosa-sinensis L.

Utiliza-se as pétalas, caule e sementes para a produção de diferentes alimentos. Consumido a partir de bebidas (chás), geleias, saladas, entre outros. Apresenta propriedades diuréticas e anti-hipertensivas, além de fibras. Rico em Cálcio, Magnésio, Ferro, Vitamina A e Vitamina C.



Ora-pro-nobis:

Pereskia aculeata Mill.

Conhecida popularmente no Brasil como: rogai por nós, lobrobô ou carne de pobre, por ser muito rica em ferro. É uma planta trepadeira que apresenta muitos espinhos pelo seu caule e grandes flores brancas. Porém outra espécie de mesmo nome popular, e também comestível, é uma árvore média e as flores são rosadas (*Pereskia grandifolia* Haw.). São também comumente usadas como cerca viva. Seu consumo alimentício é disseminado em Minas Gerais. A combinação mais conhecida é com angu, misturada com feijão, em sopas, recheio, mexidos, omeletes e sucos. Importante fonte de ferro, apresentando valor nutricional superior a vários alimentos como beterraba, couve, espinafre.

**Vinagreira:**

Hibiscus sabdariffa L.

Conhecida popularmente como caruru-azedo, azedinha, quiabo-azedo, quiabo-róseo, quiabo-roxo ou rosélia, a vinagreira é um arbusto que pode chegar a três metros de altura. Apresenta botões florais avermelhados ao longo do caule. É cultivado comercialmente devido às suas propriedades medicinais. A sua flor é usada no preparo de doces, geleias e xaropes. O fruto é uma cápsula vermelha.



Tanchagem:

Plantago major L.

É popularmente conhecida como tansagem, tanchagem, transagem ou plantagem. Além do valor medicinal, a tansagem é utilizada na alimentação por ser rica em fósforo, cálcio e vitaminas A e C. As folhas podem ser consumidas cruas em saladas, como também refogadas. Além disso, podem ser utilizadas no preparo de suflês, pães, purês de batata e omeletes.

**Peixinho:**

Stachys lanata L.

Também conhecida como lambarzinho ou peixe-frito, pois se parece com um lambari frito, depois de cozida. É uma erva de vida longa que possui folhas viscosas e de coloração prateadas. Apresenta grande quantidade de Ferro e Magnésio. Pode ser consumida empanada e frita em frigideira, como um peixe.



Picão-Branco:

Galinsoga parviflora Cav.

Seu uso como planta alimentícia é muito antigo, e provavelmente indígena. Destacam-se o alto teor de zinco e magnésio e o poder antioxidante. Utilizam-se as partes jovens da planta (folhas, flores e ramos) no preparo de sopas, saladas, refogados, bolinhos, pães e farofa.



- As folhas são verde claro de maneira uniforme.
- A ponta da folha, que se assemelha a um coração, é voltada para baixo.
- As folhas da taioba sempre se unem ao talo, nunca antes. Ou seja, a parte de cima do 'coração' nunca termina antes de começar o talo.
- O talo é sempre verde. E nunca sai do meio da folha, sempre do topo, junto com a união das folhas.
- Ao redor da folha existe uma linha (nervura) que contorna toda a borda.



Taioba:

Xanthosoma saggitifolium (L.) Schott.

Destaca-se seu uso no interior de Minas Gerais e Rio de Janeiro como base de pratos da culinária local. Por apresentar grande quantidade de ácido oxálico, não é recomendado o consumo das folhas cruas. Antes do consumo deve-se fazer uma fervura das folhas. Após a fervura, podem ser consumidas diretamente ou refogadas como a couve mineira. Rica em vitaminas A, B1, B2 e C, além de ferro, potássio, fósforo e cálcio.

As folhas da taioba são facilmente confundidas com plantas semelhantes, como o inhame (*Colocasia esculenta* L.). Para evitar a confusão, algumas características devem ser observadas:

Picão-preto:

Bidens pilosa L.

Espécie conhecida por propriedades medicinais em diferentes culturas. Rica em vitamina C e boa fonte de proteínas, fibras, magnésio e cobre. Pode ser consumido cru ou cozido em diversos pratos como saladas, farofas, sopas ou chás.



Serralha:

Sonchus oleraceus L.

Seu nome vem do formato das folhas, de laterais recortadas como uma serra. Pertence à família do dente-de-leão, tem leve amargor. Ótima para abrir o apetite e rende uma boa salada ou refogado. Apresenta grande quantidade de potássio e cálcio.

**Taboa:**

Typha domingensis Pers.

Planta comum em brejos e margens de rios. Todas as partes da planta, em diferentes estágios, podem ser consumidas, contanto que o solo e a água não estejam contaminados. A parte aérea pode ser queimada para produção de sal vegetal. Os brotos (palmitos) encontrados na base das folhas podem ser comidos crus ou cozidos como recheios de pastéis, por exemplo. As raízes podem ser assadas ou transformadas em farinha. O pólen, que é rico em vitamina C, pode ser retirado e utilizado em pães, biscoitos, bolos ou para colorir arroz de amarelo.

