



**Plantas Alimentícias
Não Convencionais (PANC)
em Quintais Urbanos de
Registro, Vale do Ribeira,
São Paulo**

MARILUA DE CARVALHO FEITOZA
ANA PAULA BRANCO DO NASCIMENTO
JOÃO VICENTE COFFANI-NUNES

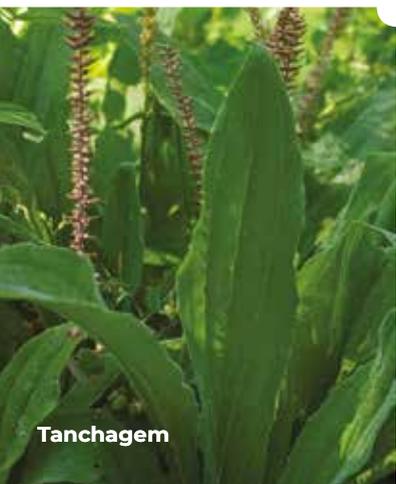




Hortelã-graúda



Beldroegão



Tanchagem

ÍNDICE

EDITORIAL	1
QUINTAIS PRODUTIVOS	2
CREPE-DO- JAPÃO	4
CARURU	6
TANCHAGEM	8
BELDROEGÃO	10
CAPIÇOBA	12
PICÃO	14
HORTELÃ-GRAÚDA	16
JABOTICÁÁ	18
CÚRCUMA	20
PARIPAROBA	22
AS GUARDIÃS DOS QUINTAIS.....	24

EDITORIAL

Sou amazonense. Minha infância foi em Manaus, onde tive acesso à natureza abundante da Floresta Amazônica e fiz passeios de barco pelos rios Negro e Solimões. Fui uma criança que andava descalça no sítio dos meus pais, subindo em pés de goiabeira e cajueiros, frequentando a feira com minha mãe e conhecendo de perto as plantas nativas alimentícias, os frutos silvestres e as hortaliças regionais e, alimentando-me constantemente delas.

Sinto-me profundamente grata pelo privilégio de pesquisar e trabalhar com as plantas alimentícias não convencionais nativas e naturalizadas da Mata Atlântica. E, junto com os meus orientadores, Prof. Dra. Ana Paula Branco do Nascimento e Prof. Dr. João Vicente Coffani-Nunes, levar o conhecimento acerca dessas espécies tão importantes para a segurança alimentar e para a preservação da biodiversidade.

Este catálogo é fruto da minha pesquisa no programa de Mestrado Profissional em Sustentabilidade na Gestão Ambiental da UFSCar, campus Sorocaba. Nele, estão descritas as 10 plantas alimentícias não convencionais (PANC) mais presentes em quintais urbanos do município de Registro, localizado no Vale do Ribeira, região sul do estado de São Paulo.

As plantas aqui apresentadas são espécies alimentícias com propriedades nutricionais capazes de contribuir para a segurança alimentar das famílias. A maioria delas é espontânea e abundante, porém, são plantas que não são consumidas como alimento pelas famílias entrevistadas nesta pesquisa.

Para cada PANC apresentada neste catálogo, será ensinada uma receita vegetariana, utilizando, além das plantas alimentícias, itens da cesta básica: como arroz, feijão, farinha de mandioca, farinha de milho, entre outros.

As receitas aqui apresentadas são sugestões da culinária trivial, pois a ideia é aproximar as pessoas do consumo das PANC por meio dos insumos disponíveis na despensa da cozinha. Obrigada e boas receitas!

Marilua Feitoza
@jardimdamarilua



QUINTAIS PRODUTIVOS

As plantas alimentícias dos quintais podem ser uma alternativa para melhorar a qualidade da alimentação das famílias que vivem na área urbana

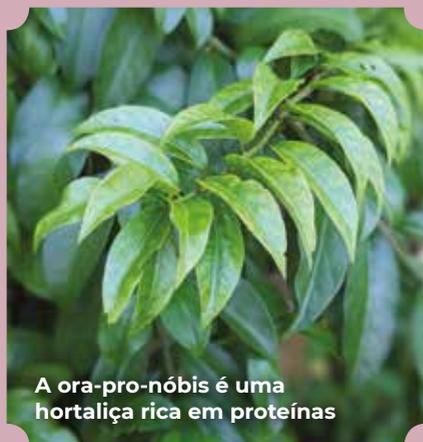
Tanchagem, dente-de-leão, pariparoba, taioba, cana-do-brejo, ora-pro-nóbis e almeirão são exemplos de plantas alimentícias muito comuns na dieta dos nossos antepassados. Eles costumavam colher e coletar essas ervas e folhagens de seus quintais para compor suas refeições, seja na salada do almoço, no tempero do feijão, no incremento da polenta, ou como acompanhamento do frango e de outras carnes em geral.

Essas plantas alimentícias de quintal contam a história de como nossos avós e bisavós se alimentavam no dia a dia – com alimentos frescos e livres de agrotóxicos. Mesmo nos dias atuais, elas nascem e crescem espontaneamente em hortas, quintais, terrenos baldios, beiras de mata, calçadas, canteiros e vasos (como acontecia há 200 anos). No entanto, a maioria da população as considera atualmente como “mato” ou “erva-daninha”.

Os “matos de comer” ou hortaliças tradicionais, embora tenham deixado de ser uma opção de alimento para muitas pessoas, felizmente, ainda são consumidos em algumas comunidades em suas regiões de origem, geralmente nos lugares onde são nativos ou naturalizados. A taioba é um exemplo desse uso regional, sendo amplamente consumida em Minas Gerais, assim como a ora-pro-nóbis, é uma verdura comumente utilizada na alimentação das famílias do Vale do Ribeira, em São Paulo.

A cana-do-brejo e o almeirão-roxo são exemplos de PANC espontâneas em quintais urbanos





A ora-pro-nóbis é uma hortalica rica em proteínas



A taioba é uma PANC comum no prato do mineiro

Existem inúmeras vantagens em consumir essas plantas alimentícias silvestres. Elas são altamente nutritivas e capazes de diversificar a alimentação das famílias, trazendo mais sabor e novos nutrientes às preparações culinárias do dia a dia. Além de muito nutritivas, são espécies resilientes às mudanças climáticas, de baixo custo econômico, e podem ser coletadas no quintal de casa.

PANC: PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

Recentemente, essas plantas alimentícias silvestres ganharam um novo termo para classificá-las: Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC). O termo PANC funciona como um “guarda-chuva” que abriga as hortaliças, tubérculos, raízes, rizomas, flores, talos, frutos e sementes de plantas pouco conhecidas pela maioria e que não são encontradas nas gôndolas dos supermercados ou nas feiras convencionais. Além disso, eram espécies consumidas pelos nossos antepassados.

As PANC podem ser consumidas cruas, cozidas ou refogadas em diversos preparos culinários do cotidiano, além de serem processadas em sucos, doces, pães, sobremesas, geleias, sorvetes, féculas e farinhas. As PANC têm a vantagem de que muitas delas são espontâneas, ou seja, crescem na natureza sem a intervenção do ser humano. Como é o caso do caruru, do picão e da serralha.

Diversas plantas cultivadas nos quintais urbanos ou que nascem espontaneamente, são exemplos de PANC. Ter a autonomia para reconhecer essas espécies e saber como prepará-las na cozinha é resgatar o conhecimento ancestral e contribuir para melhorar a qualidade da alimentação das famílias.

CREPE-DO-JAPÃO

Youngia japonica (L.) DC.



PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas, talos e flores.



FORMA DE USO:

Crua e refogada.



FORMAS DE PREPARO

CULINÁRIO: Salada, suco verde, torta, bolinho, vinagrete, ovos mexidos, arroz, sopa.

A crepe-do-japão, conhecida também como dente-de-leão-japonês, é uma erva silvestre nativa do Japão, China e Coreia, que se naturalizou em diversos outros países de clima tropical, inclusive no Brasil. Nos países asiáticos, ela é consumida regularmente na alimentação e utilizada como planta medicinal.

No outono e no inverno brasileiro, principalmente nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste, a crepe surge abundantemente em hortas, jardins, quintais e calçadas.

Suas folhas lembram muito o formato das folhas de rúcula, mas com sabor de alface. Ela é uma verdura silvestre totalmente comestível (folhas, talos e flores) e muito saborosa.

A indicação é consumir as folhas cruas no suco verde ou na salada, substituindo

a própria alface, a rúcula ou o agrião – se temperar a salada com um molhinho de limão e sal, fica uma delícia!

Essa PANC é uma hortaliça repleta de nutrientes benéficos para a saúde humana. Ela contém vitamina A, vitamina C e algumas vitaminas do complexo B. A vitamina A é importante para a saúde dos olhos e da pele, enquanto a vitamina C é um antioxidante que ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

A crepe possui porte ereto e pode chegar até 30 cm de altura. Suas folhas são compridas e onduladas na borda. Na ponta das hastes, surgem flores pequeninas, amarelas, muito parecidas com as flores da margarida. Aliás, elas são parentes, da mesma família botânica. Suas sementes são aladas e têm formato de pompom, semelhantes às sementes do dente-de-leão, só que menores.

A crepe-do-japão é a salada que se colhe de graça, diretamente do quintal de casa. Ela é linda, gostosa e nutritiva!



As folhas da crepe-do-japão são pontiagudas e têm a borda ondulada. Elas lembram a rúcula

SALADA CRUA COM CREPE-DO-JAPÃO

INGREDIENTES

- Folhas cruas de crepe-do-japão
- Tomate (opcional)

MODO DE PREPARO

Lave bem as folhas da crepe-do-japão e reserve-as. Lave os tomates e corte-os em rodelas. Se desejar, acrescente outras hortaliças frescas e legumes a gosto. Monte a salada e sirva com o molho da sua preferência.



CARURU

Amaranthus spp.



Talos, folhas, flores e sementes são comestíveis após cozimento



PARTES COMESTÍVEIS: Folhas, caule, flores e sementes.



FORMA DE USO:

Apenas após o branqueamento.



FORMAS DE PREPARO

CULINÁRIO: Polenta-mole, arroz, feijão, farofa, purê, sopa, omelete, torta, macarrão, bolinho de arroz, pizza.

O caruru ou bredo, é uma planta alimentícia de uso tradicional e ancestral. Suas folhas, talos, flores e sementes são comestíveis e muito apreciados na cozinha quilombola, caipira e indígena. No Brasil, as espécies mais comuns são o caruru-de-moita, caruru-de-porco, caruru-da-folha-pontuda, caruru-prostrado e o caruru-de-flor-vermelha.

As folhas do caruru podem ser utilizadas na finalização do feijão, do arroz, da polenta-mole, em tortas, na omelete e até no recheio da pizza. Os talos, cortados bem finos, podem ser usados em farofas e caldos. Os pendões das flores podem ser refogados no alho e óleo e utilizados na salada ou em patês. As sementes podem ser incorporadas na produção de pães, bolos e até no mingau.

O caruru é uma PANC com sabor muito agradável (lembra o espinafre), textura macia e de fácil preparo culinário. A planta pode ser utilizada à vontade na culinária, desde que seja previamente branqueada (quando as folhas são aferventadas antes do uso alimentício).

O branqueamento é indicado para retirar as possíveis toxinas das plantas silvestres e torná-las seguras para consumo. Para branquear o caruru ou qualquer outra PANC, coloque as folhas e talos na água fervente por 10 segundos e, depois, transfira para a água gelada. Em seguida, escorra a água gelada e lave a planta em água corrente. Estará pronto para uso.

O caruru é abundante nos quintais e em terrenos baldios. Além disso, é uma PANC rica em proteínas, ferro, cálcio e vitamina C. Sua ingestão na alimentação cotidiana, inclusive, pode ajudar a melhorar, a longo prazo, a imunidade e a saúde de crianças, adultos e idosos. Uma hortaliça nutritiva, medicinal e saborosa!



O caruru possui caule ereto, folhas em formato triangular e flores agrupadas na ponta dos ramos

POLENTA-MOLE COM CARURU

(Rende 4 porções)

INGREDIENTES

- Um ramo de folhas e pendões de caruru
- 2 dentes de alho
- 1 colher de cebola picada
- 1 folha de louro (opcional)
- 2 xícaras de fubá
- 1 litro de água
- 1 colher de sopa de margarina ou manteiga
- Sal a gosto
- Pimenta do reino (opcional)

MODO DE PREPARO

Inicie pelo branqueamento das folhas e talos do caruru. Coloque água para ferver em uma panela pequena.

Enquanto isso, lave bem o caruru reserve. Quando levantar fervura, acrescente as folhas de caruru e deixe “aferventar” por 5 segundos. Após a fervura das folhas e talos, transfira-os para a água gelada e deixe descansar por um minuto. Escorra as folhas e talos de caruru e reserve.

Para o preparo da polenta, coloque um litro de água para ferver. Enquanto isso, refogue a cebola e o alho na manteiga até dourarem. Acrescente

a água fervente, a folha de louro e o sal. Acrescente, o fubá aos poucos. Vá mexendo para evitar que empelote. Abaixar o fogo e tampe a panela.

Deixe o fubá cozinhar por cerca de 20 minutos, até que a polenta solte do fundo da panela. Na finalização da polenta, acrescente as folhas aferventadas de caruru e desligue o fogo. Sirva a seguir, ainda quente.



TANCHAGEM

Plantago spp.

O uso mais comum da tanchagem ou tansagem entre as famílias entrevistadas no Vale do Ribeira é como remédio caseiro (infusão e xarope) no tratamento de uma variedade de doenças, especialmente, doenças respiratórias e de origem inflamatória. A maioria não imagina que essa plantinha silvestre tão comum nos quintais é também uma verdura versátil e nutritiva.

As folhas da tanchagem podem ser consumidas cruas, refogadas no alho e óleo e cozidas misturadas a outros alimentos. Ao contrário do caruru, as folhas não precisam passar por branqueamento. Elas são uma alternativa para substituir, por exemplo, o espinafre e a couve nos preparos culinários do dia a dia. As folhas mais jovens são mais macias e gostosas, dando um toque especial às saladas cruas e ao vinagrete.



PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas e sementes.



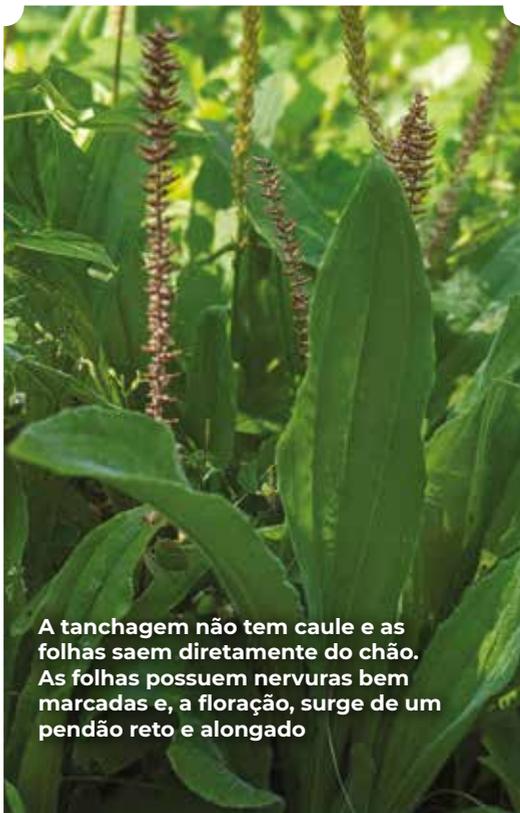
FORMA DE USO:

Crua, refogada ou cozida.



FORMAS DE PREPARO

CULINÁRIO: Salada, suco verde, vinagrete, farofa, arroz, feijão, torta salgada, quiche, sopa, bolinhos e nos ensopados de carne e de legumes.



A tanchagem não tem caule e as folhas saem diretamente do chão. As folhas possuem nervuras bem marcadas e, a floração, surge de um pendão reto e alongado

As folhas maiores (mais antigas) da tanchagem, são ótimas para serem utilizadas no feijão, no arroz, na farofa e em refogados de carnes ou legumes.



A tanchagem se destaca não somente pelo uso das folhas frescas ou cozidas na culinária, mas também pelo potencial de uso alimentício das suas sementes. As sementes, quando colocadas de molho por algumas horas na água fria, soltam uma mucilagem (uma espécie de “babinha” super nutritiva). A água do molho pode ser incorporada em pães, melhorando a qualidade nutricional desse alimento, enquanto as sementes, podem ser ingeridas como fitoterápico para tratar intestino preso.

Ela é uma PANC rica em proteínas, fibras e carboidratos. Abundante, segura para consumo, disponível nos quintais e capaz de melhorar a qualidade nutricional dos alimentos consumidos pelas famílias. A tanchagem é uma planta valiosa no jardim!

BOLINHO DE ARROZ COM TANCHAGEM

(Rende 5 bolinhos)

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz cozinho
- 1 ovo
- 3 folhas de tanchagem lavadas e cortadas em fatias finas
- 3 colheres de sopa (bem cheias) de farinha de trigo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, adicione o arroz, a farinha de trigo, o ovo, o sal e a pimenta-do-reino. Misture tudo até obter uma massa homogênea. Acrescente as folhas cortadas de tanchagem e misture mais uma vez. Modele os bolinhos com a ajuda de duas colheres de sopa, e vá passando a massa de uma colher para outra até obter o formato desejado.



Os bolinhos podem ser assados no forno ou fritos em óleo bem quente. O ponto certo é quando eles estiverem dourados. Sirva-os quentinhos, acompanhados de feijão e farofa.

BELDROEGÃO

Talinum spp.



As flores do beldroegão costumam abrir no meio da tarde. Elas são lindas e comestíveis



PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas, talos, flores e sementes.



FORMA DE USO:

Folhas cruas, refogadas e cozidas.



FORMAS DE PREPARO

CULINÁRIO: Salada, suco verde, feijão, farofa, bolinhos, ovos mexidos, sopas, ensopados em geral.

O beldroegão ou major-gomes, é uma planta nativa e espontânea das regiões Sudeste e Sul do Brasil, muito comum em hortas, pomares, terrenos baldios e quintais. É uma espécie considerada “erva daninha” pela agricultura convencional. Na culinária, representa uma alternativa nutritiva e versátil em substituição à couve e ao espinafre.

O beldroegão é uma PANC com altos índices de cálcio e proteína. Suas folhas podem ser consumidas cruas (em pequenas quantidades) ou refogadas e cozidas (em quantidades maiores). Além disso, não requer branqueamento.

Suas folhas têm um sabor levemente “terroso” e possuem mucilagem em sua composição, semelhante à “babinha” encontrada na ora-pro-nóbis. Para evitar o excesso de mucilagem, use as folhas inteiras, cruas ou refogadas.

Na natureza, o beldroegão nasce, geralmente, em ambientes sombreados, entre outras plantas maiores ou próximas a muros onde existe sombra parcial. No entanto, é comum também encontrá-lo vegetando em espaços ensolarados.

A planta pode atingir até 60 cm de altura, suas folhas são suculentas e verde-escuras, muito nutritivas. As flores, pequenas e delicadas, são cor-de-rosa e posicionam-se na ponta de um longo pendão floral. Os frutos redondos, e de cores rosa e amarela, abrigam minúsculas sementes, marrons e amarelas, também comestíveis.

Aliás, todas as partes do beldroegão são comestíveis: raiz, talo, folha, flor e semente. Aproveite para incrementar ensopados, a sopa e a farofa com as folhas dessa super PANC!



O beldroegão tem folhas verde-escuras, suculentas e sem pelos

OVOS COM COUVE E BELDROEGÃO

INGREDIENTES

- 1/2 maço de couve
- Folhas de beldroegão (a gosto)
- 5 ovos
- Alho e cebola a gosto
- Sal e pimenta-do-reino (a gosto)

MODO DE PREPARO

Corte a couve bem fininha, lave bem as folhas do beldroegão e deixe-as inteiras. Reserve.

Em uma frigideira, refogue o alho e cebola até dourarem. Acrescente a couve e deixe refogar por dois minutos. Acrescente em seguida, as folhas inteiras de beldroegão e deixe refogar por mais um minuto. Ajuste o sal e a pimenta. Abra pequenos buracos entre a couve e o beldroegão e quebre um ovo dentro de cada um dos buracos. Polvilhe os ovos com sal e pimenta-do-reino



(opcional), tampe a frigideira (em fogo baixo) e deixe cozinharem até atingirem o ponto de gema que você preferir. Sirva acompanhando de arroz quentinho.

CAPIÇOBA

Erechtites spp.



PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas e talos.



FORMA DE USO:

Sempre após o branqueamento.



FORMAS DE PREPARO CULINÁRIO: Sopas, caldos, polenta-mole, no frango cozido, bolinho, refogada no alho e óleo.

A capiçoba, conhecida também como gondó, é uma erva espontânea em todo o território brasileiro. Suas folhas, com bordas profundamente recortadas ou irregulares, têm uma característica marcante: uma coloração arroxeada na parte inferior. Algumas espécies de capiçoba também apresentam uma cor arroxeada na parte superior da folha. Saber disso, pode auxiliar na correta identificação da planta na natureza.

A planta inteira é coberta por pelos, variando em quantidade dependendo da espécie. Suas flores têm formato de pincel e podem ser esbranquiçadas ou rosadas.

A capiçoba é sazonal, surgindo e desaparecendo em hortas, quintais e beiras de estrada ao longo do ano. No sul e no sudeste do Brasil, ela costuma surgir nas estações mais frias do ano. Nas regiões mais quentes, ela aparece nas estações chuvosas.

As folhas da capiçoba são consideradas hortaliças tradicionais, sendo uma verdura que deve ser consumida somente após o cozimento. O ideal é “aferventar” as folhas e, após esse processo, incluí-las no final do cozimento do feijão, do frango, da sopa ou da polenta. Prepare-se para experimentar um sabor que talvez você nunca tenha sentido na vida. Pois ela é muito aromática e saborosa.

Algo importante a se destacar é que o consumo da capiçoba deve ser moderado. Não é uma hortaliça para consumo diário, como a crepe-do-japão ou o caruru. Isso porque suas folhas possuem alcaloides e outras substâncias que, se ingeridas constantemente, podem fazer mal à saúde. Além disso, ainda são poucos os estudos científicos sobre o consumo humano dessa planta.

A floração da capiçoba é rosada ou creme, em forma de pincel



SOPA DE LEGUMES, MACARRÃO E CAPIÇOBA

INGREDIENTES

- Legumes da sua preferência
- Um ramo de capiçoba
- Macarrão
- Alho e cebola (a gosto)
- Sal e pimenta-do-reino (a gosto)

MODO DE PREPARO

Corte a cebola e pique o alho. Refogue-os até dourarem em uma panela de fundo largo. Acrescente os legumes cortados e deixe-os refogar bem. Nesta receita, eu utilizei a batata, a cenoura e a vagem. Acrescente água fervente aos legumes e tampe a panela em fogo médio. Enquanto os legumes cozinham, lave os ramos de capiçoba em água corrente e faça o branqueamento (incluindo os talos da planta). Reserve. Quando os legumes estiverem



quase macios, acrescente o macarrão e, se for necessário, mais um pouco de água. Ajuste o sal e a pimenta-do-reino, se desejar. Quando a sopa estiver pronta, acrescente as folhas e os talos de capiçoba. Deixe cozinhar por mais um minuto e desligue o fogo. Sirva ainda quente.

PICÃO

Bidens spp.



Bidens alba
(picão)



PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas.



FORMA DE USO:

Refogado ou cozido. Não precisa de branqueamento.



FORMAS DE PREPARO

CULINÁRIO: Arroz, feijão, farofa, purê, sopa, carnes em geral.

O picão é uma erva comum nos quintais brasileiros, amplamente utilizada na medicina popular para o tratamento de icterícia (coloração amarelada da pele) e infecção urinária. Além de suas propriedades medicinais, é uma planta comestível, considerada um importante tempero na culinária peruana e colombiana.

As folhas do picão são muito nutritivas, levemente aromáticas e de sabor agradável. Elas podem temperar os alimentos, dispensando a necessidade de outros temperos, além da cebola e do alho. As folhas ficam deliciosas quando refogadas com arroz, em sopas, purês, na polenta e no feijão.

O picão que ainda não floresceu, apresenta folhas mais macias e saborosas. Mas a erva também pode ser consumida durante a floração. No entanto, fique atento para não consumir as folhas cruas, pois o ideal é sempre refogá-las ou cozinhá-las antes do consumo (não precisa branquear).

As folhas do picão possuem princípios ativos bactericidas, antifúngicos e anti-inflamatórios. Por isso, além de serem usadas na alimentação cotidiana, as folhas também podem ser utilizadas para preparar chá, bebida que pode ser ingerida como alimento, acompanhando as principais refeições ou até mesmo no lanche da tarde.



Bidens pilosa
(picão-preto)

As folhas do picão são alargadas na base e pontiagudas, com as bordas serrilhadas

COMO RECONHECER NA NATUREZA

O picão é uma erva de ciclo curto, que aparece nos quintais algumas vezes ao ano. Suas folhas são ovais, pontiagudas e têm bordas serrilhadas. Dependendo da espécie, a planta pode ter flores com as pétalas brancas (ver a foto na página ao lado) ou apenas um “tufinho” amarelo na ponta das hastes (ver foto acima). As sementes do picão, conhecidas como carrapicho, parecem agulhas amarronzadas que “engatam” nos pelos dos animais e nas roupas, ajudando na rápida proliferação da planta.

O picão que nasce na sua casa é uma hortaliça nutritiva e medicinal. Em vez de encará-la como erva daninha, encare como comida. E das boas!

ARROZ COM PICÃO

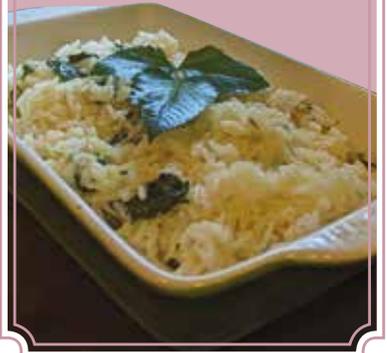
(Rende 4 porções)

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz
- 2 ramos de picão
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave os ramos de picão em água corrente e corte as folhas grosseiramente. Reserve. Refogue a cebola e o alho no óleo, acrescente o arroz e refogue mais um pouco. Acrescente a água do arroz e o sal. Tampe a panela e deixe ferver em fogo baixo. As folhas do picão são muito sensíveis ao calor, por isso, o indicado para preservar os nutrientes da planta, é acrescentar as folhas apenas no final do cozimento do arroz. Quando o arroz estiver quase cozido, faça pequenos furos e acrescente parte das folhas picadas. Com a outra parte, “polvilhe” o arroz. Tampe a panela e finalize o cozimento. Sirva a seguir.



HORTELÃ-GRAÚDA

Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng.



A espécie de folhagem variegada também é comestível e muito ornamental



PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas.



FORMA DE USO:

Crua, refogada ou cozida.



FORMAS DE PREPARO

CULINÁRIO: Feijão, sopa, tempero do frango e de carnes em geral, patê, salada, molhos, vinagrete, suco, torta de palmito.

De folhas carnudas, suculentas e aromáticas, a hortelã-graúda ou hortelã-da-folha-larga, é uma das plantas com maior ocorrência nos quintais urbanos do município de Registro. Ela é uma planta de fácil cultivo, resistente, com um ciclo longo, e que se adaptou muito bem ao clima quente e úmido do Vale do Ribeira.

Essa PANC é extremamente versátil na cozinha e na farmácia caseira das famílias entrevistadas. Suas folhas frescas são utilizadas na culinária como condimento para temperar o feijão, carnes em geral, aromatizar molhos, no suco e em saladas.

As folhas frescas da hortelã-graúda são utilizadas também, pela maioria das famílias do Vale do Ribeira, no tratamento de gripe, resfriado e dor de garganta, seja em forma de chá ou no xarope caseiro.

A hortelã-graúda recebeu uma variedade de nomes populares entre as famílias entrevistadas: hortelã-graúda, hortelã-gorda, hortelã-pimenta, hortelã-da-folha-larga, louro, louro-gordo e cheiro-gordo.

Suas folhas possuem aroma agradável e sabor levemente picante. É daquelas ervas marcantes, que saborizam o alimento tornando-os perfumados e saborosos. Só tenha moderação na quantidade, pois como ela é muito aromática, não precisa de muito para dar sabor aos alimentos.

Se você nunca utilizou a hortelã-graúda como tempero, sugiro que comece temperando o feijão ou a carne de frango, com duas a três folhas, no máximo. Dessa forma, você pode ir aumentando a quantidade de folhas a medida que for se familiarizando com o sabor da planta.



A hortelã-graúda tem folhas largas, succulentas e quebradiças. Elas são muito aromáticas e condimentares

FEIJÃO COM HORTELÃ-GRAÚDA

INGREDIENTES

- 2 xícaras do feijão da sua preferência
- 3 folhas de hortelã-graúda
- 2 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- Sal e pimenta-do-reino (a gosto)

MODO DE PREPARO

Coloque o feijão de molho por algumas horas antes do preparo. Descarte a água do molho e coloque-o para ferver na panela de pressão.

Enquanto o feijão amolece, lave as folhas da hortelã-graúda em água corrente e corte-as em fatias finas. Reserve.

Quando o feijão estiver quase no ponto certo, refogue a cebola e o alho em uma panelinha e, quando estiverem dourados, acrescente-



os no feijão. Coloque o sal e a pimenta-do-reino (opcional). Acrescente as folhas da hortelã-graúda somente nos últimos momentos de cozimento do feijão, pois elas são sensíveis ao calor. Apague o fogo e sirvaquentinho.

JABOTICAÁ

Drymaria cordata (L.) Willd. ex Schult.

O jaboticaá, conhecido popularmente como erva-tostão ou cordão-de-sapo, é uma plantinha que nasce espontaneamente nos quintais de norte à sul do Brasil, sendo considerada uma planta invasora devido à sua capacidade de se propagar rapidamente e ocupar áreas de cultivo e pastagens.

É uma erva rasteira e de ciclo curto. Suas folhas têm formato de coração, são lisas e possuem coloração verde-clara. As flores são brancas, bem pequenas e possuem formato de estrela, surgindo agrupadas na ponta das hastes.

O jaboticaá prefere nascer em ambientes sombreados, geralmente cresce nos locais mais úmidos dos quintais. A erva pode, também, nascer espontaneamente em áreas mais ensolaradas, tornando-se comum em hortas e quintais em todo o Brasil.

As folhas e talos do jaboticaá devem ser consumidos, preferencialmente, crus, em saladas e no suco verde. Isso porque as folhas e talos são tão delicados e pequenos que sumiriam facilmente após o cozimento.



PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas e talos.



FORMA DE USO:

Cru ou refogado.

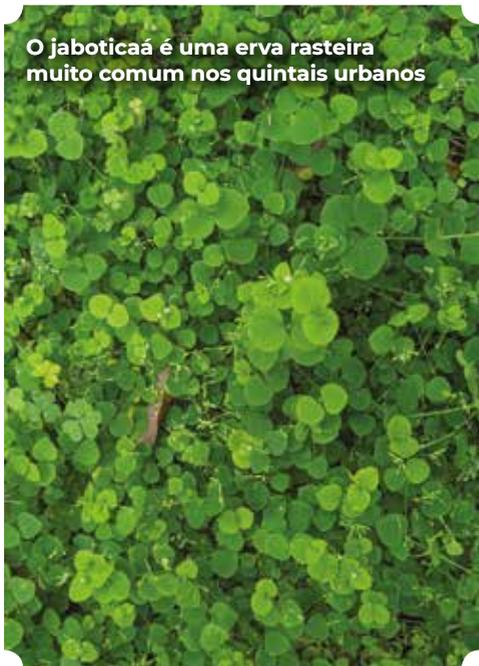


FORMAS DE PREPARO CULINÁRIO: Suco verde, salada, sopa, purê de batata, molhos, arroz, feijão.



As folhas do jaboticaá possuem textura lisa e formato de coração

O jaboticaá é uma erva rasteira muito comum nos quintais urbanos



A planta possui uma quantidade razoável de nutrientes e minerais. Tanto é que, na Índia, as folhas e talos são consumidos tradicionalmente como suplemento alimentar e na medicina caseira.

O jaboticaá é uma excelente fonte de antioxidantes naturais. Seu consumo regular pode ajudar a combater os radicais livres, responsáveis por causar doenças crônicas e acelerar o envelhecimento da pele. A erva também tem ação antibacteriana.

Toda a parte aérea do jaboticaá é comestível. Por isso, comer esta erva, torna-se uma boa alternativa para conter o seu crescimento indesejável no quintal. Misture folhas e talos no suco de fruta ou faça uma bebida refrescante de jaboticaá com hortelã ou capim-cidreira.

SUCO VERDE COM JABOTICAÁ

INGREDIENTES

- Um ramo de jaboticaá fresco (talos e folhas)
- 3 folhas de capim-cidreira
- 1 rodela de gengibre (opcional)
- 500 ml de água filtrada

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, coe e beba a seguir. Se desejar, acrescente algumas pedras de gelo e obtenha uma bebida saborosa e refrescante.



CÚRCUMA

Curcuma longa L.

O rizoma da cúrcuma pode ser consumido fresco ou desidratado, em pó



PARTES COMESTÍVEIS:

Rizoma.



FORMA DE USO:

Rizoma fresco ou em pó.



FORMAS DE PREPARO

CULINÁRIO: Arroz, feijão, lentilha, grão-de-bico, farofa, purê, sopa, omelete, torta, frango, salada, chá.

A cúrcuma, conhecida também como açafrão-da-terra, é parente próximo do gengibre. O seu rizoma (chamado popularmente de raiz) pode ser consumido fresco ou triturado (em pó) em diversos preparos da cozinha trivial, como no arroz, frango, farofa, purê, feijão e omelete.

Além de ser muito nutritiva, a cúrcuma é bastante medicinal. Ela tem sido amplamente estudada pelos cientistas do mundo inteiro como suplemento alimentar e como fitoterápico no combate a doenças inflamatórias e dores crônicas.

A curcumina, o principal princípio ativo presente na cúrcuma, é um anti-inflamatório natural, eficaz para diversas doenças humanas. Porém, para que a curcumina seja absorvida adequadamente pelo organismo humano, é preciso misturar a cúrcuma com uma pitada de pimenta-do-reino ou azeite de oliva (isso vale para qualquer preparo que tenha cúrcuma).

A cúrcuma pode ser cultivada como planta alimentícia, medicinal e até ornamental em quintais ensolarados, em canteiros ou em vasos profundos. Plante os pedaços do rizoma (com cerca de 5 cm) e espere cerca de oito meses para começar a colheita dos rizomas. A hora certa da colheita é quando as folhas começam a amarelar e a murchar.



Acima, a flor da cúrcuma. Abaixo, a bela folhagem desta PANC que é, também, ornamental



Após a colheita, lave bem os rizomas e use-os ralados em qualquer preparo culinário do dia a dia. Ou, se preferir, corte-os em fatias finas e leve ao forno para secar. Após secos, triture-os no liquidificador até virar um pó. Armazene o pó da cúrcuma em um pote limpo e com tampa, guardando-o em um local seco e arejado para futuros preparos culinários.

FAROFA COM CÚRCUMA

(Rende 4 porções)

INGREDIENTES

- Um rizoma fresco de cúrcuma (cerca de 5 cm)
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça a manteiga ou óleo em uma frigideira ou panela. Adicione a cebola e deixe começar a dourar. Acrescente a cúrcuma ralada e o alho e misture até dourar todos os ingredientes.

Adicione a farinha de mandioca, o sal e a pimenta-do-reino. Vá mexendo, até a farinha fique crocante. Desligue o fogo e sirva a seguir.

Outra opção é armazenar a farofa em um pote bem vedado para consumos posteriores.



PARIPAROBA

Piper umbellatum L.



As folhas da pariparoba são ásperas e têm formato de coração



As inflorescências da planta possuem forma de “dedinhos”

Image by stockking on Freepik



PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas jovens e sementes.



FORMA DE USO:

As folhas devem ser consumidas somente após branqueamento.



FORMAS DE PREPARO

CULINÁRIO: Sopa, caldo, ensopados, charuto, salada.

A pariparoba ou caapeba é parente da pimenta-do-reino. Ambas pertencem à mesma família botânica (Piperaceae), que engloba diversas espécies conhecidas popularmente como “pimenteiras”.

No Brasil, a pariparoba é mais conhecida popularmente pelos seus usos medicinais, sendo indicada na medicina popular para o tratamento de feridas, úlceras na pele, reumatismo, febre e problemas gastrointestinais.

A planta nasce espontaneamente de norte à sul do país, geralmente em áreas sombreadas e úmidas. Por isso, é comum encontrá-la nas matas, debaixo das árvores, encostada à sombra de muros e em terrenos baldios.

Essa PANC tem a forma de arbusto e pode alcançar facilmente 2 metros de altura. Suas folhas

são grandes, largas, de textura áspera, com formato de coração. Suas flores e sementes assemelham-se a pequenas espigas, de cor clara, e com formato de dedos. Esses “dedinhos” que se projetam das hastes laterais da planta é a marca registrada da pariparoba. É importante ficar atento a essas características, pois existem outras plantas na natureza cuja folhas se parecem com as da paripabora, porém, são tóxicas.



Ainda falando das sementes encrustadas nos “dedinhos” da pariparoba, elas têm um sabor picante e podem ser utilizadas para temperar os alimentos. Você pode destacar os “dedinhos” da planta e soltar os grãos diretamente nos alimentos ou, se preferir, assar as espigas no forno e armazená-las em potes com tampa.

Em relação às folhas, elas também são comestíveis e muito aromáticas. Dê preferência para o consumo das folhas mais jovens, sempre branqueadas. Não se deve consumir as folhas cruas. Você pode substituir a couve e o repolho pelas folhas de pariparoba em diversas preparações, incluindo, sopas, refogados e charutos. No entanto, é importante consumir com moderação.

CHATURO DE PARIPAROBA COM ARROZ

INGREDIENTES

- Folhas jovens de pariparoba
- Arroz cozido com cenoura ralada e folhas de picão (opcional)

MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz como de costume, utilizando cenoura ralada e folhas de picão. Ou, se desejar, use as sobras de arroz do dia anterior.

Utilize folhas jovens de pariparoba, pois elas são menos fibrosas e mais palatáveis. As folhas devem ser obrigatoriamente branqueadas. Para isso, jogue-as em água fervente por 5 segundos e, logo em seguida, transfira-as para um recipiente com água gelada. Se puder colocar algumas pedrinhas de gelo na água, melhor ainda. Após o branqueamento, abra as folhas da pariparoba em cima de



uma superfície limpa, acrescente o arroz e, delicadamente, faça os rolinhos, deixando a ponta da folha para baixo. Os charutos podem ter o recheio que você quiser e são uma ótima opção para uma janta rápida e nutritiva. Uma dica legal é espremer umas gotinhas de limão para finalizar os charutos. Fica uma delícia!

AS GUARDIÃS DOS QUINTAIS

As mulheres ainda são a grande maioria no cultivo das plantas dos quintais e no preparo da alimentação

Em minhas andanças pelos quintais urbanos do município de Registro, São Paulo, pude presenciar mulheres cultivando, colhendo e utilizando as plantas de seus quintais na alimentação das suas famílias. Mulheres que compartilham com outras mulheres, as mudas de seus quintais e os saberes ancestrais sobre o uso das plantas alimentícias, garantindo, dessa forma, que o conhecimento não se perca.

Muitas delas têm uma forte ligação com a terra, seja porque viveram em sítios e chácaras durante a infância, ou porque aprenderam com seus pais e avós a reconhecer e se alimentar das plantas espontâneas e cultivadas em suas roças e quintais.

Dedicamos esta obra a todas essas mulheres. Que esse importante legado seja passado para as novas gerações, construindo e fortalecendo cada vez mais a rede de conhecimento e de cultivo de plantas alimentícias. Cultivar e saber reconhecer essas plantas é uma forma de contribuir para a segurança alimentar das mulheres e de seus filhos, além de ajudar na manutenção da biodiversidade e na preservação da nossa flora.

Da esquerda para direita, algumas mulheres que transformaram o quintal em jardins comestíveis: Genesias, Cidalisa, Ana Lúcia, Almerinda, Esdras e Vera Lúcia.



Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) em Quintais Urbanos de Registro, Vale do Ribeira, São Paulo

O catálogo “Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) em Quintais Urbanos de Registro, Vale do Ribeira, São Paulo”, é uma obra que reúne as 10 plantas alimentícias não convencionais mais comuns em quintais urbanos, que não são consumidas como alimento pelas famílias. Para cada planta, é ensinada uma receita, utilizando, além das PANC, os itens da cesta básica.



AUTORA MARILUA DE CARVALHO FEITOZA

Jornalista, Escritora e Mestre em Sustentabilidade na Gestão Ambiental.

Pesquisadora das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e das Plantas Medicinais. Cultiva em seu sítio, no Vale do Ribeira, plantas alimentícias e medicinais para alimentação e para os cuidados com a saúde da família.



COAUTORA ANA PAULA BRANCO DO NASCIMENTO

Pós-doutora em Ecologia Humana e Sustentabilidade.

Doutora em Ecologia Aplicada e Mestre em Ecologia de Agroecossistemas. É graduada em Ciências Biológicas e Nutrição.



COAUTOR JOÃO VICENTE COFFANI-NUNES

Doutor, Mestre e graduado em Ciências Biológicas. É botânico e taxonomista. Atua nas áreas de conservação e educação ambiental no Vale do Ribeira.



9 786500 798692

EXPEDIENTE

Autora: Marilua de Carvalho Feitoza

Coautora: Ana Paula Branco do Nascimento

Coautor: João Vicente Coffani-Nunes

Editora de arte: Leticia Ruggiero C. Nunes

Fotos das plantas: Marilua de Carvalho Feitoza

Fotos das receitas: Leo Aguiar

Outras fotos: Mônica Novaes

Revisão de texto: Allícyá Pereira

Revisão botânica: João Vicente Coffani-Nunes

Receitas deste catálogo: Marilua de Carvalho Feitoza

Impressão: Printi

ISBN: 978-65-00-79869-2