



*Panc da Comunidade  
de Ribeirão de Areia,  
Jenipapo de Minas, MG*

Caderno de Receitas

Alessandra Guimarães Rodrigues  
Danielle Piuzana Mucida

*Outono de 2021*

Alessandra Guimarães Rodrigues  
Danielle Piuzana Mucida

**Panc da Comunidade de Ribeirão de Areia,  
Jenipapo de Minas, MG:  
Caderno de Receitas**

1ª edição

Diamantina, Projeto GAIA  
UFVJM  
2021

Elaborado com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

R696p

Rodrigues, Alessandra Guimarães

Panc da Comunidade de Ribeirão de Areia, Jenipapo de Minas-  
MG: caderno de Receitas [recurso eletrônico] / Alessandra Guimarães  
Rodrigues, Danielle Piuzana Mucid.– 1. ed. – Diamantina: UFVJM,  
2021.

64 p.: il.

Inclui bibliografia

ISBN: 978-65-00-20801-6

Projeto GAIA - UFVJM

1. Plantas alimentícias não convencionais. 2. Vale do Jequitinhonha.  
3. Potencialidade alimentícia. I. Rodrigues, Alessandra Guimarães. II.  
Mucid, Danielle Piuzana. III. Título. IV. Universidade Federal dos  
Vales do Jequitinhonha e Mucuri.

**CDD 641.5637**

Ficha Catalográfica – Serviço de Bibliotecas/UFVJM  
Bibliotecária Viviane Pedrosa– CRB-6/2641

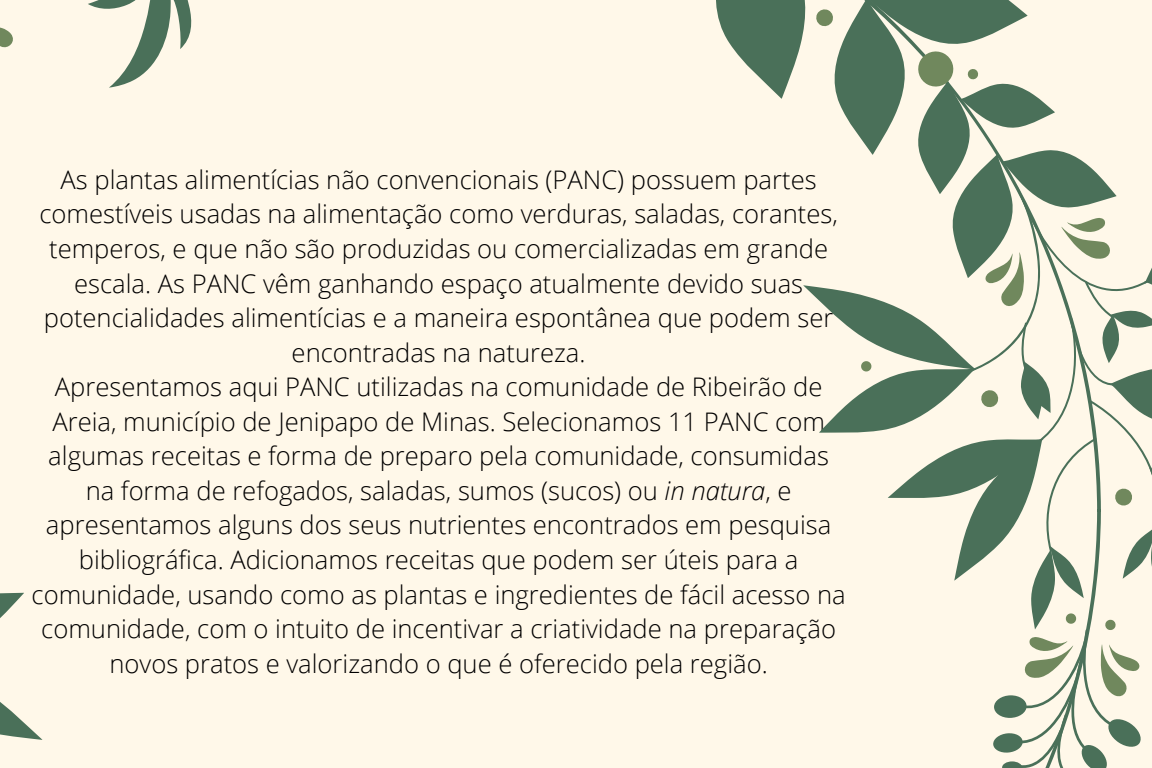
## *Sobre as autoras*



Alessandra Guimarães Rodrigues é nascida na comunidade Ribeirão de Areia, município de Jenipapo de Minas/MG e Bacharel em Humanidades pela UFVJM.



Danielle Piuzana Mucida é professora e pesquisadora da UFVJM. Atua nos cursos de Geografia, Humanidades e na Pós-Graduação em Ciência Florestal. Coordena o projeto de extensão GAIA UFVJM.



As plantas alimentícias não convencionais (PANC) possuem partes comestíveis usadas na alimentação como verduras, saladas, corantes, temperos, e que não são produzidas ou comercializadas em grande escala. As PANC vêm ganhando espaço atualmente devido suas potencialidades alimentícias e a maneira espontânea que podem ser encontradas na natureza.

Apresentamos aqui PANC utilizadas na comunidade de Ribeirão de Areia, município de Jenipapo de Minas. Seleccionamos 11 PANC com algumas receitas e forma de preparo pela comunidade, consumidas na forma de refogados, saladas, sumos (sucos) ou *in natura*, e apresentamos alguns dos seus nutrientes encontrados em pesquisa bibliográfica. Adicionamos receitas que podem ser úteis para a comunidade, usando como as plantas e ingredientes de fácil acesso na comunidade, com o intuito de incentivar a criatividade na preparação novos pratos e valorizando o que é oferecido pela região.

# sumário

O que são Plantas Alimentícias Não Convencionais ?  
Onde fica Ribeirão de Areia?

PANC utilizadas pela comunidade de Ribeirão de Areia e Receitas

Alçafrão

Alfavaca

Ananás

Bananeira

Beldroega

Cariru

Ingá

Mamoeiro

Maracujá do Mato

Maxixe fofa

Ora-pro-nóbis

Considerações Finais  
Referências

## *O que são plantas alimentícias não convencionais?*

A expressão plantas alimentícias não convencionais (PANC) foi cunhada por Valdely Kinupp e Harri Lorenzi em 2008 (KINUPP; LORENZI; 2014).

As PANC são plantas silvestres conhecidas como “mato” ou consideradas plantas invasoras. No Brasil, o fortalecimento do uso de PANC vincula-se inicialmente ao pesquisador Valdely Kinupp, que afirma que com o passar do tempo, perdemos o costume de usar essas plantas, ignorando seus benefícios e a forma “fácil” em que ela é encontrada na natureza.

Normalmente, PANC não precisam ser cultivadas, são de ocorrência espontânea e por isso seu consumo é ainda mais interessante. Além de poupar trabalho e tempo, estas plantas são mais orgânicas, dispensando uso de fertilizantes que é muito benéfico para nossa saúde.





Neste sentido, este livreto apresenta algumas plantas alimentícias não convencionais utilizadas na comunidade de Ribeirão de Areia, município de Jenipapo de Minas, Médio Jequitinhonha, Minas Gerais.

Apresentamos receitas com PANC utilizadas na comunidade e buscamos receitas disponíveis *on line*. Priorizamos receitas de ingredientes de fácil acesso e, em especial, de sítios que privilegiam receitas com alimentos orgânicos do Ministério da Saúde, órgãos governamentais (prefeituras) ou de organizações ou pessoas que utilizam PANC.





# Onde fica Ribeirão de Areia?

Comunidade a cerca de 8 km da sede urbana do município de Jenipapo de Minas, Vale do Jequitinhonha, Minas Gerais.

População estimada do município:  
7.738 habitantes (IBGE, 2020)

Vegetação de transição dos biomas  
Mata Atlântica e Cerrado.

Economia de Ribeirão de Areia:  
agricultura familiar (milho, feijão e  
amendoim) e outras espécies  
alimentícias para subsistência local.



Fonte: Globo Rural, 2020.

## *Onde fica Ribeirão de Areia?*

A comunidade de Ribeirão de Areia é reconhecida pelo Coral de Ribeirão de Areia e como outra comunidade próxima, Curtume, pelas bordadeiras e pelas mulheres que fazem os "Versinhos do Bem-Querer", organizados pela Associação Jenipapense de Assistência à Infância (AJENAI).

(<https://www1.folha.uol.com.br/empreendedorsocial/2020/12/mulheres-do-vale-do-jequitinhonha-vendem-versos-para-ter-renda.shtml>)

## *Panc utilizadas pela comunidade e receitas*

O levantamento de plantas utilizadas na comunidade ocorreu por meio de visitas aos quintais, hortas e roças. As famílias utilizam as plantas apenas para consumo próprio.

A obra *Plantas alimentícias não convencionais no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas* ilustradas de Valdely Kinupp e Henri Lorenzi foi um balizador para a escolha das PANC selecionadas neste ivreto.

Identificamos 11 PANC utilizadas em Ribeirão de Areia. O conhecimento sobre o uso é passado de geração para geração e não observamos variação na forma de preparação e consumo das plantas.

Lista das plantas alimentícias não convencionais (PANC) utilizadas na comunidade de Ribeirão de Areia com forma de consumo e parte utilizada.

<b>Nome popular</b>	<b>Nome científico</b>	<b>Forma de consumo</b>	<b>Parte utilizada</b>
<b>Alçafrão</b>	<i>Curcuma longa</i>	Tempero	Raiz
<b>Alfavaca</b>	<i>Ocimum gratissimum</i>	Tempero	Folhas
<b>Ananás</b>	<i>Ananas ananassoides</i>	In natura/ sumo	Fruto
<b>Bananeira</b>	<i>Musa spp.</i>	Refogado	Flor (umbigo)
<b>Beldroega</b>	<i>Portulaca oleracea</i>	Refogada	Folhas
<b>Cariru</b>	<i>Amaranthus spinosuss</i>	Refogado	Folha
<b>Ingá</b>	<i>Inga edulis</i>	In natura	Fruto
<b>Mamoeiro</b>	<i>Carica papaya</i>	Refogado/doce	Fruto verde/caule
<b>Maracujá do mato</b>	<i>Passiflora nitida</i>	Sumo	fruto
<b>Maxixe fofo</b>	<i>Cyclantera pedata</i>	Refogado	fruto
<b>Ora pro nóbis</b>	<i>Pereskia aculeata</i>	Refogado/Salada	folhas

Fonte: Rodrigues, 2020.

## Alcafrão

O alcafrão, como é conhecido na comunidade, é o açafrão da terra ou cúrcuma (*Curcuma longa*). É uma planta herbácea, de raiz bulbosa amarela,



Sua raiz, aromática, com sabor ligeiramente amargo, é amplamente utilizada na culinária, no arroz, caldos, aves, massas, pães (PIUZANA, 2018).

A raiz fresca é amarela devido à curcumina, muito importante em preparo de medicamentos. Possui substâncias antioxidantes, antimicrobianas, em tratamentos de problemas digestivos e no fígado (CECÍLIO FILHO et al., 2000).

Em Ribeirão de Areia é cultivada em hortas e quintais e a sua raiz é usada como tempero, pode ser usado ralado fresco ou como pó para temperar e dar cor a carnes, caldos e arroz. Para fazer o pó, é preciso lavar as raízes, ralar e colocar no sol para secar.





Rizomas de açafrão de horta em Ribeirão de Areia, Jenipapo de Minas, MG. Foto: Alessandra Guimarães Rodrigues; Planta em horta. Foto: Danielle Piuzana Mucida.

# Sopa de abóbora, com açafrão e beldroega



## Ingredientes

1 kg de abóbora descascada e picada (pesada depois de descascada); 100 ml de leite de coco;  
1 colher (de sopa) de manteiga; 2 colheres (de sopa) de azeite  
1 colher (de chá) de **açafrão** ou cúrcuma em pó; 1 cebola picada; 1 dente de alho picado; 1 maço de **beldroega** lavado; 200 ml de iogurte natural; Sal e Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de Preparo

Refogue a cebola e o alho na manteiga e azeite; Acrescente a abóbora picada, sal e pimenta do reino; Cubra-a com água e cozinhe até a abóbora amolecer; Bata no liquidificador; Coloque novamente na panela, acrescente o leite de coco e deixe aquecer; Corrija o sal, se necessário. Na hora de servir, coloque no prato uma porção de sopa, acrescente uma colher de iogurte e uma porção de beldroegas.

# Suco de Açafrão e Limão



## Ingredientes

- 4 xícaras de água
- 2 colheres de sopa de **açafrão** ralado ou em pó
- 2 colheres de sopa de gengibre (opcional)
- 4 colheres de sopa de mel (ou açúcar mascavo)
- Suco de 1 limão

## Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.



# Alfavaca



A alfavaca (*Ocimum gratissimum*) é um subarbusto ereto, perene de base lenhosa, nativa na Ásia e naturalizada em muitos países do mundo. Com forte aroma de cravo da Índia, ela é utilizada como condimento alimentício, servindo de tempero para carnes (KINUPP, LORENZI, 2014).

A planta contém também taninos, esteroides, triterpenoides com propriedades medicinais das folhas que contém óleos essenciais como o eugenol (maior percentual) e 1,8-cineol (LORENZI; MATOS, 2002).

Na comunidade, a planta é encontrada nas hortas, quintais ou perto dos córregos. Sua folha pode ser utilizada seca ou fresca tanto para temperar carnes e cozida junto com o feijão para saborizar. É usada na forma de chás para aliviar a tosse e gripe, suas folhas podem ser fervidas com leite ou com água.



Alfavaca em quintal em Riberião de Areia, Jenipapo de Minas, MG (esquerda) Foto: Alessandra Guimarães; Detalhes da inflorescência (direita). Foto: Danielle Piuzana Mucida.

# Vinagre aromatizado com ervas



## Ingredientes

- 1/2 litro de vinagre de boa qualidade. 1 dente de alho descascado.
- 10 ramos de **Alfavaca**.
- 5 talos de cebolinha.
- 1 pote de vidro com tampa.

## Modo de Preparo

- Lave e seque bem as ervas e coloque-as no fundo do pote de vidro.
  - Aqueça o vinagre de maçã sem deixar ferver.
  - Despeje o vinagre em cima das ervas, espere esfriar e tampe.
    - Deixe macerando por sete dias
- Coe em um vidro bonito e coloque um ramo de alfavaca para enfeitar.

Fonte: EMBRAPA.

<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/900892/1/DOC11004.pdf>

# Sal de ervas 1



## Ingredientes

250 g de sal marinho.

2 colheres de sopa de **Alfavaca** seca e bem picada.

2 colheres de sopa de tomilho seco.

1 colher (de café) de pimenta do reino, moída na hora.

## Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes em um vidro e misturar.

Fonte: EMBRAPA.

<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/900892/1/DOC11004.pdf>

# Sal de ervas 2



## Ingredientes

300 g de sal grosso

2 colheres de sopa de **alfavaca** seca e picada.

2 colheres de sopa de orégano seco.

2 colheres de sopa de pimenta do reino em grão

2 colheres de sopa de coentro em grão

## Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes em um liquidificador e pulsar várias vezes até que esteja bem pulverizado. Guardar em vidro limpo.

# Ananás



O ananás (*Ananas ananassoides*) é uma planta herbácea perene, rizomatosa nativa em quase todo território brasileiro. Os frutos são comestíveis e com sabor próximo ao abacaxi cultivado. Pode ser consumido in natura ou cozido em várias receitas (KINUPP, LORENZI, 2014).

Na comunidade ele é encontrado em ambientes de vegetação nativa, consumido in natura ou suco. Para consumir, o fruto precisa ser descascado e cortado em pedaços e para fazer o suco, basta triturar e coar, da mesma forma que é feito com o abacaxi.



Ananás em ambiente natural de Cerrado. Fotos: Danielle Piuzana Mucida.

# Salada de beldroega e ananás



## Ingredientes

3 **ananás** descacados ou 3 rodelas de abacaxi

1 limão

1/2 de xícara de folha de **beldroega**

1/4 de xícara de coentro

1/4 de xícara de cebolinha

1/4 de xícara de salsinha

Sal; Azeite

## Modo de preparo

Corte o abacaxi em cubos pequenos, retire o miolo e coloque em uma vasilha; Acrescente as folhas de beldroega, o coentro, a cebolinha e a salsinha. Misture bem; Adicione um pouco de sal, o suco de limão e o azeite.



# Umbigo de Bananeira



A bananeira (*Musa* spp.) é planta arborescente, rizomatosa originada no sudeste Asiático, é também cultivada no Brasil para produção de frutos. As partes PANC são as frutas e flores (umbigo), usadas em bolos, farofa e refogado (KINUPP, LORENZI, 2014).

Sua utilização, como fonte nutricional ou preparação caseira deve ser cortada não muito próxima das pencas de banana, removendo apenas o cone arroxeadado do cacho ainda verde.

Trata-se de um alimento rico em carboidratos e proteínas, fonte importante de minerais e fibras e com teor de nutriente pouco variável de região para região (SILVA et al. 2014)

Em Ribeirão de Areia, a bananeira é cultivada em pequenas plantações ou nos quintais. As partes utilizadas, consideradas PANC, são as folhas e sua flor/umbigo. A folha é usada principalmente para embalar o bolo de fubá.

O umbigo é consumido refogado, pode ser acrescentado nas receitas a carne, cheiro verde e temperos a gosto. A receita que mais faz sucesso é a farofa com carne seca, cujos ingredientes e forma de preparo são apresentados abaixo.



Detalhe do umbigo entre folhas da bananeira em quintal em Ribeirão de Areia, Jenipapo de Minas. Foto: Alessandra Guimarães

# Farofa de Carne Seca e Umbigo de Bananeira



## Ingredientes

1 **umbigo de banana**, ½ kg de carne seca (já dessalgada), 1 cebola média cortada, 4 colheres de sopa de banha de porco, farinha de mandioca, 4 dentes de alho amassados. Pimenta, cheiro verde e sal a gosto.

## Modo de Preparo

É preciso aquecer metade da banha, fritar a cebola, metade do alho e acrescentar a carne, pimenta e sal a gosto. Deixe fritar, acrescente um pouco de água até cozinhar. Depois de cozida, frite até secar totalmente a água. Desfie e reserve. Corte o umbigo bem fino, e ferva com água por aproximadamente 4 minutos. Escorra a água e refogue juntamente com a outra metade da banha e do alho até ficar totalmente sem água, coloque sal a gosto. Acrescente a carne seca, cheiro verde, farinha a gosto e misture bem.

# Escondidinho de Mandioca e Umbigo de Bananeira



## Ingredientes Recheio

2 **umbigos** de bananeira; 6 colheres de sopa de vinagre (qualquer tipo)

1 cebola picada; 3 dentes de alho picados; 1 tomate picado

Temperos a gosto (sugestão: açafrão, cominho, salsa e coentro); Sal a gosto

**Modo de Preparo:** Corte os umbigos em cubinhos. Em uma panela com água, coloque os cubinhos e metade do vinagre. Ferva por 10 minutos. Descarte a água e repita todo processo, escorrendo a água em seguida. Refogue a cebola, o alho e o tomate. Junte os corações e misture. Adicione os temperos. Espalhe em uma travessa e reserve.

## Ingredientes - Cobertura de Mandioca

4 mandiocas médias descascadas (aprox. 1,5 kg) 1/4 xícara de chá de azeite de oliva; 1/2 xícara de chá de polvilho azedo; Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Modo de Preparo:** Coloque as mandiocas na panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 15 minutos. Reserve a água do cozimento. Em uma tigela, amasse as mandiocas. Adicione o azeite, o polvilho azedo e um pouco da água de cozimento até atingir a consistência de um purê. Ajuste os temperos. Cubra o refogado de coração de bananeira com o purê e leve ao forno para assar por 30 minutos.

# Beldroega

A beldroega (*Portulaca oleracea*), também conhecida como Bredo-de-porco, Beldroega-pequena, Onze-horas é uma planta herbácea e suculenta nativa no Norte da África, é hoje considerada nativa no Brasil.

Podem ser usadas crua em salada ou em bolinhos, omeletes e sanduíches (KINUPP, LORENZI, 2014). Quanto às propriedades, é rica em ômega 3, betacaroteno e vitamina C. Tem potencial antioxidante e é usada como antiinflamatória, diurética e vermífuga (KELEN et al., 2015).

Em Ribeirão de Areia, a beldroega é encontrada nas hortas, no meio de plantações e quintais. É usada na alimentação desde muitos anos atrás.

Os talos e folhas podem ser consumidos tanto crus em saladas, como refogada com alho, sal e temperos. Para salada, as folhas e talos podem ser lavados, cortados e temperados com molhos a gosto. Para refogar é só dourar o alho já amassado, acrescentar as folhas, talos limpos e cortados e temperar com sal a gosto.





Foto da beldroega. Fonte: Wikipedia Commons

# Omelete de Beldroega



## Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras de chá de **beldroega**
- 2 xícaras de chá de água
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola
- Sal; Pimenta-do-reino

## Modo de preparo

- Coloque a água para ferver em uma panela;
- Assim que levantar fervura, coloque folhas de beldroega e deixe cozinhar por quatro minutos;
- Retire a beldroega, esprema um pouco e reserve;
- Na mesma panela, coloque o azeite e refogue a cebola;
- Adicione a beldroega e deixe cozinhar por mais dois minutos;
- Junte os ovos peneirados, misture bem e tempere com sal e pimenta-do-reino;
- Deixe fritar até o ovo ficar bem cozido.

# Caldo de beldroega



## Ingredientes

400 g de pão duro

4 ovos

2 litros de água

2 cubos de caldo de frango

1 maço de **beldroega**

1/2 xícara de chá de queijo fresco

Sal; Pimenta

## Modo de preparo

Em uma panela, ferva a água e acrescente os cubos de caldo de frango;

Acerte o sal e coloque um pouco de pimenta;

Junte as beldroegas e o queijo picado em cubos médios;

Deixe cozinhar bem em fogo alto;

Escorra o queijo e reserve;

Junte os ovos e deixe-os escalfar;

Sirva tudo junto com o queijo e o pão fatiado.



# Salada de beldroega e melancia



## Ingredientes

- 1 maço de **beldroega** lavada
- Melancia sem sementes e cortada em cubinhos
- Folhas de hortelã
- 1 pote de iogurte natural (200ml)
- 4 colheres (de sopa) de azeite
- 1 ou 2 dentes de alho bem picados; Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo

Coloque numa tigela o iogurte. Acrescente o azeite, alho picado, sal e pimenta. Misture. Fatie algumas folhas de hortelã e misture ao molho de iogurte. Arrume a salada da seguinte forma:

Coloque no prato uma porção do molho de iogurte.

Adicione as beldroegas, cubos de melancia e folhinhas de hortelã.

Decore com mais um pouco do molho. Sirva em seguida.

# Cariru



O cariru (*Amaranthus spinosus*) é conhecido por Amaranto-verde, bredo, caruru-bravo, caruru-de-porco. É uma espécie rústica, considerada como uma boa fonte de proteína, Ca e Mg e fonte de betacaroteno, vitamina C, magnésio, ferro e potássio (KINUPP, 2007).

Suas sementes têm alto teor de aminoácidos essenciais e as folhas são mucilaginosas, diuréticas e laxativas (KELEN et al. 2015). Pode ser usada em receitas como angu, carne de porco ou com ovo. Deve ser usada preferencialmente submetida ao cozimento, pois algumas espécies podem possuir substâncias tóxicas quando cruas (KELEN et al. 2015).

Na comunidade ela é encontrada em hortas, no meio de outras plantações e quintais. Serve como alimento desde há muito tempo até os dias de hoje. Para consumir, é preciso destacar e lavar bem suas folhas. Ela pode ser refogada com azeite, sal, alho e temperos a gosto, e se preferir pode acrescentar farinha de mandioca, torresmos ou carne frita.



Cariu em quintal em Ribeirão de Areia, Jenipapo de Minas, MG. Foto: Alessandra Guimarães.

# Torta De Folhas e Pancs



## Ingredientes

Para a Massa: 3 ovos; 12 colheres de sopa de farinha de trigo integral; 1 xícara de chá de leite ; 1/3 de xícara de chá de óleo; vegetal; 1 colher de sopa de fermento químico em pó; 1 pitada de sal

Para o Recheio: 1 maço pequeno de espinafre picado; 1 tomate em cubos; 1 cebola em cubos; 1 maço de folhas de PANCs picado: **ora-pro-nobis**, **caruru**, bertalha, cordifolia ou serralha. Temperos a gosto (salsinha, orégano, sal, pimentão em cubos).

## Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Unte uma forma média com um pouco de óleo.

Para fazer a massa, bata os ovos, a farinha, o óleo, o sal e o fermento no liquidificador. Despeje metade da massa na forma untada. Coloque os ingredientes do recheio já picados em cima. Cubra com o restante da massa.

Leve ao forno para assar por 30-40 minutos ou até que a torta esteja dourada.

Fonte: <https://feirasorganicas.org.br/receita/torta-de-folhas-e-pancs/>

# Ingoi



O ingá (*Inga edulis*) é uma árvore perenifólia nativa na região amazônica. Seu uso é o consumo in natura ou sua polpa e sementes podem ser usadas em receitas de bolo e creme (KINUPP, LORENZI, 2014).

Na comunidade ele é encontrado nas matas e margem do ribeirão de Areia. Seu consumo sempre foi limitado somente a sua polpa, in natura. A polpa é a parte esbranquiçada que reveste suas sementes. Não sabemos se já houve uso dessa fruta de outras maneiras.



Esquerda: Foto do Ingá em Ribeirão de Areia, Jenipapo de Minas, MG. Foto: Alesssandra Guimarães. Direita: Foto do fruto do Ingá. Fonte: Wikipedia Commons.

# Farinha e Bolo de Ingá



Pegue os frutos (vagens) e torça para abrir, retire a polpa branca de cada gomo, pode comer a polpa na hora ou guardar para outras receitas. Com as sementes totalmente expostas limpe em água corrente. Em seguida coloque no forno em fogo médio até ficarem com a aparência de que estão crocantes, é o ponto para conseguirmos moer. Coloque no liquidificador e moa, após isso peneire para obter a farinha.

Fonte:

<https://www.oestemais.com.br/opiniaio/2020/09/03/plantas-alimenticias-nao-convencionais-inga-de-metro/>

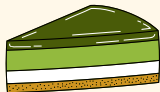
Para o bolo vamos usar:

- ◆ 2 xícaras de farinha de trigo;
- ◆ 2 xícaras de açúcar refinado;
- ◆ 2 xícaras de **farinha de ingá**;
- ◆ 1 ou duas xícaras de leite (vai depender da umidade do dia e da sua farinha, comece com uma e vá adicionando aos poucos);
- ◆ 4 ovos;
- ◆ 1 colher de sopa de manteiga;
- ◆ ½ colher de fermento.

Agora é só misturar tudo e por em uma forma untada e levar para assar, até que sua casa esteja cheirando a bolo!

# Mousse De Ingá

## Ingredientes



2 unidades de **ingá**; 1/2 xícara de chá de água;  
2 colheres de sopa cheias de leite em pó; 3 colheres de sopa rasas de açúcar; 1  
xícara de chá de leite desnatado; 1 colher de sopa de gelatina em pó.

## Modo de Preparo

1. Cozinhar o ingá na água por 30 minutos;
2. Retirar o caroço do ingá e bater no liquidificador com o leite em pó, o açúcar e a água;
3. Adicionar o leite aos poucos;
4. Acrescentar a gelatina sem sabor, preparada conforme instruções de uso;
5. Despejar o creme em um recipiente apropriado e levar para geladeira.



# Mamoeiro



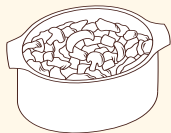
O mamoeiro (*Carica papaya*), nativo na América central, é uma planta arborescente cultivada em todo o mundo tropical para produção de frutos, que podem ser consumidos in natura quando maduros e verde de formas variadas.(KINUPP, LORENZI, 2014).

O mamoeiro é cultivado nos quintais da comunidade, as partes utilizadas são o caule e o fruto. Eram consumidos desde muito tempo atrás. O mamão verde é consumido tanto como um prato salgado (semelhante ao processo de preparo de abóboras) como para fazer doces em conserva. Para fazer o doce, na comunidade utiliza-se também do material interno do caule, chamado medula do caule. A medula do caule também é ralada, da mesma forma que o fruto.



Frutos do mamoeiro (esquerda) e medula do caule do mamoeiro (direita).  
Fonte: Open Pexels.

# Receita salgada de Mamão verde refogado



## Ingredientes

1 **mamão verde**; 3 colheres de sopa de azeite, sal, alho e pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo

Descascar o mamão verde em água que será descartada. Lavar bem o mamão já descascado. Picar em pedaços quadrados de 2x2 cm e cozinhar em água à parte. Picar o alho miudinho, fritar em azeite, adicionar o mamão em pedaços já cozidos e adicionar o sal e pimenta do reino a gosto, que dependerá muito do tamanho do mamão.

# Salada de Mamão verde



## Ingredientes

¼ de colher (chá) de raspas de limão

¼ de xícara (chá) de suco de limão

2 colheres (sopa) de mostarda

Pimenta dedo de moça picada, a gosto

3 xícaras (chá) de **mamão verde** cortado com em palitos finos

½ xícara (chá) de cebola roxa finamente fatiada

Pimenta moída na hora a gosto

## Modo de Preparo

Em uma tigela, junte as raspas e o suco de limão, a mostarda e a pimenta.

Acrescente o mamão, a cebola e mexa bem.

Se desejar, decore com tomates cereja cortados ao meio.

Polvilhe com pimenta e sirva em seguida.

# Receita de doce de Mamão verde ou Caule do mamoeiro



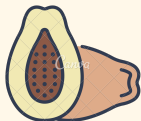
1 kg **mamão verde** ou de **caule do mamoeiro**; 1 kg de rapadura;  
1 litro de leite

## Ingredientes

## Modo de Preparo

Descascar o mamão em uma bacia com água, descartar a água, e em seguida ralar. Se feito com o caule, picar o caule em pequenos pedaços. Picar a rapadura em pequenos pedaços para dissolver mais facilmente e fervê-la com 1 litro de leite. No momento que ferver, adicionar o mamão ralado ou o caule picado e mexer sempre, até ficar totalmente cozido e começar agarrar no fundo da panela.

# Doce De Mamão Verde



## Ingredientes

1 kg de **mamão verde**

1 ½ kg de açúcar

2 xícaras (chá) de água

½ colher (chá) de bicarbonato de sódio

## Modo de Preparo

1. Descasque e corte o mamão ao meio. Descarte as sementes, apóie a metade do mamão sobre uma tábua e corte fatias bem finas, no sentido do comprimento. Repita com a outra metade.
  2. Encha uma panela com água, acrescente o bicarbonato e leve ao fogo médio. Quando ferver, coloque as tiras de mamão e deixe cozinhar por 1 minuto.
  3. Escorra o mamão e despreze a água. Reserve as tiras.
  4. Na panela, coloque o açúcar e as 2 xícaras (chá) de água. Leve ao fogo alto e deixe ferver por 3 minutos. Coloque as tiras de mamão na calda e deixe cozinhar por mais 1 minuto. Desligue o fogo.
  5. Quando o doce esfriar, transfira para vidros de conserva esterilizados (veja abaixo como esterilizar vidros). Deixe o doce descansar por 12 horas antes de servir.
- OBS.:** outra forma de apresentar este doce é enrolar cada tira pronta de mamão como se fosse uma fita, colocar na compoteira e cobrir com a calda.

Fonte: <https://www.panelinha.com.br/receita/Doce-de-mamao-verde>

## Maracujá do Mato



O maracujá do mato (*Passiflora nitida*), planta herbácea, perene, nativa na região Amazônia e regiões Centro Oeste e Nordeste, principalmente em matas ciliares. Seu fruto é destinado ao consumo *in natura*, tanto a casca quanto a polpa podem ser consumidos após processamento. Pode ser extraída a polpa e usada como suco ou sorvete e a casca desidratada transformada em farinha. (KINUPP, LORENZI, 2014).

Em Ribeirão de Areia, os frutos sempre foram consumidos in natura ou suco, não é usado em nenhuma receita. As plantas nascem em ambiente de vegetação nativa, sem necessidade de serem cultivadas



Maracujá do Mato em ambiente natural e para ser consumido in natura, em Ribeirão de Areia, Jenipapo de Minas, MG. Fotos: Alessandra Guimarães, 2020.



# Geleia de maracujá do mato



## Ingredientes

6 maracujás do mato

água

1 xícara de açúcar

## Modo de Preparo

Lave bem os maracujás e corte-os ao meio. Coloque-os numa panela e cubra com água. Deixe cozinhar até ficar com a polpa bem macia. Se precisar, junte mais água, para sobrar um pouco. Passe tudo por peneira, retendo a pele e as sementes – guarde algumas para juntar à geleia. O conteúdo peneirado deve render 1 xícara. Coloque o mesmo volume em açúcar numa panela com a polpa e leve ao fogo, mexendo de vez em quando, para não grudar no fundo, até ficar com consistência de creme espesso. No último momento, junte um pouco de semente, só para embelezar, já que são mais duras que as do maracujá. Espere amornar e despeje num pote de vidro. Guarde tapado na geladeira, para comer com queijos, biscoitos ou pães.

# Maxixe fofo



O maxixe fofo ou chuchu de vento (*Cyclanthera pedata*) é uma herbácea trepadeira, de ramos sulcados ou estriados, ocos, nativa na região dos Andes, mas o fruto é bastante utilizado na culinária da região Norte de Minas Gerais e no Vale do Jequitinhonha (EPAMIG, 2020). A planta é cultivada em muitos países, mas ainda em escala doméstica. A parte consumida pode ser os brotos e os frutos. Os frutos podem ser usados em saladas ou recheados e suas folhas como verdura. (KINUPP, LORENZI, 2014). Possui ações purgativas, anti-inflamatórias, hipoglicemiantes e redutoras do nível de colesterol.

Na comunidade, o maxixe fofo é cultivado em hortas e a parte consumida é somente o fruto maduro refogado com azeite, sal e temperos a gosto.



Foto do Maxixe fofo em horta de Ribeirão de Areia, Jenipapo de Minas, MG.  
Foto: Alessandra Guimarães, 2020.

# Salada de maxixe fofo com manga



## Ingredientes

4 maxixe fofo

1 manga tipo palmer

1 potinho de iogurte natural (180ml)

2 dentes de alho picados; Pimenta rosa

Folhas de hortelã

Sal e Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de Preparo

Retire as sementes e corte os maxixe-fofo em cubinhos. Descasque a manga e corte em cubinhos. Pique algumas folhas de hortelã.

Em uma tigela, coloque o iogurte e misture com o alho, sal e pimenta-do-reino.

Adicione o maxixe fofo, as folhas de hortelã picadas e a manga. Misture.

Decore com pimenta rosa e folhinhas de hortelã.

# Sopa quente de maxixe fofo



## Ingredientes

3 xícaras de **maxixe fofo** descascados e picados; 1 xícara de batata descascada e picada; 1 cebola pequena picada; 2 dentes de alho picados; 2 colheres (de sopa) de azeite; 1 xícara de iogurte natural (ou de creme de leite) Folhas de orégano fresco; Torradinhas com queijo; Sal; Pimenta-do-reino

## Modo de Preparo

Refogue a cebola e o alho no azeite; Adicione os legumes picados. Cubra-os com água e cozinhe até os legumes amolecerem; Bata no liquidificador; Acrescente sal e pimenta-do-reino; Adicione o iogurte (ou creme de leite); Sirva decorado com folhinhas de orégano e torradas com queijo.

# Maxixe fofo recheado acompanhado de farofa



## Ingredientes

4 **maxixes fofo**; 200 gramas de carne moída; 6 tomatinhos cereja; 1 cenoura pequena ralada; 1 ovo, 1 colher de creme de leite; sal a gosto.

## Modo de Preparo

Abra uma tampa no maxixe fofo e leve para ferver até amaciar (cerca de 10 minutos). Frite a carne e junte a cenoura ralada e os tomatinhos cereja cortados.

Recheie os maxixes fofos. Coloque-os numa travessa. Junte o ovo e creme de leite. Bata bem e jogue por cima dos maxixes. Leve ao forno para dourar por 15 minutos.

**\*Para acompanhar:** faça uma farofa esquentando manteiga numa frigideira, coloque uma cebola pequena cortada em cubinhos, e farinha de mandioca. No final, pique na farofa 3 ovos cozidos bem firmes e cheiro verde a gosto.

# Ora-pro-nóbis



O ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), também conhecida por carne-de-pobre e carne-de-negro, é um arbusto semilenhoso, de ramos longos escandente e ramificados, nativo no Sul, Sudeste e Nordeste do Brasil. Suas folhas, flores e frutos são usados na culinária mineira.

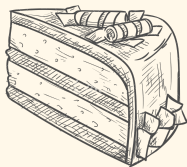
Os frutos podem ser usados para suco, geleia e licor; suas flores e folhas para salada e omelete (KINUPP, LORENZI, 2014). Na alimentação, é usada como complemento nutricional, tendo como referência sua riqueza proteica (SARTORI et al, 2020). É uma planta recente na comunidade, começou a ser cultivada em hortas e quintais. Ela é consumida em forma de salada, temperada com azeite, limão e sal ou refogada com carnes.



Foto da trepadeira Ora-pro-nóbis florida. Fonte: Wikipedia Commons.



# Bolo de Bra-pró-nóbis



## Ingredientes

- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de folhas de **ora-pro-nóbis** picadas
- 3 ovos; 1 xícara de leite;
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de óleo de milho ou coco
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- raspas casca de 1 limão.

## Modo de Preparo

1. Acenda o forno. Bata no liquidificador, as folhas verdes, o açúcar, o leite, o óleo e os ovos. Derrame numa bacia.
2. Peneire a farinha de trigo e a pitada de sal na mistura líquida, bata até que esteja tudo bem incorporado. Junte as raspas do limão.
3. Junte o fermento e misture até que se dissolva por completo (não bata, apenas misture).
4. Use em um tabuleiro médio, untado e enfarinhado, no forno preaquecido (180°C) por 20 ou 30 minutos.

**\*Cobertura para o bolo:** Ingredientes: 1 xícara de açúcar de confeiteiro (ou açúcar refinado batido no liquidificador); 3 colheres (de sopa) de suco de limão. Misture os ingredientes até formar uma pasta e aplique a cobertura sobre o bolo ainda quente.

# Pastel de angu com recheio de ora-pro-nóbis



**Ingredientes para a massa** 2 xícaras de fubá; 2 xícaras de água; 1 colher (de chá) de sal; 1 ovo; 1/2 xícara de polvilho azedo; 2 colheres (de sopa) de óleo; 1 pitada de bicarbonato de sódio.

**Ingredientes para o recheio:** 100g de folhas de ora-pro-nóbis; 1 cebola picada; 1 dente de alho picado; 1 pimenta dedo de moça picada; Sal a gosto; 3 colheres (de sopa) de azeite; 100g de queijo branco picado em cubinhos

**Preparo do recheio:** Lave as folhas de ora-pro-nóbis e corte-as grosseiramente. Coloque o azeite numa frigideira e refogue a cebola com o alho. Adicione a pimenta e as folhas de ora-pro-nóbis. Refogue, adicione o sal e retire do fogo. Adicione os cubinhos de queijo branco.

**Preparo da massa:** Coloque a água com o óleo e o sal numa panela e leve ao fogo até ferver. Adicione o fubá misturado com o bicarbonato de sódio. Mexa até formar um angu. Retire do fogo e jogue sobre uma bancada de pedra. Adicione o ovo e o polvilho e misture até incorporar. Coloque numa tigela cobrindo com um pano úmido para não secar. Deixe na geladeira por, pelo menos, 15 minutos. Faça bolinhas de 40 a 45g. Unte a mão com óleo e abra as bolinhas no formato de um disco. Coloque uma colherada do recheio e feche o pastelzinho. Frite em óleo quente.

## Considerações finais

Este livreto é fruto do trabalho de conclusão de curso e por isso agradecemos membros da banca que colaboraram com nosso trabalho: Marcos José Mafra Guião (Ervanaria Marcos Guião) e aos professores da UFVJM, André Rodrigo Rech e Marcelino Santos de Moraes.

Agradecemos às famílias Rodrigues e Guimarães, de Ribeirão de Areia.

Apresentamos plantas alimentícias não convencionais utilizadas na comunidade de Ribeirão de Areia com a intenção de que este livreto retorne à comunidade. Pesquisamos receitas disponíveis on line de PANC utilizadas pela comunidade. Nesta seleção buscamos receitas de ingredientes de fácil acesso e desejamos a todos um bom proveito!



# Referências

ÁRVORES DO BRASIL. Ingá. Disponível em :< <https://www.arvores.brasil.nom.br/new/lista.htm>>. Acesso em 18 nov. 2020.

CECÍLIO FILHO, A. B. et al. Cúrcuma: planta medicinal, condimentar e de outros usos potenciais. Ciência Rural, Santa Maria, v.30, n. 1, p. 171-177, jan./mar. 2000.

CORRÊA, A.A. S. Cozinhando com Panc. Promovendo uma alimentação de qualidade e saudável. Módulo II. São José dos Campos, 2018, 57 p. Disponível em: < <https://www.sjc.sp.gov.br/media/31687/livro-de-receitas-plantas-e-alimentos-nao-convencionais-mod2.pdf>>. Acesso em : 18 nov. 2020.

IBGE. Cidades: Jenipapo de Minas. Disponível em: < <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/jenipapo-de-minas>>. Acesso em: 22 out. 2020.

HELEN, M. E. B. et al. (org.). Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas. 1a ed. Porto Alegre : UFRGS, 2015. 44 p.

KINUPP, V. F.. Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS. 2007.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H.. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 768p.

# Referências

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.

OLIVEIRA, I.; SOUTO, G., CAMPOS, A. Quintais de Diamantina. Disponível em : <<https://youtu.be/b-ayUnrwzql>>. Acesso em : 30 ago. 2020.

PIUZANA, D. Explorando novos sabores: associação azeite e plantas aromáticas no Espinhaço. Revista Geografias, p. 47-57, 2018.

RODRIGUES, A.G. Plantas alimentícias não convencionais na comunidade de Ribeirão de Areia, jenipapo de Minas. Trabalho de Conclusão de Curso em Humanidades, UFVJM.Diamantina: UFVJM. 2020. 45p.

SARTORI, V.C. et al. Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC : resgatando a soberania alimentar e nutricional. Caxias do Sul, RS : Educs, 2020. 118 p.

SILVA, A. C. P.; SARTORI, G.V.; OLIVEIRA, A. L. de. Composição nutricional do coração da bananeira e sua utilização como um alimento alternativo. SaBios-Revista de Saúde e Biologia, [S.l.], v. 9, n. 2, p. 40-45, ago. 2014. Disponível em: <<http://revista2.grupointegrado.br/revista/index.php/sabios2/article/view/1612>>. Acesso em: 18 nov. 2020.


## *Referências das Receitas em livros on line*

Corrêa, A.P. S. Cozinhando com PANC. Módulo II. São José dos Campos: Prefeitura São José dos Campos, 2018. 60p. <https://www.sjc.sp.gov.br/media/31687/livro-de-receitas-plantas-e-alimentos-nao-convencionais-mod2.pdf>

Corrêa, A.P. S. Cozinhando com PANC. Módulo IV. São José dos Campos: Prefeitura São José dos Campos, 2018. 60p. <https://www.sjc.sp.gov.br/media/42059/livro-de-receitas-panc-mod4.pdf>

EMBRAPA. Manjeriço. Cultivo e Utilização. Fortaleza: EMBRAPA, 2011. 31 p. <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/900892/1/DOC11004.pdf>

Universidade de São Paulo. USP. SUSTENTAREA. 2020. <http://www.fsp.usp.br/sustentarea/wp-content/uploads/2021/01/E-book-Sustentarea-2020.pdf>.

The image features a decorative border of green leaves and branches on the left and right sides. The leaves are in various shades of green, and the branches are thin and elegant. The background is a light cream color.

Livro digital confeccionado no CANVA  
Fontes: Open Sans Light e Playlist Script.