

Data: 20/02/2023

Veículo: Século Diário

Título: Ifes publica receitas com Plantas Alimentícias Não Convencionais

Link:

<https://www.seculodiario.com.br/meio-ambiente/ifes-publica-e-book-de-receitas-com-15-plantas-alimenticias-nao-convencionais>

Ifes publica receitas com Plantas Alimentícias Não Convencionais

O hibisco é uma das PANCs retratadas. Projeto com apoio da Capes leva oficinas práticas para escolas

FERNANDA COUZEMENCO

20/02/2023 13:58 | Atualizado 22/02/2023 15:22



Reprodução

O hibisco é uma das 15 "PANCs" retratadas no e-book publicado pelo Instituto Federal do Espírito Santo (Ifes) de Alegre, no sul do Estado. "Plantas Alimentícias Não Convencionais: Resgatando Saberes e Sabores", de Maria Isabel Fidelis Monteiro e Karla Maria Pedra de Abreu, tem a colaboração de seis outros acadêmicos, que desenvolveram variadas pesquisas sobre o assunto.

O guia recém-lançado reúne 17 receitas simples, nutritivas e saborosas, que podem ser aplicadas na alimentação escolar da educação básica. Oficinas nesse sentido vêm sendo realizadas desde 2017. "Tiveram boa aceitação entre os estudantes", afirma uma das colaboradoras, a bióloga Ingrid Gabriella da Hora Carriço, que em agosto passado publicou um outro e-book sobre plantas alimentícias da Mata Atlântica.

Atualmente, um projeto de iniciação à docência (Pibid) pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) prevê aplicá-las em duas escolas de Alegre, no sul do Estado: na Aristeu Aguiar (centro) e Célia Teixeira do Carmo (Rive).

As receitas testadas – e aprovadas pelos estudantes – têm opções doces e salgadas: geleia de Azedinha/Trevo; pão de batata com recheio de Caruru; Chá-suco de Clitória; geleia de Hibisco, danoninho de inhame; requeijão de Inhame; açaí de Juçara; suco de Limão-Cravo e Campim-Santo; castanhas torradas de Monguba; flores empanadas de Moringa; pipoca de Moringa; pão integral de ora-pro-nóbis; pão de queijo nutritivo; Peixinho-da-horta frito; mousse de Pixirica; aveioça de Serralha; e Tomate confit.

Antes das dicas de preparo, a publicação traz informações sobre as características, importância ambiental e nutricional, cuidados gerais de colheita e identificação de PANCs. "Calçadas e ruas geralmente são ambientes poluídos e contaminados; por isso, a recomendação é coletar e/ou adquirir as PANC de locais com procedência confiável. Locais fantásticos para comprar PANC para consumo, sementes ou mudas são as feiras orgânicas e agroecológicas", orientam, por exemplo, as autoras, que complementam com o alerta sobre não consumir PANCs que sejam cultivadas com finalidade paisagística e ornamentais, pois costumam levar muitos pesticidas.

Numa ponderação sobre quando uma planta deixa de ser PANC, o e-book afirma que "isso é ótimo", pois "quer dizer que mais pessoas terão acesso a ela", mas ressalva que "não queremos as PANC entrem no sistema de produção do agronegócio, pelo contrário, essa popularização precisa ocorrer de forma sustentável, de preferência no contexto da agroecologia, respeitando a sazonalidade e até a regionalidade das plantas".

A segurança alimentar é um tópico especial na obra. "O consumo de Panc traz diversos benefícios à saúde sendo o primeiro deles relacionado com a variedade da alimentação e dessa forma, esse grupo de plantas torna-se importante na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional".

As "propriedades antioxidantes, antiinflamatórias e terapêuticas" também são destacadas, bem como o "perfil nutricional", que envolve "compostos bioativos, como flavonoides, carotenoides, tocoferóis e compostos fenólicos", além de "fibra alimentar, aminoácidos essenciais, vitaminas, proteínas, carboidratos, antioxidantes e ômega 3".

É preciso no entanto ter cuidado para que "o consumo destas plantas deve ser feito com cautela para que os efeitos sejam obtidos de forma segura visto que muitos vegetais só são comestíveis após o preparo apropriado".

Sustentabilidade na produção, respeito à biodiversidade local complementam o cardápio de vantagens de adotar as PANCs no dia a dia. Sem falar no "combate à monotonia alimentar", pois "utilizar as PANC amplia nosso repertório de degustação e ajuda a criar receitas novas".

Serviço

O e-book pode ser baixado gratuitamente no [site do Ifes](#).

Mais informações podem ser obtidas no Instagram do [Laboratório de Botânica do Ifes de Alegre](#) ou no e-mail da professora Karla: karla.abreu@ifes.edu.br.

Receitas

Molho Pesto de Almeirão-roxo

O Almeirão-roxo é rico em fibras e contém altos teores de potássio, cálcio, zinco, vitamina C e compostos fenólicos.

Ingredientes:

1 maço de almeirão-roxo

3 dentes de alho

1/2 xícara de azeite de oliva

1/2 Castanhas do Pará ou outra semente (ex: amêndoas, semente de girassol)

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo: Bata no liquidificador o almeirão picado em pedaços grandes, o alho, o azeite e as castanhas. Use a função pulsar do liquidificador. Se precisar, adicione um pouco de água para facilitar até atingir a consistência de pasta. Corrija o sal, se necessário. Para incrementar a receita você pode acrescentar queijo ralado e manjericao. Pode comer com qualquer tipo de macarrão, também fica uma delícia como patê.

Geleia de Hibisco

O Hibisco é uma das plantas ornamentais mais cultivadas em todo o mundo, sua flor é símbolo do Havaí. Rico em fibras, pectina, vitamina C e compostos bioativos como polifenóis e antocianinas.

Ingredientes:

4 xícaras de flor de Hibisco

1 xícara (chá) de água

1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo ou outro de sua preferência

1/2 limão espremido

Modo de preparo: Numa panela em fogo médio coloque o hibisco (sem cabinhos) picados, a água, o açúcar e o suco do meio limão. Tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos, em fogo baixo, mexendo de vez em quando para não grudar. Retire do fogo, e ainda quente, leve ao liquidificador e bate por 5 minutos. Volte a mistura para a panela, deixe cozinhar por mais 10 minutos, mexendo sem parar, até ganhar consistência de geleia. Retire do forno, coloque em um recipiente, espere esfriar e sirva. Conservar na geladeira.