



CLUBE DE CIÊNCIAS DO CMJF

**PANC – PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS
DA HORTA DO CMJF**

PROFESSORA ORIENTADORA: Estela Máris

PARTICIPANTES: CAROLINA, nº 2338, turma 701

CLARA LUZ, nº 2403, turma 701

DIULIA SANTOS, nº 2381, turma 701

EDUARDA MARIZ, nº 2387, turma 704

LUÍSA, nº 2382, turma 702

MARIANA SOUZA, nº 2372, turma 701

NINA, nº 2361, turma 701



PANC da HORTA



PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS DA HORTA DO CMJF



LIVRETO DE RECEITAS

APRESENTAÇÃO

Neste ano de 2018, as alunas Clara Luz, Eduarda Mariz, Mariana Souza, Nina, Luísa, Diulia Santos e Carolina, do Colégio Militar de Juiz de Fora, decidiram promover um Clube de Ciências, tendo como tema principal as PANC (plantas alimentícias não convencionais). Essas plantas são aquelas que podem ser encontradas junto com o mato que normalmente é jogado fora. Porém, o que muitas pessoas não sabem é que essas plantas são comestíveis e, além disso, podem ser muito boas para a saúde e deliciosas em diversos pratos.

As propostas das alunas para desenvolver o referido tema foram: fazer exsiccatas (quando a planta é prensada, posteriormente colocada seca sobre uma cartolina e recebe uma ficha ao lado, em que constam dados taxonômicos, catalográficos e algumas características principais) para a elaboração de um herbário, elaborar receitas, propô-las ao rancho do CMJF, cultivar as PANC na horta do CMJF, além de aprenderem sobre a botânica em torno do tema e desenvolverem a conscientização sobre a importância ecológica e econômica das PANC.

Durante todos os meses de trabalho (março a setembro) as alunas conseguiram desenvolver atividades que as conduziram ao cumprimento da maioria das ideias propostas para o tema do Clube de Ciências. Elas serão expostas na presente feira de ciências do CMJF.

O presente livreto é o resultado de uma dessas ações desenvolvidas pelas alunas e contém, como o próprio nome já diz, uma pequena parcela das receitas pesquisadas e testadas pelas alunas, juntamente com os ingredientes e o modo de preparo de cada uma delas.

Vocês estão convidados a embarcar nesta aventura com essas alunas, aprendendo sobre novos alimentos e aproveitando esse trabalho que elas fizeram com tanto carinho, com a finalidade de proporcionar novos conhecimentos, novos sabores e trazer curiosidades, pois essas plantas, que podem ser deliciosas, são desconhecidas por muitos.

ÍNDICE DAS RECEITAS

1.	TABULE DE ALMEIRÃO-ROXO	4
2.	MACARRÃO AO PESTO DE AZEDINHA	5
3.	BERTALHA COM OVOS	6
4.	MOUSSE DE MARACUJÁ COM FLORES DE CAPUCHINHA	7
5.	SUCO VERDE DE CARURU	8
6.	SUCO VERDE DE FOLHA DA FORTUNA	9
7.	CHÁ DE FUNCHO	10
8.	CHIPS DE INHAME	11
9.	REFOGADO DE ORA-PRO-NOBIS	12
10.	PETISCO DE PEIXINHO DA HORTA	13
11.	MOLHO CREMOSO DE PIMENTA ROSA	14
12.	PASTINHA DE SERRALHA	15
13.	TAIOBA REFOGADA	16
14.	BOLINHO DE TANCHAGEM	17

TABULE DE ALMEIRÃO-ROXO

INGREDIENTES

450 g de trigo para quibe

200 g de tomate picado sem semente

1 cebola picada

2 pimentões picados

1 maço de almeirão roxo

2 colheres (de sopa) de azeite

Sal a gosto

PREPARO

Em um recipiente, deixe o trigo de molho em água por cerca de duas horas.

Lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema nas mãos para retirar o excesso de umidade.

Passe a cebola picada em água fria e escorra bem.

Junte os demais ingredientes (menos o tomate) e deixe tampado na geladeira por pelo menos oito horas.

Acrescente os tomates na hora de servir.

MACARRÃO AO MOLHO PESTO DE AZEDINHA

INGREDIENTES

500 g de macarrão de sua preferência

150 ml de azeite de oliva

5 a 10 unidades de amendoim/amêndoas/nozes

1/3 de maço de azedinha

50 g de queijo ralado

2 dentes grandes de alho

sal e pimenta do reino a gosto

PREPARO

Cozinhe o macarrão conforme as recomendações da embalagem.

Em um liquidificador bata os demais ingredientes até formar um molho. Se necessário, acerte os temperos conforme o gosto pessoal.

Por fim, misture o molho ao macarrão e sirva em seguida com queijo ralado.

Obs.: as quantidades dos ingredientes para o molho pesto podem variar de acordo com a quantidade de macarrão, o tamanho das nozes e o gosto pessoal.

BERTALHA COM OVOS

INGREDIENTES

1 maço de bortalha

2 a 3 ovos

Azeite de oliva ou óleo

Temperos diversos (cebola, alho, sal, pimenta do reino, orégano, dentre outros).

PREPARO

Coloque em uma frigideira o azeite e os temperos de sua preferência para uma fritura ligeira.

Acrescente os ovos e mexa ligeiramente.

Por último, incorporee as folhas de bortalha, diminua o fogo e refogue até murcharem e fiquem macias (cerca de 5 minutos).

Sirva em seguida para acompanhar os demais alimentos da refeição.

MOUSSE DE MARACUJÁ COM FLORES DE CAPUCHINHA

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado

A mesma medida de suco de maracujá (natural, de preferência)

1 lata de creme de leite

Flores de capuchinha para enfeitar

PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formarem uma mistura consistente e homogênea.

Distribua em taças individuais ou despeje numa travessa única.

Leve para gelar até firmar.

Ao servir, decore as taças ou porções com a capuchinha.

Obs.: pode-se fazer uso alimentício das folhas, flores e frutos em diversas preparações doces ou salgadas.

SUCO VERDE DE CARURU

INGREDIENTES

5 folhas de caruru

1 xícara (de chá) de água

1 colher (de chá) de açúcar

½ limão espremido

Gengibre e gelo a gosto

PREPARO

Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador. Sirva em seguida.

SUCO VERDE DE FOLHA-DA-FORTUNA

INGREDIENTES

1 folha grande da planta

1 xícara (de chá) de água

1 colher (de chá) de açúcar

½ limão espremido

Gengibre e gelo a gosto

PREPARO

Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador. Sirva em seguida.

CHÁ DE FUNCHO

INGREDIENTES

1 xícara de folhas desidratadas de funcho

1 litro de água

PREPARO

Coloque os ingredientes para ferver por cerca de 3 minutos. Coe e sirva quente ou frio.

Caso deseje, pode adoçar com açúcar ou adoçante.

CHIPS DE INHAME

INGREDIENTES

4 inhames (cerca de 500 g)

Azeite, sal e pimenta do reino a gosto

PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).

Unte duas assadeiras grandes com azeite.

Descasque, lave e seque bem os inhames com um pano de prato limpo – assim eles não escorregam na hora de fatiar. Passe os inhames pelo mandolin (fatiador de legumes) para cortar em rodela finas, ou use uma faca e fatie fininho.

Espalhe as fatias nas assadeiras, uma ao lado da outra, sem sobrepor. Tempere com um pouco mais de azeite, sal e pimenta do reino moída na hora.

Leve ao forno para assar por cerca de 10 minutos, até dourar e secar.

Retire do forno e deixe esfriar – os chips ficam mais crocantes quando esfriam. repita com o restante.

Sirva puro ou acompanhados de uma pastinha (sugestão: pastinha de pimenta rosa – pág. 14 ou de serralha – pág. 15).

REFOGADO DE ORA-PRO-NOBIS

INGREDIENTES

Folhas de ora-por-nobis

Azeite de oliva ou óleo

Temperos diversos (cebola, alho, sal, pimenta do reino, orégano, dentre outros).

PREPARO

Coloque em uma frigideira o azeite e os temperos de sua preferência para uma fritura ligeira.

Acrescente as folhas de ora-pro-nobis picadas, diminua o fogo e refogue até murcharem e ficarem macias (cerca de 5 minutos).

Sirva em seguida para acompanhar os demais alimentos da refeição.

PETISCO DE PEIXINHO DA HORTA

INGREDIENTES

400 g de folhas de peixinho da horta

100 g de fubá

50 g de farinha de trigo

2 ovos

Sal a gosto

Óleo vegetal ou gordura animal o suficiente para fritar

PREPARO

Lave as folhas de peixinho da horta e seque-as com papel toalha. Em um prato fundo, bata os ovos com o sal e em outro prato coloque o fubá misturado com o trigo. Passe as folhas primeiro no ovo e depois na mistura de fubá com trigo. Frite-as em seguida em pouco óleo e lentamente para não queimar.

SUGESTÃO de ACOMPANHAMENTO: PASTINHA DE PIMENTA ROSA (pág. 14) OU DE PIMENTA ROSA (pág. 15).

Fonte: [HTTPS://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/receitas-pratos/petisco-de-peixinho-da-horta/](https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/receitas-pratos/petisco-de-peixinho-da-horta/)>. Com adaptações. Acesso em 11 set 2018.

MOLHO CREMOSO DE PIMENTA ROSA

INGREDIENTES

2 colheres (de sopa) de azeite

1 cebola média cortada em cubinhos

1 colher (de sobremesa) de pimenta rosa

1 caixinha de 200 g de creme de leite (pode ser *light*)

½ colher (de sopa) de mostarda

Sal e pimenta do reino branca a gosto

PREPARO

Leve uma frigideira ao fogo médio.

Coloque o azeite e a cebola e frite até dourar.

Acrescente a pimenta rosa e misture bem.

Ainda misturando, junte o creme de leite e a mostarda.

Por fim, tempere com o sal e a pimenta branca.

Cozinhe em fogo baixo até obter um molho cremoso.

Sirva como pastinha para o chips de inhame (pág. 11) ou como molho para macarrão.

PASTINHA DE SERRALHA

INGREDIENTES

2 potes de requeijão (pode ser o *light*)

1 xícara de folhas de serralha

2 dentes de alho

½ cebola picada

4 colheres (de sopa) de azeite

Sal e demais temperos a gosto

PREPARO

Comece picando a cebola, o alho e as folhas de serralha.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata tudo muito bem.

Adicione os temperos a gosto (cebolinha, pimenta do reino, chimichurri) e acerte o sal.

Veja se a consistência está boa: se desejar mais líquida, adicione mais azeite.

Sirva como acompanhamento para o chips de inhame (pág. 11) ou torradinhas.

TAIOBA REFOGADA

INGREDIENTES

Folhas de taioba

Azeite de oliva ou óleo

Temperos diversos (cebola, alho, sal, pimenta do reino, orégano, dentre outros).

PREPARO

Coloque em uma frigideira o azeite e os temperos de sua preferência para uma fritura ligeira.

Acrescente a taioba picada, diminua o fogo e refogue até murchar e ficar macia (cerca de 5 minutos).

Sirva em seguida para acompanhar os demais alimentos da refeição.

BOLINHO DE TANCHAGEM

INGREDIENTES

1/2 maço da planta

2 ovos

3 colheres (de sopa) de farinha de trigo

Água o suficiente para amolecer a massa

Sal a gosto

Óleo para a fritura

PREPARO

Corte a tanchagem bem fina, junte os ovos previamente batidos, a farinha de trigo, adicione a água e o sal. Em seguida, forme os bolinhos, frite em óleo bem quente e sirva a seguir.