



Dia Mundial da Alimentação

Troca de Receitas com Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC)



Edição Comemorativa
Volume II



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de Outubro é comemorado o Dia Mundial da Alimentação, conforme definido pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO/OMS), com objetivo de estimular a reflexão sobre a garantia do acesso a alimentos que contribuam para uma melhor nutrição e que sejam produzidos de forma mais eficiente e sustentável, melhorando a qualidade de vida da população.

Neste sentido, o resgate do consumo de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) valoriza a cultura e o conhecimento regionais, permite o consumo de alimentos de baixo custo e alto valor nutricional, promove a segurança alimentar e nutricional (SAN), além de auxiliar na prevenção e/ou tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

Este é o segundo volume da Edição Comemorativa do Dia Mundial da Alimentação, resultante da construção coletiva dos participantes da Roda de Conversa sobre PANC (atividade com periodicidade mensal, implantada em 2018 pelas Secretarias de Saúde e de Urbanismo e Sustentabilidade da Prefeitura de São José dos Campos), com a proposta de promover uma troca de receitas saudáveis, elaboradas com ingredientes saudáveis e de baixo custo, resgatando memórias afetivas e práticas da nossa região.

Esta proposta de atividade reafirma que a disseminação do consumo de PANC, bem como a discussão sobre estratégias participativas de promoção da alimentação saudável nos espaços da atenção primária à saúde são importantes ferramentas em educação permanente e educação em saúde para modificação de hábitos alimentares.

Índice

Receitas gentilmente compartilhadas por:

Heloína Pimentel: Suco Dourado de Inhame com Açafrão da Terra (*Curcuma longa*) e Banana;

Rosemary Moraes Roberto Salgueiro: Suco de Maracujá com Açafrão da Terra (*Curcuma longa*);

Gilmar Pereira da Silva: Cortado de mamão verde com açafrão da terra (*Curcuma longa*);

Luiz Gustavo da Silva de Paula: Broto de Bambu (*Bambusa sp*) refogado;

Ana Beatriz Aparecida Pinto: Torta Fit de Ora pro Nobis (*Pereskia aculeata*);

Sandy Pereira Gamez: Petisco de Peixinho da Horta (*Stachys byzantina*);

Elizabeth Maria Bismarck Nasr: Sorbet de Tupinambo (*Helianthus tuberosus*) com Manga;

Heloína Pimentel

Heloína Pimentel é moradora de São José dos Campos. Realiza trabalho voluntário em algumas entidades da região, dentre elas a Pastoral da Criança, onde colabora com os eventos e atividades de Educação Nutricional para a comunidade.



Suco Dourado de Inhame com Açafrão da Terra (*Curcuma longa*) e Banana

Ingredientes:

- 01 unidade de banana nanica
- 01 unidade de inhame (cerca de 90 gramas)
- 01 colher rasa de café de açafrão da terra (*Curcuma longa*) em pó (cerca de 02 gramas)
- 600 ml de água

Modo de preparo:

Primeiro, cozinhe inhame. Faça da forma como você já está acostumado. Depois de cozido e sem a casca, coloque o inhame no liquidificador, junto com a banana, açafrão da terra e 600 ml de água. Bata bem. Já estará pronto para servir!

Dicas da Autora:

“Também pode ser usado o açafrão da terra fresco, mas não ficará com uma cor tão intensa, se for utilizada mesma quantidade da versão em pó. Nesse caso, aumente a quantidade do fresco, mas tenha cuidado para não ficar com sabor muito forte. Acrescente aos poucos e vá experimentando o sabor”.

“Se a banana estiver bem madura, ajudará a adoçar naturalmente. Ou adoce à gosto, com o produto que você já está acostumado (exemplos: tâmaras, açúcar, mel, adoçante)”.

“Quando preparar um suco com ingredientes que a maioria das pessoas não estão acostumadas, sirva de forma lúdica. Se possível, decore o copo ou utilize um que você ache mais atrativo ou transparente, que valorize a cor do suco.”

Heloína Pimentel

Rosemary Moraes

Roberto Salgueiro

Rosemary tem 57 anos, é Agente Comunitária de Saúde pela Prefeitura Municipal de São José dos Campos, na Unidade de Saúde da Família Vila Paiva desde 2014. Rose é Belorizontina de nascimento e coração e, Joseense /zona nortista de coração.



Suco de Maracujá com Açafrão da Terra (*Curcuma longa*)

Ingredientes:

- 500 ml de água potável (1/2 litro)
- 02 unidades de maracujá
- 3,5 cm açafrão da terra
- 06 folhas hortelã

Modo de preparo:

Bater no liquidificador, servir preferencialmente sem coar.

Gilmar Pereira da Silva

Gilmar é Agente Comunitário de Saúde da UBS Eugênio de Melo, atualmente com 53 anos. Foi criado na cidade, mas sempre esteve presente nas roças de seus pais e seu avô. Atua ativamente na Horta Comunitária da UBS Eugênio de Melo, com o propósito de compartilhar conhecimento em promoção da alimentação saudável, resgate ao uso de temperos naturais e de PANC.

“A Horta também evidencia a importância terapêutica na saúde mental e comunitária, tendo em vista ser um trabalho junto com a sociedade e ter um propósito de saúde. Aqui na UBS Eugênio de Melo, pretendemos ampliar nossas culturas em hortas verticais na UBS e também estimular os usuários para este tipo de plantio nas residências, orientando-os e os auxiliando durante este processo”.



Cortado de mamão verde.

Ingredientes:

- 01 unidade de mamão verde formosa (evite o papaia)
- 03 colheres de sopa de azeite
- 03 dentes de alho amassados
- 01 cebola pequena picada
- 01 colher de café de açafão da terra
- 01 colher de sopa tempero baiano (colorau, coentro moído, pimenta do reino)
- 01 colher de café de sal
- Finalize com cheiro verde (cebolinha e coentro ou salsa).

Modo de preparo:

Descasque o mamão dentro de bacia com água, retire as sementes, pique bem miudinho e lave em água corrente.

Em uma panela, refogue o alho com azeite, adicione a cebola, o mamão, os temperos e adicione um pouco de água para quase cobrir. Não coloque muita água, o mamão deve ficar em consistência firme (al dente), para não pode desmanchar.

Finalize com o cheiro verde.

Dica do autor:

“Mamão é saúde! Desta planta se aproveita de quase tudo. E do mais fica uma delícia.”

Gilmar Pereira da Silva



Açafrão (*Curcuma longa*)

Açafrão da terra (Curcuma longa) fornece curcumina e compostos fenólicos, com características antioxidantes anti-inflamatórias.

Luiz Gustavo da Silva de Paula

Luiz Gustavo da Silva de Paula é Enfermeiro, nascido e criado em Tremembé, Graduado pela Faculdade Anhanguera de Taubaté desde 2010.

Especialista em Cuidados Críticos/Cardiologia pela UNIVAP; Especialista em Psicologia Organizacional pela Faculdade Anhanguera;

Especialista em Qualidade em Saúde e Segurança do Paciente pela FIOCRUZ; Especialista em Estudos Bíblicos do Novo Testamento pela Unicesumar;

Green belt Lean Healthcare pela Dorsal.

Atualmente é gerente da UBS Eugenio de Melo.

“Preparar essa receita me possibilitou reviver as memórias da infância quando aprendi a utilizar o broto de bambu com meus pais no preparo de algumas refeições.”



Broto de Bambu
(Bambusa sp) refogado

Ingredientes:

- 03 colheres de óleo vegetal
- 01 cebola picada
- 04 dentes de alho
- 01 broto de bambu picado em rodelas finas
- Salsinha e cebolinha picadas
- Sal a gosto (em pequena quantidade)

Modo de preparo:

Deixe o broto ferver por dez minutos, troque a água e repita o processo mais duas vezes.

Deixe a cebola e o alho dourar no óleo, depois acrescente o broto de bambu, a salsinha e a cebolinha.

Mexa bem por aproximadamente cinco a dez minutos em fogo médio, evitando queimar os ingredientes.

Desligue o fogo e coloque tudo num recipiente de sua escolha.

Pode ser servido como acompanhamento ou como entrada.



Broto de bambu (*Bambusa sp*)

Broto de Bambu fornece fibra, potássio, fósforo e apresenta baixo teor calórico.

Ana Beatriz Aparecida Pinto

Ana Beatriz é moradora de São José dos Campos. Voluntária de Apoio nos eventos da Pastoral da Criança, adora cozinhar e compartilhar! Aprendeu essa receita com sua mãe.

Dica da autora:

“Faça com os alimentos que você já tem na geladeira, a receita é uma base para usar a criatividade”.

Torta Fit de Ora pro Nobis (*Pereskia aculeata*)



Opção assada



Opção panqueca

Nesta receita, como massa para panqueca, foram utilizadas $\frac{1}{2}$ unidade

de abobrinha e ½ unidade de cenoura e 01 e ½ xícara de leite.

Ingredientes:

- 02 xícaras de farinha de trigo (Integral ou tradicional)
- 02 ovos
- 02 colheres rasas de café de sal
- 02 colheres de sopa de orégano (opcional)
- 01 pitada de páprica doce/defumada ou picante (opcional)
- 01 pitada de Lemmon Pepper (opcional)
- 10 folhas de ora pro nobis (fatiadas em tiras bem finas)
- Adicione Legumes ou verduras de sua preferência.
- 01 xícara de leite - quantidade suficiente para dar o ponto na massa. Acrescente o leite aos poucos para não ficar com a massa muito mole. (O leite também pode ser substituído por uma bebida vegetal ou água).

Dica da Autora:

“É importante que os legumes não contenham muito líquido para não interferir no ponto da Massa.”

Modo de preparo:

Em uma vasilha, coloque os ovos (não é necessário separar claras e gemas), acrescente os temperos, a farinha de trigo e o leite aos poucos. Misture bem todos os ingredientes. Coloque também os legumes ou verduras e a ora pro nobis, misture com cuidado e acerte o ponto da massa, que deve estar firme e não pode estar mole para não interferir na textura final.

Está pronta a nossa massa de Torta Fit de Ora pro Nobis!

Essa receita pode ser feita de quatro formas diferentes:

Assada no forno, em forma untada, com formato de torta ou em formato de bolinhos (só utilizar formas para cupcake ou empadas).

Pode ser feita em uma única massa na fritadeira Air Fryer. No fogão convencional, utilizando uma frigideira e o formato será de uma panqueca ou frito em óleo quente.

O tempo para assar, vai depender do forno de cada um. Em qualquer que seja o método escolhido, basta esperar que a massa esteja cozida por dentro (igual o ponto de um bolo) e levemente dourada por fora.



Ora pro Nobis (*Pereskia aculeata*)

Ora pro nobis fornece proteína, fibra e ferro. Podem ser consumidas as folhas, flores e frutos.

Sandy Pereira Gamez

Sandy é Nutricionista, formada pela Universidade São Judas Tadeu, em São Paulo, residente na cidade de São José dos Campos, especialista em Controle de Qualidade em Alimentos. Carreira desenvolvida em Gestão dos Serviços de Alimentação e Nutrição nos seguimentos saúde e educação, atuando em hospitais da rede pública, privada, terceirização e gestão mista.

Atualmente é responsável pelo Setor de Nutrição do Hospital Municipal Dr. José de Carvalho Florence/ SPDM.



Petisco de Peixinho da Horta (Stachys byzantina)

Ingredientes:

- 12 folhas de peixinho da horta
 - 02 ovos caipira
 - 01 xícara de chá de farinha de trigo
- 01 xícara de chá de farinha Panko (farinha feita a partir de pão de forma) ou de fubá ou farinha de rosca

Óleo de girassol ou azeite suficiente para untar a forma
Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo:

Separe os peixinhos, lave e seque bem. Passe cada folha de peixinho no ovo batido, na farinha de trigo e na farinha Panko/ fubá ou de rosca. Após empanar, disponha-os em uma forma untada. Asse em forno pré-aquecido 200° C até dourar. Sirva com molho de sua preferência.



Peixinho da Horta (*Stachys byzantina*)

Peixinho contém Vitamina C, proteínas, fibras, taninos e compostos fenólicos.

Elizabeth Maria Bismarck Nasr

Elizabeth é nutricionista formada pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, fez Mestrado e Doutorado em Saúde Pública pela mesma Instituição. Coordenadora do Núcleo de Nutrição da Secretaria de Saúde de São José dos Campos e responsável pela realização da Roda de Conversa sobre PANC, em parceria com a Divisão de Educação Ambiental da Secretaria de Urbanismo e Sustentabilidade.



Sorbet de Tupinambo (*Helianthus tuberosus*) com Manga

Ingredientes:

- 2 mangas maduras (500g)
- 250g de tupinambo (2 xícaras de chá)
- Suco de ½ limão cravo

Modo de preparo:

Escolha mangas bem maduras, para garantir a doçura da sobremesa. Descasque as mangas, pique em pedaços e congele. Limpe os tupinambos, escovando-os, para retirar a película que os revestem, pique em pequenos pedaços e congele. Antes de iniciar o preparo do Sorbet, retire a manga e o tupinambo do congelador e deixe em temperatura ambiente por pelo menos 10 minutos. Para triturar os ingredientes, utilize um liquidificador ou processador de alimentos. Esprema o suco de ½ limão cravo e aos poucos acrescente os ingredientes congelados, até obter uma massa cremosa e homogênea.



Tupinambo (*Helianthus tuberosus*)

O rizoma do Tupinambo é rico em inulina, fibra que auxilia no controle glicêmico após as refeições.





PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

www.sjc.sp.gov.br

Secretaria de Saúde e
Secretaria de Urbanismo e Sustentabilidade

