

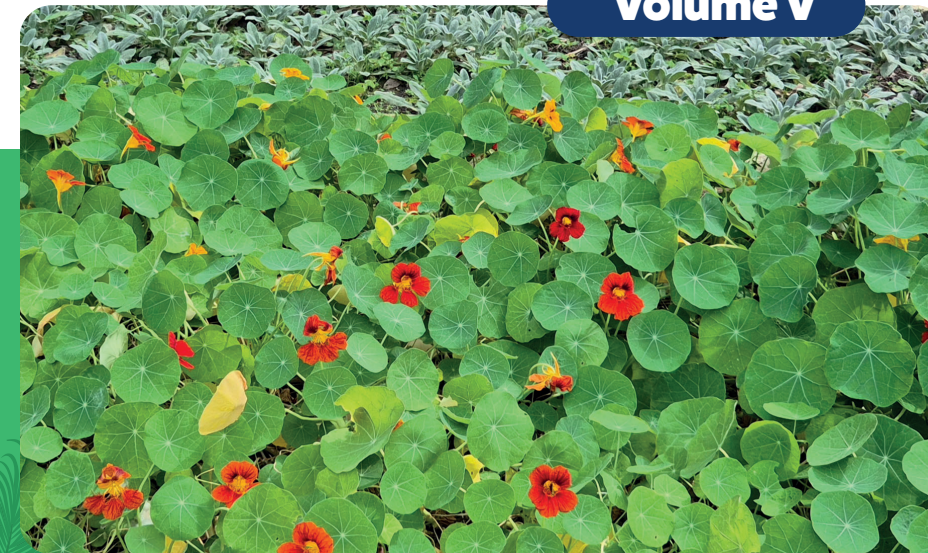


Receitas PANC

Plantas Alimentícias não convencionais



Volume V



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

SECRETARIA DE URBANISMO E SUSTENTABILIDADE

Departamento de Gestão Ambiental
Divisão de Fomento e Educação Ambiental

Responsável Técnico

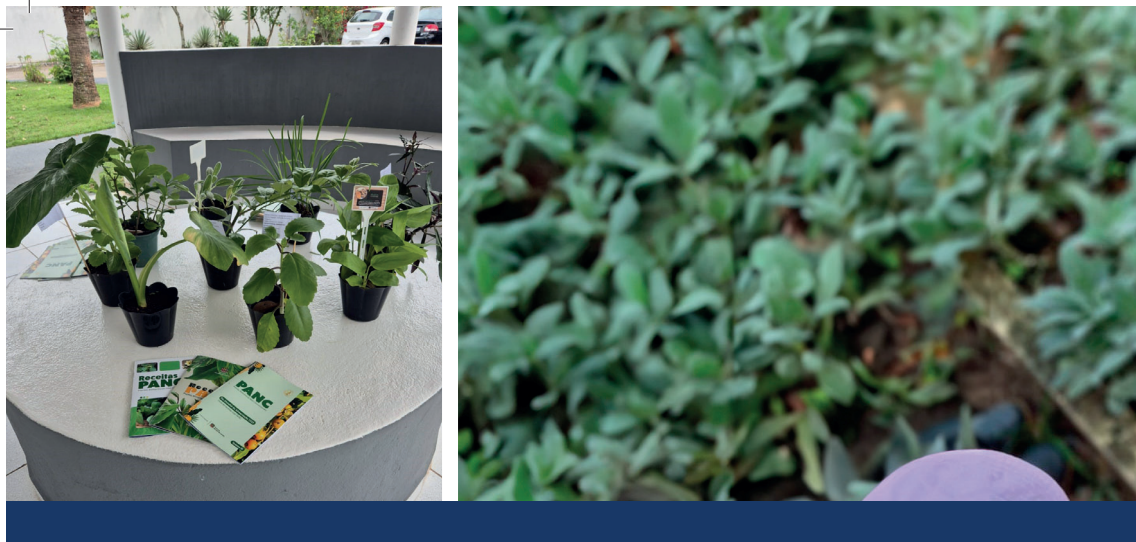
Elizabeth Maria Bismarck Nasr
CRN 12853

Livro de Receitas
das rodas de conversa sobre
PANC

Plantas Alimentícias não convencionais

Volume V

2026



Apresentação

Plantas Alimentícias não Convencionais representam um grupo de hortaliças rústicas, que desenvolvem-se bem em pequenos espaços, sem necessidade de uso de agrotóxico, que tinham seu consumo habitual dentro das organizações familiares e que foi se perdendo com a modernização da indústria e agricultura.

O resgate ao consumo destas hortaliças, valoriza a cultura e conhecimento regional, permite o acesso de alimentos orgânicos, de baixo custo e alto valor nutricional, garante a segurança alimentar e nutricional da população e promove alimentação saudável.

Iniciativa da Secretaria de Urbanismo e Sustentabilidade (SEURBS), a Roda de Conversa sobre PANC ocorre com frequência mensal desde 2018, em consonância aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente os ODS 02 (fome zero e agricultura sustentável) e 03 (saúde e bem-estar).

Cada encontro aborda uma PANC específica, apresentando seu valor nutricional, modo de consumo e cultivo. Os munícipes participam da

Receitas PANC

Plantas Alimentícias não convencionais

Volume V



degustação da PANC em divulgação, recebem mudas e podem ampliar seus conhecimentos sobre as plantas por meio de uma exposição de PANC em vasos. Esta atividade é aberta à população em geral, destina-se aos funcionários dos estabelecimentos de saúde envolvidos com o Projeto de Hortas Comunitárias, aos usuários voluntários da Horta Comunitária e à todos interessados em buscar uma alimentação mais saudável.

O consumo de PANC exige pequenos cuidados, como não colher de calçadas, de locais poluídos ou onde circulam animais. Deve-se identificar a planta sempre pelo nome científico e não pelo nome popular.

Este quinto volume concentrou receitas que foram desenvolvidas pela nutricionista Elizabeth Bismarck, da Divisão de Fomento e Educação Ambiental da SEURBS, para degustação durante as Rodas de Conversa sobre PANC realizadas durante o ano de 2025, bem como descreve as principais características nutricionais destas plantas.

Responsável Técnico: Elizabeth Maria Bismarck Nasr (CRN3 12853)

Receitas PANC

Plantas Alimentícias não convencionais

Volume V

Receita

Farofa com folhas e bulbilhos de berta- lha-coração (*Anredera cordifolia* Ten.)



Ingredientes

1 xícara de chá de bulbilho de berta-
lha-coração
1 cebola
6 dentes de alho
2 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de manjericão fresco
1 colher de café de sal
20 folhas de berta-
lha-coração
10 azeitonas
1 xícara de chá de farinha de milho em flocos

Modo de preparo

Cozinhe o bulbilho da berta-
lha-coração por 10 minutos e reserve.
Refogue o alho e a cebola até ficarem dourados, acrescente as
folhas e bulbilhos da berta-
lha-coração picados, depois finalize
com os demais ingredientes (sal, manjericão, azeitona e farinha de
milho).





Folhas de Bertalha-coração
(*Anredera cordifolia* Ten.)



Bulbilhos de Bertalha-coração
(*Anredera cordifolia* Ten.)



Bertalha-coração

(*Anredera cordifolia* Ten.)

Parte da planta para consumo: Folhas e bulbilho (tubérculos aéreos).

Características nutricionais:

Folhas fornecem fibras, proteínas, potássio, magnésio, cálcio, fósforo, carotenoides, flavonoides e compostos fenólicos.



Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Sumário

8

Folha de
Beterraba

10

Folha da
Fortuna

12

Malvarisco

14

Maxixe

17

Folha de
amora

22

Ora-pro-
nóbis

24

Bertalha

26

Major
Gomes

29

Cambuci

30

Bertalha-
coração



Folha de Beterraba (*Beta vulgaris L.*)

Parte da planta para consumo: Raiz, folhas e talos.

Características nutricionais:

Folhas fornecem ferro, cálcio e substâncias antioxidantes (flavonoides, taninos, compostos fenolicos e carotenoides).



Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.



Cambuci (*Campomanesia phaea*)

Parte da planta para consumo: Frutos.

Características nutricionais:

Frutos ricos em vitamina C e compostos fenólicos.



Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.



Receita

Suco de Cambuci (*Campomanesia phaea*) e Major Gomes (*Talinum paniculatum*)



Ingredientes

1½ litro de água filtrada
2 cambucis
10 folhas de Major Gomes
10 folhas de hortelã

Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador.

Receita

Patê de folha de beterraba (*Beta vulgaris L.*) com amendoim



Ingredientes

4 xícaras de folha de beterraba
1 dente de alho
½ xícara de folhas de salsaão
200 gramas de amendoim torrado
Sal à gosto

Modo de preparo

Afervente as folhas de beterraba com pouca água e espere esfriar. Escorra e despreze a água da fervura. Bata no liquidificador todos os ingredientes.

Se desejar uma coloração mais rosada, utilize também os talos das folhas de beterraba, mas a preparação ficará menos homogênea e mais fibrosa. Sirva gelado.





Folha da Fortuna (*Kalanchoe pinnata*)

Parte da planta para consumo: Folhas.

Características nutricionais:

Folhas fornecem vitamina C e compostos bioativos (carotenoides, flavonoides, compostos fenólicos, fitoesteróis).



Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Receita

Muffin de Major Gomes (*Talinum paniculatum*)



Ingredientes

2 ovos
1 xícara de chá de farinha de aveia
1 xícara de chá de aveia em flocos
½ xícara de chá de água filtrada
3 colheres de sopa de óleo
1 cebola
1 dente de alho
2 colheres de café de curry
½ colher de café de sal
3 colheres de sobremesa de gergelim
2 colheres de sobremesa de alecrim fresco
½ xícara de chá de Major Gomes
1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de preparo

Refogue a cebola picada com 1 colher de sopa de óleo, até obter um aspecto caramelado e deixe esfriar. Utilize o liquidificador para bater o Major Gomes, o alho, a água e 2 colheres de sopa de óleo e reserve. Em uma vasilha, misture todos os ingredientes secos (farinha de aveia, aveia em flocos, sal, curry, gergelim, fermento e alecrim), acrescente o molho de Major Gomes misturando bem e aos poucos acrescente os ovos e por último a cebola caramelada. Acomode a massa em forminhas de papel para cupcake ou empada e asse em forno médio.





 **Major Gomes**
(*Talinum paniculatum*)

Parte da planta para consumo: Folhas, flores, talos e sementes.

Características nutricionais:

Folhas contém proteínas, fibras, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e carotenoides.



Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Receita

Suco de folha da Fortuna (*Kalanchoe pinnata*) com Funcho e limão



Ingredientes

6 folhas da Fortuna
750 ml de água filtrada
2 ramos de Funcho
Suco de 1 limão

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se preferir coe antes de servir, adoce à gosto.





 **Malvarisco**
(*Plectranthus amboinicus*)

Parte da planta para consumo: Folhas.

Características nutricionais:

Folhas fornecem cálcio, potássio, carotenoides e compostos fenólicos.



Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Receita

Suco de frutos de bortalha
(*Basella alba*) com limão cravo



Ingredientes

1 litro de água filtrada
½ xícara de café de frutos de bortalha
suco de 1 limão cravo

Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador.





Bertalha (*Basella alba*)

Parte da planta para consumo: Folhas, flores e frutos.

Características nutricionais:

Folhas contém ácido fólico, carotenoides, vitamina C, vitaminas do Complexo B, ferro, cobre, manganês, magnésio, cálcio e compostos antioxidantes. Como as folhas apresentam ácido oxálico em sua composição, devem ser consumidas com cautela por indivíduos com predisposição para formação de cálculos renais e de preferência após cocção. Frutos contém vitamina C e betalaína, pigmento com atividade antioxidante e anti-inflamatória.



Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Receita

Patê de ricota com Malvarisco (*Plectranthus amboinicus*)



Ingredientes

500 gramas de ricota fresca
10 folhas de malvarisco
2 dentes de alho
300 ml de leite
2 colheres de chá rasas de sal
10 azeitonas verdes sem caroço
½ xícara de chá de cebolinha

Modo de preparo

Bata no liquidificador as folhas de malvarisco, o leite, o alho, a cebolinha, o sal e as azeitonas verdes sem caroço. Em uma vasilha amasse a ricota com um garfo e acrescente a mistura do liquidificador, misturando até formar uma massa homogênea.





 **Maxixe**
(*Cucumis anguria*)

Parte da planta para consumo: Frutos crus ou cozidos e folhas jovens após cocção.

Características nutricionais:

Frutos fornecem potássio, fibras, proteínas e compostos bioativos como flavonoides, carotenoides e antocianina. Dar preferência para o consumo do fruto com casca, onde os compostos bioativos concentram-se em maior proporção.



Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Receita

Pesto de ora-pro-nóbis
(*Pereskia aculeata*)



Ingredientes

100 ml água filtrada
30 folhas de ora pro nobis
30 folhas de manjericão
15 folhas de nirá ou cebolinha
3 colheres de sopa de semente de girassol
1 colher de café de sal
½ dente de alho

Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador ou mini-processador





Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)

Parte da planta para consumo: Folhas, flores e frutos.

Características nutricionais:

Folhas fornecem proteínas, cálcio, potássio, magnésio e carotenoides. Frutos contêm vitamina C e carotenoides.



Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Receita

Sunomono de Maxixe (*Cucumis anguria*)



Ingredientes

6 maxixes
2 colheres e sopa de açúcar
50 ml de vinagre branco
75 ml de água filtrada
½ colher de café de sal
Gergelim torrado à gosto

Modo de preparo

Em uma vasilha, misture o vinagre, a água, o sal e o açúcar e reserve. Descasque os maxixes (ou se preferir consumir com a casca, raspe os espinhos), pique em fatias finas, acrescente ao molho de vinagre e deixe na geladeira por cerca de 1 hora para marinar. Escorra o maxixe antes de servir e polvilhe gergelim torrado.



Receita

Salada de Maxixe (*Cucumis anguria*) com iogurte



Ingredientes

6 a 7 maxixes, cerca de 400g
4 colheres de sopa de hortelã
1 dente de alho
½ colher de chá de sal
2 colheres de chá de tempero Zahtar ou de pimenta do reino à gosto
150 g de iogurte natural
gergelim à gosto

Modo de preparo

Descasque os maxixes (ou se preferir consumir com a casca, raspe os espinhos). Pique os maxixes em pequenos cubos e deixe escorrendo em uma peneira. Em uma vasilha, acrescente o iogurte natural, o alho amassado, as folhas de hortelã picadas, o sal e o tempero Zahtar ou pimenta do reino e misture bem. Acrescente os maxixes. Sirva a salada gelada e polvilhe gergelim torrado.



Recheio: Refogue a cebola com o alho e o óleo. Acrescente os tomates, as folhas de amora, o sal e as azeitonas, até que as folhas fiquem al dente. Desligue o fogo, acrescente o ovo e cubra a massa já assada com o recheio. Retorne ao forno para gratinar o recheio.



Receita

Torta com massa de lentilha e recheio de Folhas de Amora (*Morus nigra* L.)



Ingredientes massa

1 xícara de chá de lentilha cozida
1 xícara de chá de aveia em flocos
1 xícara de chá de farinha de aveia
1 colher de sopa de óleo de canola
1 ovo

Ingredientes recheio

2 xícaras de chá de folha de amora
2 tomates
1 cebola
4 dentes de alho
1 colher de café de sal
12 azeitonas
2 colheres de sopa de óleo de canola
1 ovo

Modo de preparo

Massa: Cozinhe bem a lentilha com os temperos de sua preferência, até que fiquem bem macias. Bata a lentilha no liquidificador, até formar um creme. Em uma vasilha, misture o creme de lentilha, a farinha de aveia e a aveia em flocos. Acrescente o óleo de canola e o ovo, misturando com a mão. Caso a massa fique muito líquida, acrescente um pouco mais de farinha de aveia até obter a consistência desejada para moldar a massa na assadeira. Utilize de preferência, uma assadeira com aro removível para assar a massa. Unte a assadeira com óleo e farinha. Acomode a massa na assadeira em formato de quiche e asse no forno por cerca de 20 minutos e reserve.



Folha de amora

(*Morus nigra* L.)

Parte da planta para consumo: Frutos e folhas.

Características nutricionais:

Folhas fornecem cálcio, potássio, vitamina C, ferro, zinco e compostos bioativos como flavonoides, carotenoides e compostos fenólicos.



Tenha sempre certeza de que realmente trata-se desta PANC, procure informações pelo nome científico e consuma a parte comestível da planta.

Receita

Suco com folha de Amora (*Morus nigra* L.)



Ingredientes

15 folhas de amora
suco de 1 limão cravo
1 litro de água

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.



18

Receita

Salada de folha de Amora (*Morus nigra* L.) com ervilha seca



Ingredientes

250g de ervilha seca
2 litros de água
½ pimentão verde
1 dente de alho
1 colher de sobremesa de curry
1 colher de sobremesa de sal
30 folhas de amora
½ cebola
1 tomate
suco de 1 limão
azeite à gosto

Modo de preparo

Deixe a ervilha seca de molho por cerca de 2 horas, despreze a água do molho e reserve.

Cozinhe a ervilha seca em 2 litros de água com o curry, o sal, pimentão verde e o alho picados, até que a ervilha fique al dente. Caso seja necessário, acrescente mais água. Após a cocção, escorra a água e deixe esfriar.

Pique a cebola, o tomate e as folhas de amora. Misture à ervilha e regue com o suco de limão e azeite. Sirva a salada gelada.



19