

NUTRIS-PANC



Juliana de Oliveira Leal Batista
Kelly Franco de Lima
Silmara Faversoni Kimura

APRESENTAÇÃO



O presente Ebook, tem como foco a promoção da Soberania e Segurança Alimentar incentivando políticas públicas a fim de introduzir as PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) na Alimentação Escolar, pois nossas crianças são sujeitos para que se cumpra o Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável, tendo acesso à alimentos de qualidade como práticas promotoras da saúde.

Nosso objetivo é tecer RECEITAS SAUDÁVEIS com ORA-PRO-NOBIS, DENTE DE LEÃO, CARNE DE JACA, BELDROEGA, CARÁ-MOELA, CAMBUQUIRA E CARURU, espécies de PANC com o intuito de chamar atenção da necessidade de mais pesquisas de manejos sustentáveis, utilização diária na alimentação humana e cultivo dessas espécies para estimular a população à valorizar os alimentos locais e espontâneos. Nessa alocução diária, espera-se eu essa apresentação, desperte o efeito de maior consumo e variedade alimentar com a transformação contínua de buscar a manutenção da saúde, a preservação do meio ambiente, o enriquecimento nutricional, proveniente desse imenso patrimônio natural: AS PANC.

As PANC, tornou-se em evidência, o fomento cultural de identidade de 3 nutricionistas amigas: Juliana de Oliveira Leal Batista, Kelly Franco de Lima e Silmara Faversoni Kimura, que se reuniram em função da percepção das deficiências alimentares de nossas crianças, buscando congressos, cursos, livros, pesquisas, participando em conselhos e conferências de Segurança Alimentar e Nutricional, com o intuito de aprender a diversidade das PANC, disseminando nossos conhecimentos no desempenho de sermos protagonistas neste vasto espaço das PANC para ampliar o campo de divulgação das mesmas.



Deliciem-se com nossas receitas, preparadas com muito carinho para sua saúde.



JULIANA LEAL

CRN08-3422

Graduada em Nutrição pela CESUMAR em 2005
Pós graduada em Nutrição Clínica Funcional,
Oncologia, Coach e Neurocoaching pela ACN em 2019.

@julealnutri

RECEITAS PANC



CURIOSIDADE ORAPRONOBIS:

Nome Científico: *Pereskia aculeata* Mill

Rica em proteínas, as folhas possuem cerca de 25% de proteínas (peso seco), das quais 85% acham-se numa forma digestível, facilmente aproveitável pelo organismo e muito indicada para dietas vegetarianas.

Compõe as vitaminas A, B e principalmente C, além de cálcio, fósforo e quantidade considerável de ferro, ajudando no combate a anemias.

Como utilizar? come-se as folhas, frutos e flores, cruas ou cozidas. As folhas podem ser usadas em saladas, refogados, sopas, omeletes ou tortas, além de enriquecer pães, bolos, massas. As flores jovens podem ser usadas em saladas, salteadas puras em omelete. E os frutos podem ser usados para sucos, geleias, mousse e licor e suas sementes podem ser germinadas, para produzir brotos.

As Folhas de Orapronobis para consumo devem ser lavadas e higienizadas e podem ser consumidas cruas. Sendo que cruas é importante que se bata ou triture para perder um pouco do OXALATO ou cozida ou feitas em purês, omelete, em massas e bolos. Sua mucilagem pode substituir o ovo nas preparações.

REQUEIJAME COM ORAPRONOBIS

Ingredientes:

- 4 inhames pequenos (400g);
- 3 colheres de sopa de azeite;
- ½ (meio) dente de alho;
- 1 colher de sopa de cebola ralada;
- 3 colheres de sopa de limão;
- 2 colheres raso de café de sal;
- 1 colher de sopa de polvilho azedo;
- Folhas de orapronobis (5 folhas) e cheiro verde (a gosto).

Modo de preparo: descasque e corte em pedaços o inhame e leve para cozinhar até ficar bem macio, escorra bem a água e coloque o inhame no liquidificador e acrescente todos os ingredientes e bata até virar um creme tipo "requeijão".

GELO DE ORAPRONOBIS PARA SUCO VERDE

Ingredientes:

10 folhas médias de orapronobis;

1 litro de água;

Bate tudo no liquidificador e coloque nas forminhas de gelo.

Usar 1 gelo no suco verde para aumentar fonte de proteica.



BOLINHO DE CARURU

Ingredientes:

4 xic de Chá de folhas de caruru;

4 ovos caipira;

1 pitada de sal;

Ervas desidratadas (Sal de ervas*);

Pimenta vermelha (calabresa a gosto);

ou páprica picante a gosto;

10 colheres de sopa de inhame cozido e amassado;

2 colheres de sopa de fécula de batata ou polvilho azedo;

1 xic de chá de farinha de arroz;

1 colher de fermento em pó.



Modo de preparo: Lave bem as folhas de caruru e passe rapidamente em água fervente para dar um choque térmico e retirar os substâncias anti-nutricionais e para liberar melhor os compostos bioativos. E retire e escorra e reserve. Bata os ovos e acrescenta o sal de ervas e pimenta ou páprica. Misture as poucos a farinha de arroz com inhame cozido e amassado e acrescenta as folhas de caruru já picadas. Divida em porções no formato de bolinhos e leve ao forno para assar em forno médio pré aquecido 220°C. Por 20 minutos

CURIOSIDADES DO CARURU

Nome científico: *Amaranthus viridis* L.

Conhecida como caruru-de-macha, caruru, caruru verde, amaranto-verde, caruru-verdadeiro.

Em algumas regiões suas raízes são empregadas em uso externo como medicamento valioso contra eczemas e como antituberculoso. Contém fibras, vitaminas de Vit B2, Vit B6 e VitC e minerais, como cálcio, ferro manganês, fósforo, potássio, cobre e zinco. Auxilia na redução dos riscos de doenças ósseas, imunológicas, intestinais e cerebrais.





KELLY FRANCO DE LIMA

CRN08-2656

Graduada em Nutrição pela UNIFIL em 2003
Pós graduada em Nutrição clínica, Nutrição clínica
Funcional, Fitoterapia, Oncologia e Gestão em Saúde.
Mestre em Ciências da Educação.
@kellyfranconutri @pancterapia

NHOQUE DE CARÁ MOELA COM CONFIT DE BELDROEGA



INGREDIENTES:

Nhoque:

1 Kg de Cará-moela, cozido em água com sal e espremido;
2 colheres de sopa de chia hidratada em 100ml de água (formar gel);
1 xícara de amido de milho;
5g de sal;
Especiarias desidratadas como açafrão e gengibre são bem vindas.

Confit:

1 kg de tomate cereja;
1 copo de folhas de beldroega;
2 dentes de alho amassados;
2 Ramos de alecrim;
azeite q.s.p.;
sal e outros temperos à gosto .



MODO DE PREPARO:

Para o Nhoque:

Unir todos os ingredientes, amassando-os. Faça bolinhas e reserve. Caso continue grudando, utilize amido de milho sobre a bancada. Em uma panela com água fervente, coloque as bolinhas de massa uma a uma, ao levantar, retire e reserve-as em um refratário, regue-as com azeite para não grudar.

Para o Confit:

Coloque todos os ingredientes em uma assadeira e leve ao forno alto por 20 minutos até os ingredientes ficarem macios e seus líquidos extraídos.



CURIOSIDADES CARA MOELA:

Nome científico: Dioscorea bulbifera

Rica em Carboidratos complexos, proporciona baixa carga glicêmica, Consequentemente não promoverá picos de insulina após sua ingestão. Seu tubérculo aéreo, deve ser consumida cozida, frita ou assada, afim de destruir seus alcaloides tóxicos.

CURIOSIDADES BELDROEGA:

Nome científico: Portulaca oleracea

Pode ser usada na culinária para compor saladas, sopas e guisados, além de poder ser acrescentado em receitas de sucos verdes e vitaminas. Fonte vegetal de ácido graxo ômega-3 (ácido alfa-linolênico)

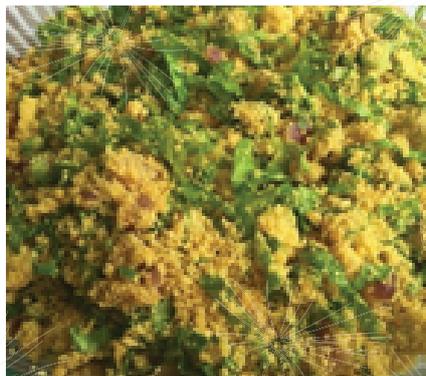
FAROFA DE DENTE-DE-LEÃO

Ingredientes:

2 xícaras de folhas de dente-de-leão lavadas e picadas;
4 xícaras de farinha de mandioca fina;
4 colheres de sopa de azeite (ou a gosto);
1 cebola roxa picada;
Sal a gosto (sugestão de meia colher de sopa rasa).

Modo de Preparo:

Guardar as flores lavadas e mantê-las cruas para decorar o prato (opcional).
Despeje as quatro colheres de sopa de azeite em uma panela e leve ao fogo com a cebola picada. Antes da cebola começar a dourar totalmente, acrescente o dente-de-leão e, após refogá-lo, com a cebola já dourada, acrescente a farinha de mandioca e o sal. Mexa todos os ingredientes até dourar a farinha levemente e, pronto, já pode servir.



CURIOSIDADES DENTE DE LEÃO

Nome científico: Taraxacum officinale

Detoxificante e depurativa;

Melhora a integridade hepática.

Potente antiinflamatório e antioxidante

Auxilia na diminuição do Colesterol e triglicérides elevados



SILMARA FAVERSANI KIMURA

CRN08-9138

Graduada em Nutrição pela UNOPAR em 2014.
Pós graduada em Nutrição clínica Funcional e
Fitoterapia, Saúde Pública com ênfase na Saúde
da Família. Especialização Nutrição de Pacientes com
Enfermidades Renais pelo INSTITUTO
CRSTINA MARTINS.
@nutrisilmarakimura

CARNE DE JACA

Ingredientes:

- 1 Jaca média granada porém verde;
- 1 Cebola picadinha;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 Extrato de tomate de pequeno;
- Cebolinha de cheiro a gosto ;
- Temperos a gosto.



Modo de Preparo

Lavar a jaca, cortar a jaca verde em rodela com casca e tudo (3 a 4 cm de espessura) colocar dentro da panela de pressão com água até cobrir a jaca, tampar a panela, deixe no fogo até pegar pressão depois desligue o fogo e deixe a pressão sair sozinha. Depois que sair a pressão abre a panela tira a jaca já cozida retire a casca dela e o miolo da rodela e jogue fora, sobra a polpa junto com as bagas, vai desfiando a polpa e desprendendo das bagas. Ela vai ficar parecendo com carne de frango desfiada. A semente também pode torrar triturar e fazer farinhas para utilizar em bolos. Terminando esse processo de desfiar, coloque em uma panela azeite e refogue a cebola com alho, e adicione a polpa da jaca e vai adicionando os temperos e ajustando o sal. Pode deixar a carne de jaca mais molhadinha ou mais sequinha dependendo em qual preparação irá acrescentar. Pode fazer porções pequena e congelar e usando aos poucos.

Dica: passar óleo na faca para não grudar tanto a aquela cola que a jaca verde solta e também passar óleo dentro da panela de pressão e na tampa por dentro também para que não grude a cola por dentro da panela, pois facilita muito depois para lavar a panela.



CURIOSIDADES JACA

Nome científico: *Artocarpus heterophyllus*

Rica em potássio, fibra, vitamina A;

CALDO DE CABOTIA COM CAMBUQUIRA E INHAME

Ingredientes:

- 1 Cabotia pequena sem semente cozida com casca;
- 1 punhado de cambuquira;
- 4 inhames médios cozidos e amassados;
- 1 colher de chá de açafrão;
- 1 pedaço de gengibre (2cm);
- Temperos a gosto

Bater tudo no liquidificador. Depois em uma panela refogue com azeite alho e cebola e adicione o creme que está no liquidificador e ajuste o sal.



CURIOSIDADES CAMBUQUIRA

É o broto da folha de abobora, ou do chuchu ou abobrinha.

Pode ser usada em qualquer preparação, sopas, omeletes, refogados, recheio de pasteis. O melhor uso é quando você colhe ela fresquinha e já coloca na panela para um cozimento rápido.

Rica em cálcio e fosforo

CURIOSIDADES INHAME

É um tubérculo que possui propriedades que ajudam a fortalecer o sistema imunológico devido a quantidade de vitamina C, A, vitaminas do complexo B.



CONCLUSÃO

Portanto, quando pensamos na biodiversidade e olhamos para as receitas apresentadas neste E-book podemos ter a certeza que o alimento simples, rústico, tradicional que nasce espontaneamente em nossa região pode se tornar uma preparação com uma amplitude de fitoquímicos, compostos bioativos nutrientes, enriquecendo a alimentação diária, promovendo saúde, prevenindo de doenças e resgatando memórias afetivas.

Dessa forma, com esta publicação permita-se chamar a atenção para o desenvolvimento de mais pesquisas científicas e profissionais nutricionistas embasados com a teoria e a prática sobre a composição nutricional bem como as reações metabólicas, orientando à população sobre a correta identificação e técnica dietética, a fim da maior biodisponibilidade dos nutrientes dos alimentos PANC.

Em vista de todos os aspectos, mencionados, é imprescindível que todos se conscientizem sobre a soberania e segurança alimentar e nutricional através da introdução das PANC na alimentação humana como terapêutica nutricional.



Contatos

Juliana Leal: jujulealnutri@yahoo.com.br

Kelly Franco: kellyfranco3@hotmail.com

Silmara Faversoni: silmarafaversani@hotmail.com

Nossos agradecimentos a você que chegou até aqui!