

O que tem pra comer?

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Sul da Bahia: Cabruca, Cultura e Decolonialidade



2022

Alessandra Bertoso Jardim

Jomar Gomes Jardim

José Lima da Paixão

Ângelo Giuseppe Alves

Silvia Kimo Costa

O que tem pra comer?

**Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no
Sul da Bahia: Cabruca, Cultura e Decolonialidade**

2022

Copyright © 2022, Alessandra Bertoso Jardim, Jomar Gomes Jardim, José Lima da Paixão, Ângelo Giuseppe Alves, Sílvia Kimo Costa. Todos os direitos desta edição reservados à autora e aos autores - Programa de Pós Graduação em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial (UFRPE/ Recife) e Universidade Federal do Sul da Bahia, Centro de Formação em Ciências Agroflorestais.

COORDENAÇÃO GERAL: Alessandra Bertoso Jardim. **REVISÃO:** José Tarcísio Barbosa.
CAPA: Agrossistema cabruca, em destaque a árvore da sapucaia (*Lecythis pisonis* Cambess.) em floração.
FOTO DA CAPA: Jomar Gomes Jardim. **DIAGRAMAÇÃO e ILUSTRAÇÕES:** Sílvia Kimo Costa.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

O que tem pra comer? [livro eletrônico] : plantas alimentícias não convencionais (PANC) no sul da Bahia : cabruca, cultura e decolonialidade / Alessandra Bertoso Jardim...[et al.]. -- Ilhéus, BA : Ed. dos Autores, 2022.
PDF

Outros autores: Jomar Gomes Jardim, José Lima da Paixão, Ângelo Giuseppe Alves, Sílvia Kimo Costa
Bibliografia.
ISBN 978-65-00-55291-1

1. Alimentos naturais - Brasil 2. Culinária (Alimentos naturais) 3. Nutrição 4. PANCs - Plantas Alimentícias Não Convencionais - Bahia (BA) 5. Plantas alimentícias 6. Plantas comestíveis 7. Receitas (Culinária) I. Jardim, Alessandra Bertoso. II. Jardim, Jomar Gomes. III. Paixão, José Lima da. IV. Alves, Ângelo Giuseppe. V. Costa, Sílvia Kimo.

22-133562

CDD-641.35098142

Índices para catálogo sistemático:

1. PANC : Plantas alimentícias não convencionais :
Economia doméstica 641.35098142

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Todos os direitos reservados. A reprodução não autorizada desta publicação, por qualquer meio, total ou parcial, constitui violação da Lei n. 9.610/1998

Prefácio

Olá leitores e leitoras não convencionais é com imenso prazer que apresento esta esculenta obra com desejos de leituras salivantes. É um livro de leitura aprazível e com 54 receitas inusitadas, incluindo saladas, pratos salgados, sobremesas e bebidas com a incorporação de diversas espécies de plantas alimentícias não convencionais (PANC). Parabênzo os autores pelo didático e apetitoso livro.

Aliás cabe menção a este quinteto fantástico e eclético de autoras e autores não convencionais com histórias e estórias cativantes, com alguns sobrenomes sugestivos e que têm tudo a ver com as PANC: Jardim & Lima...e o Alves com suas importantes provocações e reflexões das Etnociências e da decolonialidade.

A capa já é um colírio para os olhos com um lindo exemplar de sapucaia florido com folhas jovens guarnecido por uma agrofloresta biodiversa com cacauzeiros, bananeiras, açazeiros ou juçaras e outras árvores nativas recobertas por epífitas. Enfim, um agroecossistema complexo e heterogêneo como apregoa a Agroecologia.

O livro trata de 33 espécies, número icônico e cabalístico, distribuídas em 31 gêneros e 22 famílias, incluindo espécies exóticas cultivadas ou subespontâneas e nativas de diferentes hábitos, desde ervas pelúcidas e tenras a árvores do dossel da Mata Atlântica. Dentre as espécies destaco uma que tem poucas informações sobre sua comestibilidade, a mais PANC das PANC desta obra – *Joannesia princeps* (dandá, fruta-de-cotia ou cotieira) que merece mais estudos bromatológicos e de Tecnologia de Alimentos.

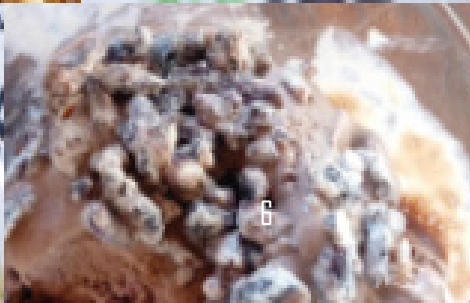
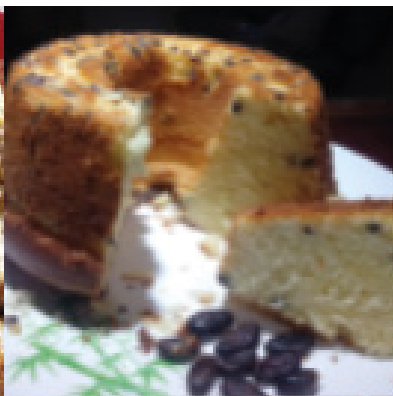
E de lambuja nos apresentam o gigante cogumelo alimentício *Macrocybe titans* – com textura deliciosa e aroma incrível tanto fresco quanto desidratado. Espero que esta saborosa obra inspire os agricultores e as agricultoras e/ou extra-

tivistas da região a diversificarem seus cardápios e tomara que subsidie políticas públicas para mais pesquisas com estas espécies e a incorporação de várias delas na merenda escolar das escolas municipais, estaduais, federais e particulares da região e do Brasil. #pancnaveia.

Valdely Ferreira Kinupp
Professor do IFAM, Manaus/AM
Autor do livro PANC (Plantarum)
@sitiopanc



O que tem pra comer?



Os autores



Alessandra Bertoso Jardim, (Alle ou Alê), doutoranda do curso de Agroecologia e Desenvolvimento Territorial na UFRPE-Recife, mestre em botânica, licenciada em biologia, agricultora com produção certificada orgânica pela Rede Povos da Mata, Núcleo Serra Grande, mãe de Lippe e Eric, e uma alquimista de plantas ou bruxa nata dos sabores.

Tudo na cozinha é uma arte de transformação, desde uma técnica tão simples de cozimento, que requer apenas diferentes tempos, mas que muda completamente o resultado de um prato. Técnica que podemos chamar de alquimia, gastronomia, bruxaria ou ciências das boas! O interesse pelas plantas surgiu na infância, entre 6 a 7 anos, antes mesmo de ser alfabetizada. Sou neta de uma indígena que todos conheciam como Dona Ester, que era a rezadeira ou curandeira do bairro onde morávamos. Passei a infância vendo aquela senhorinha usando as plantas para curar todos os males que ali apareciam, as mães, antes mesmo de levarem seus bebês recém-nascidos ao médico, levavam para ela rezá-los de mau-olhado.

Também aparecia uma grande quantidade de adultos, que precisavam de seu auxílio para diversas doenças do corpo e da alma. Ela fazia tudo isso de graça com a ajuda de uma diversidade de plantas que cultivava em seu quintal, onde aprendi os nomes populares e como usar algumas delas. Ganhei algumas de presente da minha avó para que aprendesse a cuidar e a respeitar. A única exigência era que não podia deixar a planta morrer. Contei um pouco da minha ligação com as plantas para falar que ninguém foge do destino. Estou eu aqui atendendo um pedido: “Não deixar que as plantas morram!” O processo de transformar o que muitos chamam, nas oficinas, de “mato”, em pratos saborosos e com boa aceitação é o meu maior presente ao ver a surpresa e a satisfação que os atores da comunidade mostram ao provar algo que nunca imaginavam que conseguiria ter aquele sabor.

É vê-los comer jaca verde (como sabor de moqueca de peixe, bolinho de queijo ou empadão de mariscada) ou palmito de dendê (como sabor de cachorro-quente ou lasanha) sem que estes vegetais lhes remetam à imagem de fome, ou alimento para pobres. Isso me faz sentir um ser humano que está buscando desempenhar um dos seus papéis para com a sociedade, que custeou todos estes anos de estudos em escola e universidades públicas para minha formação.



Jomar Gomes Jardim, sou antes de tudo “mateiro”, aquele que conhece e é atraído pela natureza onde vive. Nasci na fazenda Poço, Una – BA, pelas mãos de um parteira, em uma casa de taipa - obrigado, “mãe-velha”, por me ajudar a chegar a esse mundo - assim eram tratadas as parteiras. Aprendi a gostar do mato e das plantas, acho que por influência de meus avós (Alice e José) paternos com quem convivi mais tempo.

Deveria ter cinco anos quando meu avô me levou à mata uma vez em uma de suas idas para tirar cipó, usado em suas cestarias e trançados. Lá ele me ofereceu um fruto de uma palmeira que dava próximo da água, acho que era um tucum (*Bactris* sp.).

Acho que ali “os encantados” me acolheram, já que sinto uma atração inexplicável ao entrar numa floresta. Meus avós também tinham uma prática de dar a cada neto/a um “pé de planta” para cuidar, geralmente planta de comer ou ornamental, cana, rosas, veludo etc. Minha mãe, dona Du, Amália, sempre cultivou várias plantas (“caqueiros” = vasos reaproveitados, cacos) e os filhos tinham a obrigação ajudá-la a cuidar.

Ela foi também responsável por minha educação, estava sempre preocupada em eu ir para a escola, sentou-se para me ensinar o ABC, mesmo sem saber ler. Gratidão, mãezinha! Por incentivo dos dois, meu pai (Pedro, administrador rural) e minha mãe, concluí o curso técnico em Agropecuária na escola agrícola da CEPLAC, Emarc, Uruçuca em 1992.

Sou pai de Eric e Lippe e, atualmente, sou professor na UFSB e curador do herbário CEPEC onde fui bolsista e técnico de campo por mais 10 anos e também onde adquiri parte de minha formação em botânica. Sou agricultor familiar vivendo no “Sítio Oiti” (@sitiooiti) há mais de cinco anos, onde faço muitos experimentos de plantar, colher e preparar alimentos. Além disso, gosto de fazer amigos, jogar futebol (“bater um baba”), fazer trilha e andar de bicicleta nas horas vagas.



José Lima da Paixão, nascido de mãos de parteira, a saudosa “Mãe Vicença”, como era conhecida, no município de Teofilândia-Ba, bioma caatinga, entre as comunidades denominadas “Serrote”, “Gato” e “Boa Esperança”. Quando criança e passando pela adolescência, minha vivência junto aos meus grandes professores da vida, os saudosos avós paternos Anízia “Rezadeira, artesã de panela de barro, e o agricultor, e criador de ovinos José Silvestre”.

Da parte materna, a vaqueira e dona de barraca de comida de Rua Maria, conhecida como (Cunã), e o vaqueiro Zé Carreiro, respeitado na região. Quanto aos meus queridos pais, José Lino e D. Maria, pequenos produtores e também criadores de ovinos, a parte D. Maria do Beiju, como é conhecida em Camamu-Ba.

Daí, iniciei os meus primeiros temperos culinários. Agradeço pelos esforços na minha educação e também aos demais familiares das duas partes, que somaram direta e indiretamente na minha formação.

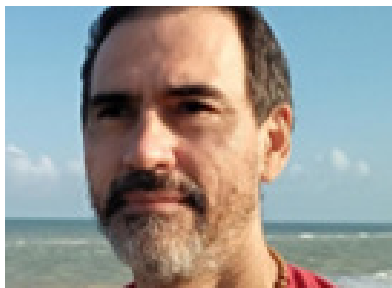
Sou pai de uma bela menina que só me dá alegria, Valéria da Paixão. Muitas de minhas lembranças me marcaram e me permitem evocá-las e afirmar que meus personagens inesquecíveis que vêm à minha primeira lembrança eram as gotas de orvalhos nos ramos dos “Serrotes”, o cheiro dos “alecrins-do-campo” e os movimentos inconstantes das preás nas laterais das cercas de gravatás e na caatinga, margeando os caminhos que ligavam as comunidades citadas acima e que nos levavam e traziam também da escola com classes multisseriadas na época.

Entreí pela primeira vez em uma sala de aula aos 9 anos, juntamente com o meu querido irmão, Luciano. A vinda de minha família para Camamu no sul da Bahia me deixou mais ainda encantado com a natureza, acostumado com o pequeno porte da vegetação da caatinga, ficava “encantado”, admirando as grandes árvores da Mata Atlântica do sul da Bahia. Com isso, não foi difícil a tendência para a escolha do curso de técnico em agropecuária e, conseqüentemente, a lapidação

para “mateiro” ou “parabotânico”.

Vale salientar a minha passagem pela Pastoral da Criança, onde presenciei milagres com a multimistura ministrada na dieta das crianças que sofriam de desnutrição. Tenho até os dias de hoje a apostila recomendada pela pastoral. Durante a minha passagem pela Emarc-Ur (Escola Técnica Agropecuária da CEPLAC), tive o prazer de conhecer o Projeto Mata Atlântica Nordeste, convênio Ceplac e Jardim Botânico de Nova Iorque. Hoje, tenho muito orgulho de ser um “mateiro ou parabotânico” com experiência na área de Botânica, com ênfase em Taxonomia Vegetal, Fanerógamas, técnicas de coleta de material botânico para diversos estudos, Técnica de coletas de Sementes e produção de Mudanças Nativas, técnicas de escaladas em árvores (Arvorismo).

Além das atividades acima, é com muita gratidão que faço parte do movimento de produção de Sistema Agroflorestal e do resgate e uso de plantas alimentícias da região cacaueteira, acreditando na soberania alimentar e na nossa qualidade de vida. Grato pelo destino!



Ângelo Giuseppe Alves, sou educador e pesquisador; ecólogo e agrônomo. Atuo em ensino, pesquisa e extensão nas áreas de Etnoecologia e Agroecologia. Desde 1997, sou docente da Universidade Federal Rural de Pernambuco (Recife), sendo responsável pela disciplina “Etnoecologia”, entre outras.

Já foi vice-presidente da Sociedade Brasileira de Etnobiologia e Etnoecologia. Recentemente, lancei o livro “Docência em Etnociências: um Caminho com o Coração”. Atualmente, oriento pesquisas em nível de Graduação e Pós-Graduação nas áreas de Etnoecologia e Agroecologia.



Silvia Kimo Costa é Doutora em Desenvolvimento e Meio Ambiente e Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente pela UESC/ BA. Graduada em Arquitetura e Urbanismo pela UFV/MG.

Atua no Centro de Formação em Políticas Públicas e Tecnologias Sociais e no Programa de Pós-Graduação em Biosistemas da Universidade Federal do Sul da Bahia.

Mãe do Lucas e, nas horas vagas, ilustradora e escritora amadora de aventuras fantásticas.

“Minhas ilustrações são repletas de plantas, flores, frutos e insetos! Adoro observar a natureza e representá-la! Foi com alegria que recebi o convite para participar dessa obra como uma das autoras. Aqui, deixo um pouquinho de meu coração através dos desenhos que compõem as molduras coloridas!”

Sumário

Prefácio	4
Os autores	7
O que tem para comer?	19
Escolha do título da obra	20
Por que utilizamos o termo PANC?	20
Por que escolher as plantas da Cabruca?	20
A influência da cultura alimentar na escolha dos sabores	21
Por que usar o termo “decolonial” e não “descolonial”?	22
Amaranthaceae	24
<i>Amaranthus spinosus</i> L.	24
Bredo com carne seca	26
Apiaceae	28
<i>Eryngium foetidum</i> L.	28
Patê de coentro-largo	30
Araceae	32
<i>Xanthosoma poecile</i> (Schott) E. G. Gonç.	32
Caldo de mangarito com carne seca	34
<i>Xanthosoma taioba</i> E. G. Gonç.	36
Empadão de Taioba	38
Risoto de Taioba	40
Arecaceae	42
<i>Elaeis guineensis</i> Jacq.	42
Lasanha de palmito de dendê	44
Moqueca de palmito de dendê	46
Asteraceae	48
<i>Emilia fosbergii</i> Nicolson	48
Moranga com serralha e creme de queijos	50
<i>Sonchus oleraceus</i> L.	52

Serralha com feijão-guandu e carne seca	54
Brassicaceae	56
<i>Lepidium virginicum</i> L.	56
Salada refrescante	58
Patê de queijo com agrião-do-mato	60
Cactaceae	62
<i>Pereskia aculeata</i> Mill.	62
Bolinho de arroz com ora-pro-nóbis	64
Ora-pro-nóbis ao molho de queijos	66
Pastel de ora-pro-nóbis, queijo e carne de churrasco	68
O que tem pra comer?	70
Caricaceae	72
<i>Carica papaya</i> L.	72
Salada de medula de mamoeiro	74
Quibe de forno com medula de mamoeiro	78
Macarrão com cogumelo <i>Macrocybe</i> e medula de mamoeiro	80
Convolvulaceae	81
<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	81
Folhas de batata-doce ao molho branco e creme de queijo	83
Cucurbitaceae	86
<i>Cucurbita pepo</i> L.	86
Arroz com flores e brotos jovens de folhas de abóbora	88
Euphorbiaceae	90
<i>Joannesia princeps</i> Vell.	90
Barrinhas de cereais com dandá/boleira	92
<i>Manihot esculenta</i> Crantz	94
Caldo/Sopa de aipim	96

	Cuscuz de puba	98
Fabaceae		100
	<i>Cajanus cajan</i> (L.) Huth	100
	Andu/Feijão-guandu (variedade com sementes pretas/ roxas) com carne seca	102
Lecythidaceae		104
	<i>Lecythis pisonis</i> Cambess.	104
	Paçoca de sapucaia	106
	Torta de castanha-de-sapucaia	108
	Bolo molhadinho de castanha-de-sapucaia e chocolate	110
Malvaceae		112
	<i>Hibiscus acetosella</i> Welw. ex Hiern	112
	Pão caseiro com vinagreira-roxa	114
	Pizza com vinagreira-roxa	116
	<i>Theobroma cacao</i> L.	118
	Mel de cacau	120
	Sorvete de amêndoas de cacau	122
	Macarrão com nibs de cacau	124
	Bolo de coco com nibs	126
Moraceae		128
	<i>Artocarpus altilis</i> (Parkinson) Fosberg	128
	Bolinhos de fruta-pão com peixe seco e queijo	130
	Nhoque de fruta-pão	132
	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	134
	“Carne de jaca” verde como base para as receitas	135
	Rocambole de jaca verde com queijo e bacon	136

Moqueca de jaca verde	139
Musaceae	141
<i>Musa paradisiaca</i> L.	141
Salada de flores do “coração” de bananeira	143
Quiche de queijo e “coração” de bananeira	145
Strogonoff de pseudocaule de bananeira e carne	148
Godó de banana verde	151
Myrtaceae	153
<i>Eugenia florida</i> DC.	153
Vinho de pitanga-preta	155
Geleia de pitanga-preta	157
Biscoitos amanteigados com geleia de pitanga-preta	159
<i>Syzygium malaccense</i> (L.) Merr. & L.M.Perry	161
Salada de jambo-vermelho	163
<i>Eugenia stipitata</i> McVaugh	165
Torta com mousse de araçá-boi	167
<i>Psidium guineense</i> Sw.	169
Pavê de araçá-mirim	171
Oxalidaceae	173
<i>Averrhoa carambola</i> L.	173
Vinagrete de carambola	175
Phytolaccaceae	177
<i>Phytolacca thyrsoiflora</i> Fenzl. ex Schmidt.	177
Bredo com bacalhau e legumes	179
Piperaceae	181
<i>Peperomia pellucida</i> (L.) Kunth	181
Salada de carambola e erva-de-jabuti	183
<i>Piper umbellatum</i> L.	185
Charutinho de capeba	187
Talinaceae	189

<i>Talinum triangulare</i> (Jacq.) Willd.	189
Moqueca de camarão com beldroega	191
Urticaceae	193
<i>Urera baccifera</i> (L.) Gaudich. ex Wedd.	193
Bolinho de arroz com cansaço/urtiga	195
Zingiberaceae	197
<i>Alpinia zerumbet</i> (Pers.) B.L.Burtt & R.M.Sm.	197
Frisante de água-de-colônia	199
Zingiberaceae	201
<i>Hedychium coronarium</i> J.Koenig	201
Salada agri-doce com flores de jasmim/ lírio-do-brejo	203
Índice de Nomes Populares	205

O que tem para comer?

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)
no Sul da Bahia: Cabruca, Cultura e Decolonialidade

Para quem está disposto a aprender, este não é apenas um livro de receitas. Os autores buscam apresentar um livro “não convencional” com uma linguagem que dialogue com o leitor. Em vários trechos, os autores apontam suas experiências como dicas e sugestões. A intenção é atender uma demanda por referências relacionadas com o tema para a região, sem direcionar os saberes para uma área específica ou especializada do conhecimento. Os autores optaram por apresentar as espécies de plantas e as possibilidades de seu uso em volumes, por dois motivos, o primeiro é que dispomos de diversas formas de uso alimentícios e o segundo por considerar que fica mais dinâmico o diálogo com o leitor e com os atores que compõem parte muito importante deste processo.

Também aproveitamos a oportunidade para falar que não é preciso ser um chef de cozinha especializado para saber cozinhar com as PANC, desde que sejam tomados os devidos cuidados na sua escolha e preparação. Mas é necessário, sim, gostar de fazer, de criar, testar, experimentar, observar, além de ter a sensibilidade para diferenciar os sabores, aromas e texturas. Muitas receitas do dia a dia podem ter os seus ingredientes vegetais substituídos por outros não convencionais, de forma que o preparo se manterá o mesmo. Quando se trabalha no preparo de pratos com espécies de grupos taxonômicos próximos, geralmente os sabores destes vegetais são muito parecidos.

Embora as/os autoras/es tenham tomado todo o cuidado quanto à acurácia dos dados utilizados, não faz qualquer representação expressa ou implícita quanto à exatidão das informações contidas neste livro e não pode, portanto, ser considerado legalmente responsável ou aceitar a responsabilidade por quaisquer erros ou omissões. As autoras/es não podem ser responsabilizados por quaisquer reivindicações decorrentes da identificação errônea de plantas ou de seu uso ina-

proprio. Também não assumem responsabilidade por qualquer efeito nocivo atribuído ao fato de comer ou usar qualquer planta descrita neste livro.

Escolha do título da obra

Por que utilizamos o termo PANC?

Utilizamos o termo PANC em razão da sua abrangência, estando relacionada à forma não convencional do preparo da planta ou parte dela. E pelo fato de poder incluir todos e quaisquer grupos de plantas alimentícias que existam conceitos formais, como, por exemplo, exóticas, nativa, convencional, cultivada, espontânea, ruderal e todos os demais grupos formalmente conceituados (mais detalhes ver Kinupp & Lorenzi, 2014)¹.

Por que escolher as plantas da Cabruca?

A Cabruca é um Sistema Agroflorestal - SAF ou agrossistema, predominante na região sul da Bahia, associado à cultura do cacau (*Theobroma cacao* L.). Sua influência na preservação de fragmentos de Mata Atlântica e da sua agrobiodiversidade que o compõem é fundamental.

O termo Cabruca vem da forma como o manejo era tradicionalmente feito, em que a floresta nativa era raleada mantendo as árvores emergentes para sombrear as plantas do cacau. Assim, ao implantar uma roça de cacau nesse modelo, dizia-se que ia fazer um “brocado, cabruca”, no sentido de abrir, ralar a floresta, cortando os arbustos, arvoretas e cipós, e deixando parte das árvores. Ao longo do tempo, com o tombamento e morte de algumas árvores por diversos motivos, incluindo por indução, ou seja, com o manejo, são plantadas espécies frutíferas (abacate, banana, cajá, jabuticaba, jaca, laranja, limão, pinha, tangerina e outras) ou deixadas crescer espontaneamente a depender do interesse. Dessa forma, es-

1 KINUPP, V. F.; LORENZI, H.. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo. Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014, p. 768.

tas áreas trazem uma diversidade significativa de espécies e de usos, associados não apenas à cultura do cacau.

Além disso, são mantidas e selecionadas espécies nativas de uso medicinal, alimentício ou madeireiro, muitas pelo seu porte, mas também por servirem como fonte de alimentação, caso da sapucaia (*Lecythis pisonis* Cambess.), e como fonte de madeira, caso do cedro (*Cedrela odorata* L.). Por estes e outros motivos, consideramos aqui que esse trabalho envolve parte da “cultura da cabruca”, a qual inclui um conhecimento amplo das mais diversas formas de interação com a natureza e com o lugar, que vai desde o manejo à culinária, confecção de utensílios, decoração, lazer até a arte.

A influência da cultura alimentar na escolha dos sabores

Embora este não seja o assunto que iremos abordar de forma direta, ele faz parte da escolha alimentar. Como esta é uma região com uma formação alimentar com forte influência da cultura vinda do período dos engenhos, muitos dos seus hábitos são frequentemente encontrados no hábito alimentar da população camponesa, tal como ter na sua base alimentar arroz, feijão, farinha e carne de jabá (charque).

Sabemos que a formação do gosto e da escolha alimentar tem forte influência do grupo em que o indivíduo está inserido, seja ele a família, escola, amigos ou região do país em que vive. A aceitação ou rejeição por alguns tipos de alimentos específicos pode ser também baseada no status, modismos e influência das mídias. Outro fator importante é o instinto de sobrevivência, e o medo de ingerir algo que possa ser venenoso faz com que as escolhas na maioria das vezes sejam pautadas no alimento tradicionalmente usado. No caso das plantas alimentícias, não é diferente.

Por estes fatores citados acima, os autores buscaram trabalhar, neste volume, com espécies fáceis de serem reconhecidas, encontradas na maioria das vezes

nas áreas de cabruca mais próximas das casas. Muitas das receitas são feitas com ingredientes que buscam se aproximar de sabores já conhecidos. Porém não abrimos mão de apresentar novas propostas e adaptações de receitas para aqueles que reconhecem a cozinha como um laboratório para novas possibilidades.

Por que usar o termo “decolonial” e não “descolonial”?

A decolonialidade é um termo empregado como uma forma de resistir e desconstruir padrões, conceitos e perspectivas impostas, sendo uma crítica direta à modernidade e ao capitalismo contemporâneo. O decolonial seria a contraposição à “colonialidade”, enquanto o descolonial seria uma contraposição ao “colonialismo”. A colonialidade pode ser compreendida como um fenômeno histórico e cultural que tem sua origem no colonialismo, mas que se mantém após a experiência colonial. Dessa forma, a colonialidade subalterniza certos grupos de pessoas, garantindo sua dominação, exploração, ignorando seus conhecimentos e experiências.

Pois a intenção não é desfazer o colonial ou revertê-lo, mas, sim, provocar um posicionamento contínuo de transgredir e insurgir. Isso significa que utilizamos plantas que foram trazidas para cultivo no Brasil pelos colonizadores, além daquelas que, de alguma forma, conseguiram ser transportadas pelos negros, como também utilizamos parte do legado deixado pelos povos originários, aquelas que compõem a diversidade de espécies nativas, trabalhamos com as plantas que compõem a agrobiodiversidade, que são parte da sociobiodiversidade. O importante é sabermos que temos opções seguras de escolhas de vegetais que podem compor o nosso cardápio alimentar.

Muitas das receitas apresentadas neste livro foram preparadas em oficinas as quais denominamos “O que tem para comer? Ou Comer o que tem.” Termo este que deu origem ao título desta obra. As oficinas tiveram origem em 2016, com recursos dos autores para preparo dos pratos e sua organização. Em 2018, o

projeto foi oficialmente formalizado como atividade de extensão e teve o apoio da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB).

Amaranthaceae

Amaranthus spinosus L.

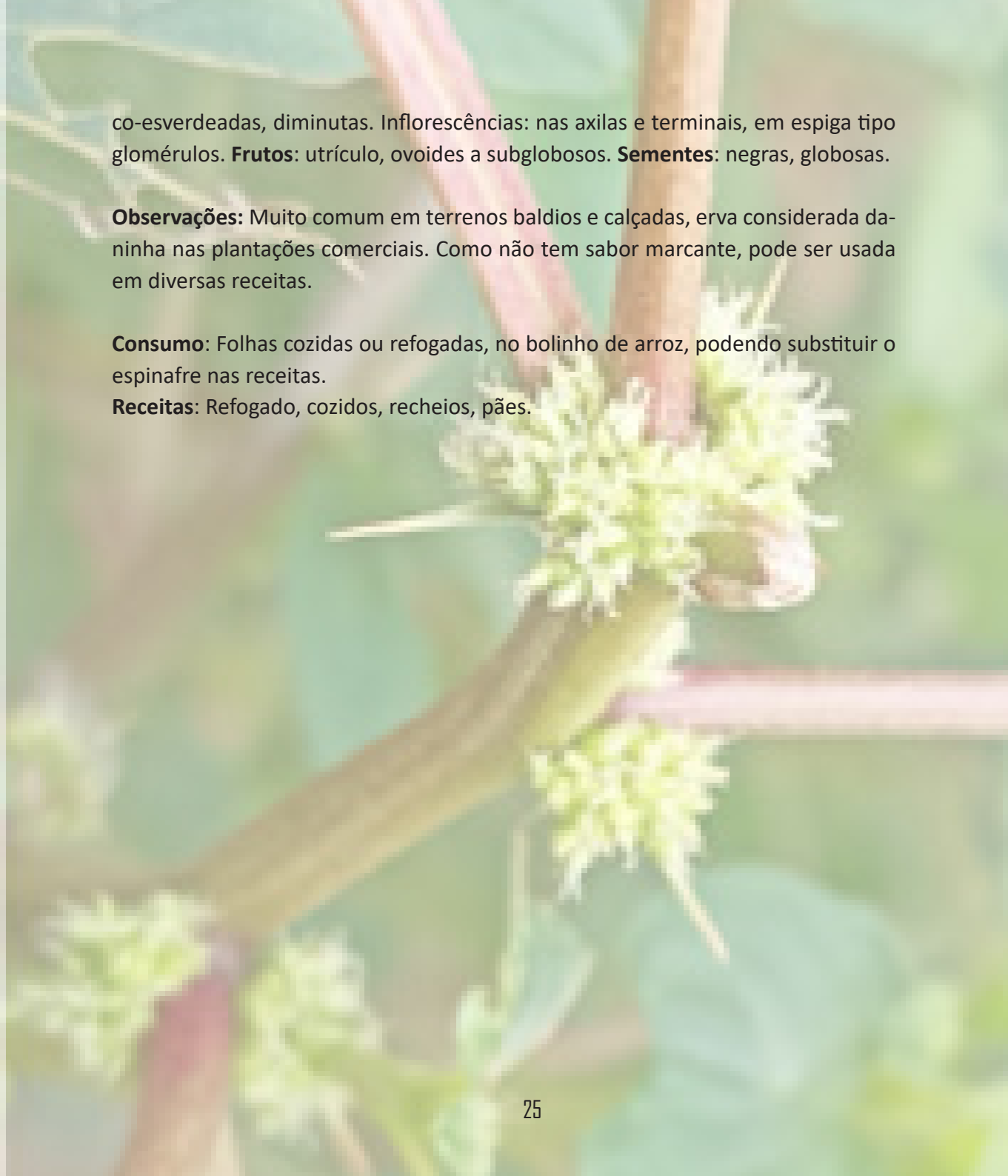
Nome popular: Caruru-de-espinho, bredo-de-espinho



Ocorrências: Naturalizada

Origem: América do Sul Tropical e América Central

Descrição geral: Herbácea anual, ereta, 0.5-1.5 m de altura, glabra ou moderadamente pilosa, verde, marrom ou avermelhada, caules tenros, em cada nó é encontrado pelo menos um par divergente de espinhos finos. **Folhas:** verdes, com tricomas, rômbica-ovadas, ovadas ou ovado-lanceoladas. **Flores:** verdes ou bran-

A close-up photograph of a plant stem with a cluster of small, light-colored flowers or seed heads. The stem is reddish-brown and has several green leaves attached. The background is a soft, out-of-focus green.

co-esverdeadas, diminutas. Inflorescências: nas axilas e terminais, em espiga tipo glomérulos. **Frutos:** utrículo, ovoides a subglobosos. **Sementes:** negras, globosas.

Observações: Muito comum em terrenos baldios e calçadas, erva considerada daninha nas plantações comerciais. Como não tem sabor marcante, pode ser usada em diversas receitas.

Consumo: Folhas cozidas ou refogadas, no bolinho de arroz, podendo substituir o espinafre nas receitas.

Receitas: Refogado, cozidos, recheios, pães.

BREDO COM CARNE SECA





Bredo com carne seca

Ingredientes

- 1 maço de bredo
- 250 g de carne seca dessalgada e desfiada cortada em tiras pequenas ou batida no processador
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro verde a gosto

Modo de Preparo

1. Limpe e corte as folhas do bredo.
2. Aqueça o óleo e frite a cebola, o alho e a carne seca.
3. Acrescente as folhas do bredo, o tomate e o pimentão.
4. Em seguida o sal, a pimenta-do-reino, deixe refogar.
5. Acrescente por último o cheiro verde e está pronto.

Apiaceae

Eryngium foetidum L.

Nome popular: Coentro-largo, coentrão-de-peixe, chicória-de-caboclo



Ocorrências: Nativa

Origem: América Central e Antilhas

Descrição geral: Erva bianual, ereta, delgada, roseta patente a ascendente. **Folhas:** basais oblanceoladas a elípticas, obtusas, com margens serrado-dentadas. **Inflorescência:** capítulos verdes ou branco-esverdeados, cinza na frutificação, cilíndrica a oblonga. Flores: pequenas, esverdeadas. **Frutos:** globosos a ovoides¹.

Observações: planta muito usada como condimento para preparos com peixes e mariscos. Tem um sabor parecido com o coentro. De fácil cultivo, mas pode se tornar abundante e espontânea se deixá-la frutificar.

Consumo: Toda a parte aérea.

Receitas: Sopa, bolinho de arroz, como condimento e/ou tempero sucos, patê.

1 FIASCHI, P., COTA, M. R. C. Apiaceae in Lista de Espécies da Flora do Brasil. Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2015. Disponível: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/jabot/floradobrasil/FB15529>

PATÊ DE COENTRO-LARGO





Patê de coentro-largo

Ingredientes:

- 1 copo de requeijão
- ½ xícara de coentro-largo
- 100 g de queijo minas ou parmesão
- Cebolinha verde e sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Sirva com torradas.

Araceae

Xanthosoma poecile (Schott) E. G. Gonç.

Nome popular: Mangarito, mangará, mangarito-roxo



Ocorrências: Brasil

Origem: Nativa

Descrição geral: Erva geófitica (propaga-se por brotos subterrâneos), caule subterrâneo tipo rizoma (exterior arroxeado, parênquima amarelo) produz numerosos rizomas. **Folhas** 2–5 por planta; pecíolos, liso, verde a fortemente violeta; bainha cartácea, rosada a violeta, lâmina sagitada-cordada, peltada em menor folhas a não peltada em folhas maiores, verde fosco escuro adaxialmente, geralmente com uma mancha arroxeada na inserção do pecíolo, mais pálido e fosco abaxialmente, veias arroxeadas adaxialmente, margens violetas. **Inflorescências:** espatas, solitárias ou em pares; pedúnculo ereto, quase tão longo quanto os pecíolos, verde avermelhado ou arroxeado. **Flores:** unissexuais; muito pequenas.

Observações: Segundo Gonçalves (2012)¹, especialista da família, esta espécie não é comumente cultivada no Brasil. Antes só havia relatos desta espécie ter sido cultivada por colonos alemães no estado catarinense e o uso era atribuído à herança dos indígenas brasileiros (SANTOS, 2005)². O cultivo, na maioria das vezes, ainda é da forma tradicional utilizada pelos indígenas, conhecida como coivara. *Xantosomea poecile* é vendido principalmente em aldeias maiores e seus rizomas são consumidos cozidos ou fritos. Este foi o primeiro registo desta espécie para a Bahia.

Consumo: Rizomas.

Receitas: caldos, cozido, junto com carnes, sopas, purê, bolos, pães, frito.

1 GONÇALVES, E.G. et al., Aroideana, 35: 35, 2012.

2 SANTOS, A. H. O Vale do Rio Taia-HY: Levantamento de aráceas e dioscoreáceas comestíveis no litoral norte catarinense. Dissertação de mestrado para pós-graduação em Agrossistemas. UFSC. 2005.

**CALDO DE MANGARITO COM
CARNE SECA**



Caldo de mangarito com carne seca

Ingredientes:

- ½ kg mangarito cozido e amassado
- 1 cebola média
- 500 g de carne seca
- 1 colher de sopa de alho picado
- 100 g de bacon picado
- Azeite
- Cheiro verde a gosto
- Temperos a gosto

Modo de Preparo:

1. Corte a carne seca em cubinhos e coloque para escaldar em água, troque a água 3 vezes.
2. Corte o bacon em cubinhos pequenos e frite junto com a carne seca em uma frigideira. Acrescente os temperos para refogar, deixe um pouco de cheiro verde para acrescentar no final do cozimento.
3. Coloque tudo para cozinhar na panela de pressão.
4. Não é necessário acrescentar sal, pois a carne seca já é salgada.
5. Coloque o mangarito para cozinhar até amolecer.
6. Após cozido, coloque o mangarito no liquidificador e bata para que vire um caldo.
7. Após bater, junte o líquido com as carnes cozidas, junte o cheiro verde e misture tudo.
8. Deixe por mais uns 2 minutos no fogo e está pronto.

Araceae


Xanthosoma taioba E. G. Gonç.

Nome popular: Taioba



Ocorrências: Nativa

Origem: Brasil



Descrição geral: Herbácea tuberosa, acaule, ereta. **Folhas:** membráceas, glabras, com pecíolo ereto, longo, esponjoso, verde. **Inflorescência:** espádice ereto, esverdeado. **Flores:** pequenas, esverdeadas. Rizomas com parte externa marrom e interna branca.

Observações: Os rizomas tuberosos podem ser consumidos cozidos ou moídos, em purês ou frituras. As folhas e talo também devem ser cozidos, pois crus apresentam o efeito tóxico dos cristais de oxalato de cálcio, podendo provocar coceiras e inchaço de garganta e língua. Pode-se usar em refogados e outros.

Consumo: Rizomas, talo e folhas.

Receitas: Cozidas, omeletes, ensopados, fritas ou refogadas, mas nunca cruas. Rizomas cozidos e em purê.

EMPADÃO DE
TAIOBA



Empadão de Taioba

Ingredientes:

Massa:

3 xícaras de farinha de trigo

300 g de manteiga

2 colheres de chá de sal

1 ovo

Recheio:

1 colheres de azeite

1 cebola picada

300 g de taioba cortada em fatias finas

½ pacote de creme de cebola

2 xícaras de leite

1 colher de manteiga

½ xícara de azeitona verde picada

100 g de requeijão cremoso

Modo de preparo

1. Misture os ingredientes da massa em uma tigela com as pontas dos dedos até formar uma massa homogênea, caso necessário, acrescente um pouco mais de manteiga.
2. Abra em um refratário.
3. Leve ao forno para pré-assar a massa.
4. Para o recheio, acrescente o azeite, a cebola e a manteiga, refogue.
5. Junte a taioba e as azeitonas, abaixe o fogo e deixe por 2 minutos, depois acrescente o leite com o creme de cebola dissolvido, mexendo até engrossar, junte o requeijão cremoso.
6. Coloque o recheio na massa pré-assada e leve ao forno.



**RISOTO DE
TAIOBA**



Risoto de Taioba

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ cebola (média) picada
- 2 xícaras de chá de arroz branco
- 4 folhas de taioba (só folhas), lavadas e batidas no liquidificador com um pouco de água
- 7 camarões torrados na hora
- 1 pimenta de cheiro
- 4 folhas de coentro-largo
- ½ kg de camarão descascado
- 4 xícaras de chá de água fervente
- 3 colheres de sopa de queijo ralado (tipo parmesão)
- ½ copo de requeijão cremoso

Modo de Preparo:

1. Em uma panela média, aquecer o óleo junto com a manteiga, fritar a cebola até murchar.
2. Junte o arroz e refogue por 3 minutos.
3. Bata no liquidificador a taioba, coentro-largo, pimenta-de-cheiro e o camarão torrado. E acrescentar na panela da cebola com arroz, vá adicionando a água fervendo aos poucos.
4. Cozinhar em fogo brando, mexendo até o arroz amaciar e secar.
5. Misturar o queijo ralado e o requeijão cremoso e servir a seguir.

Areaceae

Elaeis guineensis Jacq.

Nome popular: Dendê, dendezeiro, coco-de-dendê



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Costa Ocidental da África

Descrição geral: Palmeira de 15-20 m de altura, caule solitário, ereto, espesso na juventude, nas plantas velhas torna-se mais fino e marcado pelas cicatrizes das

folhas caídas e restos de pecíolos, desprovido de palmito visível no topo. **Folhas:** pinadas, numerosas, de 3-4 m de comprimento, inseridas na raque em diversos planos, pecíolo provido de espinhos curvos nas margens. **Inflorescências:** masculinas e femininas separadas na mesma planta, dispostas na axila das folhas. **Frutos:** em cachos densos, ovoides, lisos, brilhantes, pretos no ápice e vermelhos na base, com polpa grossa, amarela e oleosa¹.

Observações: Na região, o dendezeiro é uma espécie abundante, mas seu palmito ainda é pouco consumido. Comum em áreas degradadas e em regeneração e em áreas de baixadas e margens de rios. Seu palmito é macio e adocicado, podendo ser consumido in natura.

Consumo: Frutos e meristema apical (caule e folhas em desenvolvimento).

Receitas: Fruto cozido, palmito fresco em salada, refogado, recheio de massas, moqueca, cozido com carne, peixes, frango e verduras.

¹ LEITMAN, P., et al. Arecaceae in Lista de Espécies da Flora do Brasil. Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2015. Disponível: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/jabot/floradobrasil/FB22138>.

LASANHA DE PALMITO
DE DENDÊ



Lasanha de palmito de dendê

Ingredientes:

- 1 kg palmito de dendê ralado em tiras
- 3 cebolas
- 100 g bacon
- 200 g de molho de tomate
- 1 pacote de creme de cebola
- 500 g queijo muçarela
- 3 colheres de manteiga

Modo de preparo:

1. Frite o bacon sem óleo.
2. Junte a cebola picada, a manteiga e deixe dourar.
3. Coloque o molho de tomate e o creme de cebola dissolvido em água.
4. Deixe ferver por alguns minutos sempre mexendo.
5. Monte as camadas alternando o molho, palmito e queijo.
6. Leve ao forno até que o queijo derreta. Sirva com banana verde chips.

Sugestão: a mistura do molho para a lasanha pode ser servida como molho de cachorro quente, basta acrescentar ervilhas e milho verde e demais recheios da sua preferência. Obs: não usar salsicha.



MOQUECA DE PALMITO
DE DENDÊ



Moqueca de palmito de dendê

Ingredientes:

- 1 cebola grande
- ½ cebola em rodela
- 500 g de palmito de dendê ralado
- 200 g de peixe seco desfiado, tipo bacalhau (dessalgado)
- ½ pimentão verde picado
- ½ pimentão em rodela
- 2 tomates picados
- ½ tomate em rodela
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 400 ml de leite de coco
- 2 colheres de molho de tomate
- Coentro a gosto
- Pimenta de cheiro picada a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Misture os temperos picados com o peixe desfiado e o palmito ralado.
2. Coloque os temperos cortados em rodela por cima.
3. Coloque o molho de tomate e o leite de coco.
4. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar na panela.
5. Coloque o azeite de dendê e deixe ferver por 2 minutos, desligue o fogo.
6. Após apagar o fogo, adicione o coentro picado.

Sirva com arroz.

Dica: Ponha o dendê sempre ao final. A fervura satura o azeite e altera suas propriedades.

Asteraceae

Emilia fosbergii Nicolson

Nome popular: Serralha, serralhinha, emília



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Ásia

Descrição geral: Herbácea, ereta, anual, 0,2–1 m de altura. Caule liso, meduloso, densamente folhoso na porção basal, glabro ou esparsamente pubescente. **Folhas:** obovadas a obovado-lanceoladas, margem denteada, sésseis a pecioladas, glabras a esparsamente pubescentes em ambas as faces. As folhas apicais são menores, com a forma lanceolada, **Inflorescência:** capítulos, verde, glabros a esparsamente pubescentes. Flores: corola vermelha.

Observações: É considerada invasora principalmente em áreas agrícolas da América Tropical. Pode facilmente ser encontrada em áreas abertas, bordas de florestas, estradas e quintais. Apesar de ser tradicionalmente utilizada na alimentação na Ásia e na medicina popular no Brasil, recomenda-se moderação no consumo devido à falta de estudos bromatológicos. É também como planta ornamental. Produz grande quantidade de sementes de dispersão anemocórica (pelo vento). Há uma segunda espécie [*E. sonchifolia* (L.)DC.] com o mesmo nome popular, características e usos semelhantes. Consumo: Flores, folhas.

Consumo: Flores, folhas.

Receitas: Recheios, saladas.

MORANGA COM SERRALHA
E CREME DE QUEIJOS



Moranga com serralha e creme de queijos

Ingredientes:

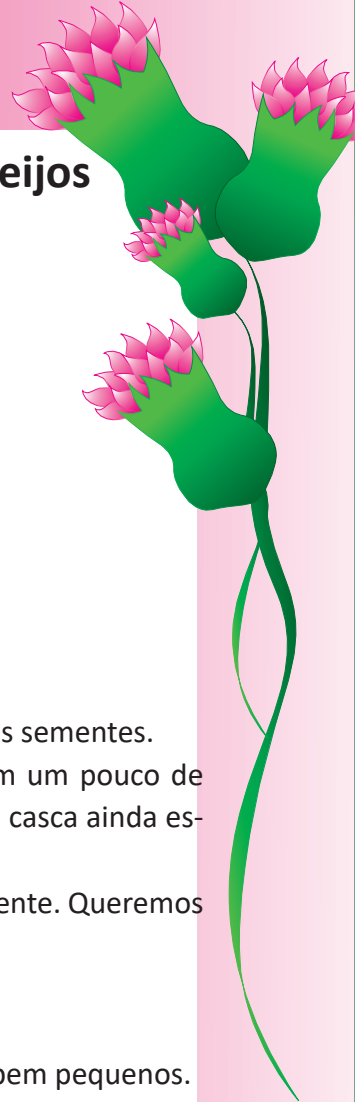
- 250 g de folhas de serralha fresco, lavadas
- 1 colher (sopa) (15ml) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho (10 g) socados
- ¼ de colher (chá) (1g) de noz-moscada ralada
- 1 ¼ xícara (300 ml) de creme de leite fresco
- 250 g de queijo parmesão (ou mistura de queijos)
- Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto
- 1 abóbora média

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 200°C. Corte a tampa da abóbora e retire as sementes.
2. Coloque a abóbora de boca para baixo em uma assadeira com um pouco de água e asse por 25-30 minutos ou até que a polpa fique macia e a casca ainda esteja ligeiramente firme.
3. Se a abóbora for muito pequena, 20 minutos podem ser o suficiente. Queremos servir nosso prato dentro da abóbora!

Modo de preparo do creme

1. Coloque as folhas de serralha numa tábua e corte em pedaços bem pequenos.
2. Numa panela grande, aqueça o azeite e frite o alho em fogo baixo por 2 minutos, até que esteja macio.
3. Junte a noz-moscada, o creme de leite e os queijos, mexa até homogeneizar e tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Aumente o fogo e aqueça o molho até um pouco antes do ponto de fervura.
5. Adicione o espinafre, mexa, cozinhe por mais 1 minuto.
6. Coloque o creme dentro das abóboras, salpique salsinha ou coentro por cima e sirva com os acompanhamentos de sua preferência.



Asteraceae

Sonchus oleraceus L.

Nome Popular: Serralha



Ocorrências: Nativa

Origem: Américas

Descrição geral: Erva, ereta, perene 30 (50) cm de altura. Folhas dispostas, rosetadas a oblongas, glabras ou pubescentes. **Inflorescência:** capítulo, involúcro campanulado, brácteas verdes. Flores: com suas corolas amarelas. **Fruto** aquênio

fusiforme, tuberculado-espinhoso na parte superior, glabro.

Observações: Tem um leve amargo, planta bastante usada como medicinal.

Consumo: Folhas e flores.

Receitas: Folhas e flores, cruas, cozidas, empanadas, recheio. As folhas podem ser consumidas como couve, além de recheio para diversos pratos.

SERRALHA COM
FEIJÃO-GUANDU E CARNE SECA



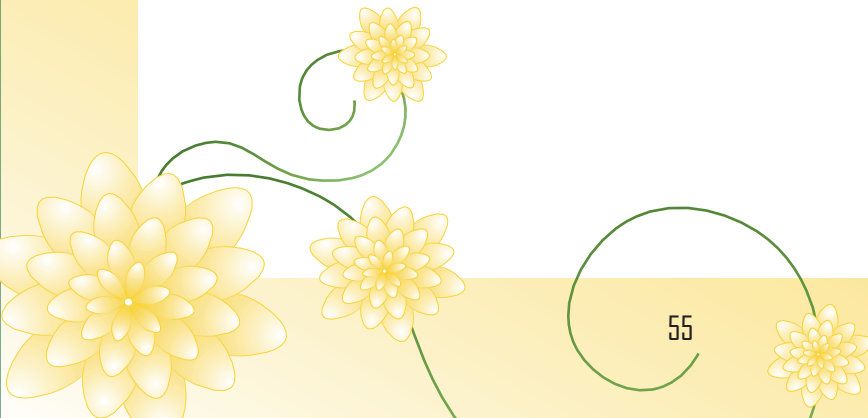
Serralha com feijão-guandu e carne seca

Ingredientes:

- 1 kg de feijão-guandu
- 250 g charque/ jabá
- 1 cebola média
- ½ pimentão
- 1 tomate
- 100 g bacon
- 1 maço de serralha
- Sal a gosto
- Óleo para refogar
- Coentro e cebolinha verde a gosto.

Modo de Preparo:

1. Escalde o charque.
2. Refogue um pouco a carne, a calabresa e o bacon, picados. Acrescente a cebola, o pimentão, a serralha e o tomate. Refogue tudo e reserve.
3. Escalde o feijão-guandu por 15 minutos, descarte a água. Adicione água ao feijão-guandu e cozinhe por 35 minutos, ou até que esteja macio. Escorra a água do feijão e acrescente os temperos refogados e o coentro e a cebolinha verde.



Brassicaceae

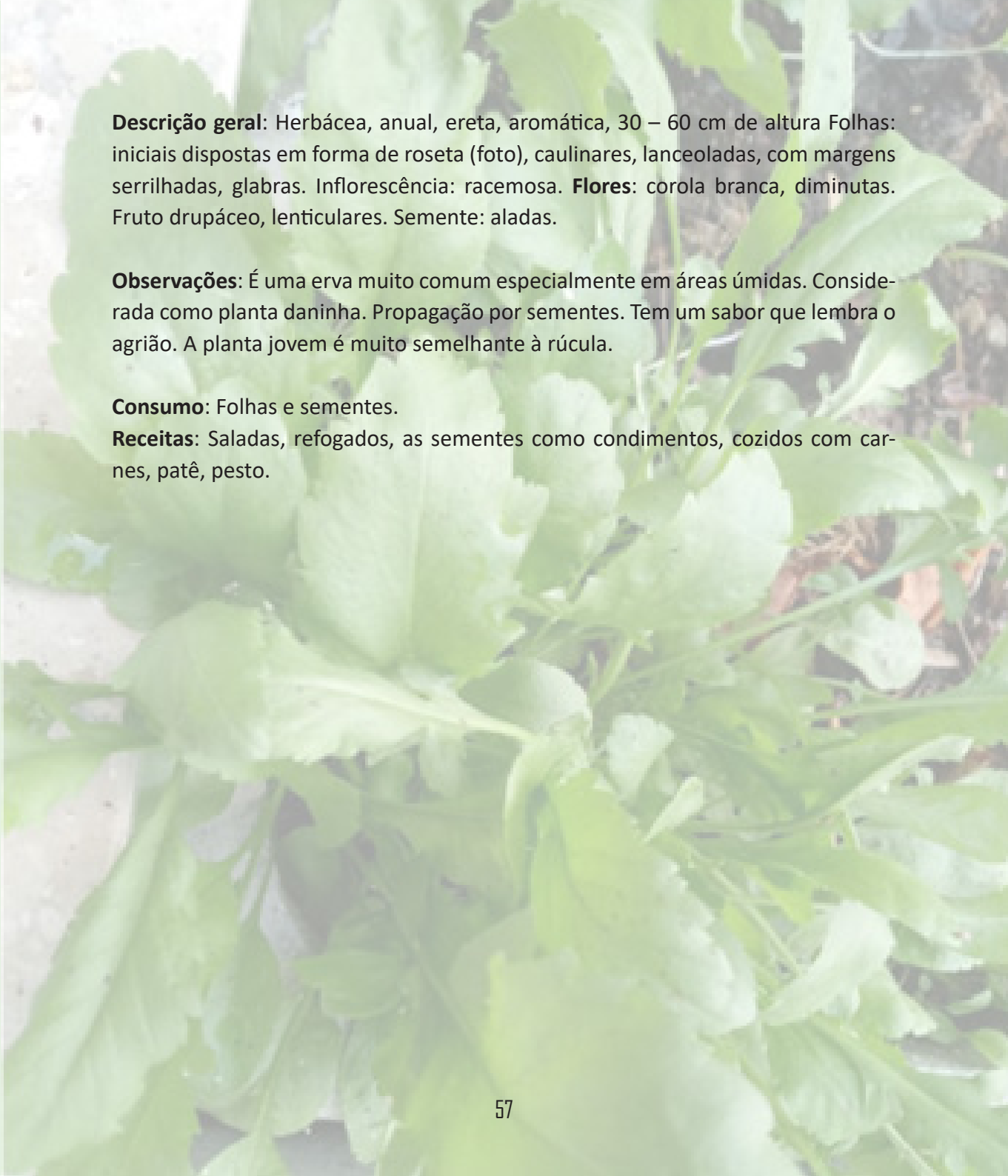
Lepidium virginicum L.

Nome popular: Rúcula-do-mato, agrião-selvagem, mastruço



Ocorrências: Naturalizada

Origem: América do Norte



Descrição geral: Herbácea, anual, ereta, aromática, 30 – 60 cm de altura Folhas: iniciais dispostas em forma de roseta (foto), caulinares, lanceoladas, com margens serrilhadas, glabras. Inflorescência: racemosa. **Flores:** corola branca, diminutas. Fruto drupáceo, lenticulares. Semente: aladas.

Observações: É uma erva muito comum especialmente em áreas úmidas. Considerada como planta daninha. Propagação por sementes. Tem um sabor que lembra o agrião. A planta jovem é muito semelhante à rúcula.

Consumo: Folhas e sementes.

Receitas: Saladas, refogados, as sementes como condimentos, cozidos com carnes, patê, pesto.

SALADA
REFRESCANTE



Salada refrescante

Ingredientes:

- Entre 10-15 tomates cajá ou cereja
- 1 maço de folhas de rúcula-selvagem
- 1 manga
- 1 maçã
- ½ abacaxi
- Gergelim, sal, azeite e suco de limão a gosto

Modo de preparo:

1. Corte a manga e a maçã e o abacaxi em cubos.
2. Junte o tomate cereja e as folhas de rúcula-selvagem em um refratário.
3. Coloque o gergelim por cima e tempere a gosto.

Obs: As frutas podem ser substituídas por outras cuja polpa seja firme.



**PATÊ DE QUEIJO COM
AGRIÃO DO MATO**



Patê de queijo com agrião-do-mato

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de requeijão cremoso
- 50 g queijo minas
- 20 g queijo gorgonzola
- ½ caixa de creme de leite
- 1 maço de agrião-do-campo

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme, não precisa acrescentar sal.

Sirva com torradas.

Cactaceae

Pereskia aculeata Mill.

Nome popular: Ora-pro-nóbis, azedinha, carne-de-pobre, cipó-santo, rogai-por-nós



Crédito da foto: E. Matos

Ocorrências: Natural

Origem: América Tropical

Descrição geral: Liana, volúvel, trepadeira, quando jovem tem a base ereta semelhante a um arbusto, pode alcançar cerca 30 m altura se apoiada em árvore. **Folhas:** verdes em ambas as faces ou levemente arroxeadas na face inferior, curtamente pecioladas, elípticas a lanceoladas, carnosas e glabras, decíduas (caem) nos ramos maduros. Inflorescência: axilares ou terminais do tipo panícula. **Flores:** corola branca a creme, odoríferas, pediceladas, numerosos estames de cor amarelo-alaranjada, podendo chegar a tons avermelhados. Frutos: baga arredondada, com pequena abertura na parte superior, e mantém sobra do cálice, bractéolas, presença de acúleos, quando maduro apresenta uma cor alaranjada, podendo perder as bractéolas e os acúleos. Sementes: marrons ou pretas¹.

Observações: É uma das PANC mais conhecidas e usadas no estado de Minas Gerais. No Brasil passou a ser bastante divulgado seu uso por suas qualidades nutricionais e medicinais. É conhecida como a “carne de pobre”, o que não devemos apoiar, pois não existem vegetais para consumo de pessoas pobres ou ricas. Vale destacar que por conta das folhas suculentas, é produzida uma mucilagem (quibenta) que pode desagradar alguns paladares, para evitar essa baba, basta acrescentar gotas de limão ou usar as folhas inteiras sem cortar.

Consumo: Folhas, flores e fruto.

Receitas: Cozido no vapor, pães, sopas, refogadas, em torta salgada, bolinhos fritos, cozidas ou cruas em saladas, flores em salada, geleia; fruto em sorvete, licor, compotas, suco.

¹ ZAPPI, D.; TAYLOR, N.P. Cactaceae in Flora do Brasil 2020. Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2020. Disponível: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB1633>.

**BOLINHO DE ARROZ COM
ORA-PRO-NÓBIS**



Bolinho de arroz com ora-pro-nóbis

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- ½ xícara (chá) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ cebola ralada
- 1 ovo
- 2 xícaras ou um maço de folhas de ora-pro-nóbis
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até ficar uma massa firme e encoorada.
2. Molde os bolinhos e frite-os no óleo quente até que fiquem dourados.
3. Escorra sobre papel absorvente e sirva com um molho pesto da sua preferência.



**ORA-PRO-NÓBIS AO MOLHO
DE QUEIJOS**





Ora-pro-nóbis ao molho de queijos

Ingredientes:

- 1 pacote de creme de cebola
- 3 colheres manteiga
- 300 ml leite
- ½ pote de requeijão cremoso
- 300 g de queijos variados
- Sal a gosto
- 400 g de folhas de ora-pro-nóbis cortadas e pré-cozidas

Modo de preparo:

1. Misture o creme de cebola, leite e manteiga.
2. Leve ao fogo até obter consistência.
3. Coloque o requeijão cremoso e os demais queijos e mexa até derreter.
4. Em um refratário, acrescente as folhas de ora-pro-nóbis e o molho, misture e leve ao fogo para gratinar.

**PASTEL DE ORA-PRO-NÓBIS , QUEIJO E
CARNE DE CHURRASCO**



Pastel de ora-pro-nóbis, queijo e carne de churrasco

Ingredientes:

- 200 g de carne assada do churrasco
- 100 g de queijo muçarela em fatias
- 1 maço de folhas de ora-pro-nóbis cortadas em fatias
- Massa pronta para pastel

Modo de preparo:

1. Bata a carne que sobrou do churrasco no processador.

Recheie a massa dos pastéis com a carne, o queijo e as folhas de ora-pro-nóbis cruas (para não ficar quiabenta)





O que tem pra comer?

Esta é uma receita sugerida por Eric Jardim (9 anos) com ora-pro-nóbis, ovo, requeijão cremoso e carne de churrasco. Este é aquele famoso prato que quando você abre a geladeira e todos os ingredientes estão lá e você não sabe o que fazer. O Eric gosta de dar ideias de pratos com ingredientes que agradam o seu paladar e o de crianças como ele.

Ingredientes:

- 200 g de carne assada que sobrou do churrasco
- 5 ovos
- 2 colheres de requeijão cremoso
- 1 maço de folhas de ora-pro-nóbis cortadas em fatias
- Azeite

Modo de preparo:

1. Bata a carne no processador.
2. Bata as claras em neve, acrescente a gema, deixe no ponto de omelete.
3. Aqueça a panela, coloque o azeite, o ovo batido, a carne de churrasco e o requeijão cremoso.
4. Mexa e acrescente as folhas de ora-pro-nóbis cruas cortadas em fatias, incorpore a mistura e desligue o fogo. Ela irá continuar cozinhando com o calor sem ficar quiabenta.

Obs: nesta mistura com ovo, podem ser usadas várias outras PANC, use a criatividade.

Caricaceae

Carica papaya L.

Nome popular: Mamão



Ocorrências: Naturalizada

Origem: América Central

Descrição geral: Arborescente, caule simples ou ramificado, oco ou não lenhoso, 3-8m altura, latescente, glabro, tipicamente com cicatrizes foliares. **Folhas:** com pecíolos longos 40-60(-100) cm de comprimento, tubulares, lobadas, glabras. Inflorescência: axilar, pêndula ou ereta: **Flores:** solitárias (pistiladas) ou em panícula (estaminadas), uni ou bissexuadas, alvas a creme. Fruto: carnoso, amarelo ou alaranjado; sementes com testa mucilaginosa.

Observações: Fruto verde cozido é parecido com chuchu.

Consumo: Caule, flores, frutos e sementes.

Receitas: salada, refogado, ensopado, moqueca com ovos, doce do fruto ou da medula do mamoeiro (foto) ralado, flores de mamão macho cozidas podem ser usadas em preparos semelhantes ao fruto verde, as sementes podem ser usadas como condimentos, sabor parecido com pimenta-do-reino.

**SALADA DE MEDULA DE
MAMOEIRO**



Salada de medula de mamoeiro

Ingredientes:

- 500 g de medula de mamoeiro ralada e passada na água fervendo
- 1 pimenta de cheiro ou 3 pimentas biquinho
- ½ Cebola
- 2 dentes grandes de alho
- 1 maçã
- Sal, pimenta do reino, cebolinha, gengibre, salsa e outros temperos a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de Preparo:

1. Comece ralando a medula do mamoeiro. Ele pode ser ralado fino, grosso, faça como preferir. Reserve.
2. Rale também o gengibre.
3. Enquanto isso, fatie bem fino a cebola e o alho.
4. Leve para refogar em uma frigideira grande com 1 colher de sopa de manteiga.
5. Dica: Pode ser azeite ou banha de porco.
6. Refogue até que a cebola fique translúcida, adicione a medula do mamoeiro e a maçã cortada em fatias e misture tudo.
7. Salpique sal, pimenta do reino e temperos, se desejar. Refogue por mais alguns minutos e pronto.



QUIBE DE FORNO COM MEDULA
DE MAMOEIRO





Quibe de forno com medula de mamoeiro

Ingredientes:

- 300 g de medula de mamoeiro (fazer choque térmico)
- 300 g de trigo para quibe
- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picado
- 1 pimenta de cheiro
- 200 g de muçarela
- Sal, cebolinha, salsinha, hortelã e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de azeite de oliva

Modo de Preparo:

1. Coloque o trigo de molho em água morna por 15 minutos, depois escorra bem até remover toda água.
2. Misture bem a medula de mamoeiro.
3. Misture bem, adicione os temperos batidos no liquidificador. Pode bater um pouco da muçarela junto, coloque um pouco de água.
4. Unte um refratário de aproximadamente 30 cm, coloque a metade da mistura e pressione no fundo, recheie com a muçarela todo ele e depois coloque o restante do quibe por cima.


Leve ao forno por 30 minutos.

Macrocybe titans (Bigelow & Kimbrough) Pegler, Lodge & Nakasone: Fungo comestível encontrado na *cabruca*, não é consumido pela população local, sendo pouco divulgado o seu potencial de uso. Como é geralmente encontrado em áreas de formigueiro, vem com um pouco de barro. É recomendado retirar a primeira camada fazendo cortes finos como se fosse descascá-lo. Depois lavar e cortar em fatias finas. Como é muito grande, rende entre 5-8 porções. É recomendado fazer um pré-preparo com cebola refogada, azeite e algumas ervas de sua preferência. Deixe no fogo por cerca de 10 minutos, não coloque água. Divida as porções com caldo em potes, espere esfriar e congele. No freezer duram seis meses.



**MACARRÃO COM COGUMELO *MACROCYBE* E
MEDULA DE MAMOEIRO**





Macarrão com cogumelo *Macrocybe* e medula de mamoeiro

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de cebola roxa fatiada
- 1 xícara (chá) de abobrinha cortada em tiras
- 1 xícara (chá) de berinjela cortada em tiras
- ½ pacote de talharim (massa fresca) cozido, prepare quando o molho estiver pronto
- 3 xícaras (chá) de tomate cortado em tiras
- 1 xícara (chá) de cenoura pré-cozida cortada em tiras
- ½ pimentão amarelo cortado em tiras
- ½ xícara de ervilha em vagem pré-cozida
- 200 g de *Macrocybe* titans limpo e cortado em tiras
- 200 g de medula de mamoeiro ralada pré-cozida
- Azeitona fatiada a gosto
- 1 colher de manteiga
- Cheiro verde e manjeriço a gosto
- Sal a gosto
- Queijo parmesão ralado na hora

Modo de preparo:

Molho:

1. Refogue a cebola no azeite.
2. Junte o tomate, pimentão, a medula de mamoeiro e deixe formar um molho.
3. Acrescente os demais ingredientes e deixe pegar sabor.
4. Sirva por cima da massa de talharim no prato, finalizando com o queijo ralado.

Convolvulaceae

Ipomoea batatas (L.) Lam.

Nome popular: Batata-doce



Ocorrências: Naturalizada

Origem: América Tropical

Descrição geral: Herbácea, verde ou arroxeadado, prostrada, enraizando nos nós, bastante ramificada, levemente pubescente. **Folhas:** simples, membranáceas, alternas, lobadas. **Inflorescência:** cimeira, axilar Flores: campanuladas, corola rósea a branco-arroxeadada, com fundo da corola mais escuro. **Fruto** tipo cápsula, pouco frequente, com sementes marrons. **Raízes:** tuberosas, bastante intumescidas e de sabor adocicado, com uma variação de cores e também formas diversas (alongada, fusiforme ou redonda) dependendo da variedade.

Observações: A batata-doce é uma das culturas alimentares mais importantes do mundo. As raízes frescas podem também ser cortadas ou trituradas em lascas ou pequenos pedaços e secas ao sol e guardadas como um importante alimento para reidratar e consumir durante o ano ou transformadas em farinha, cereais ou até mesmo como massas (macarrão)².

Consumo: Folhas, raízes.

Receitas: Folhas podem ser cozidas ou refogadas, chips das raízes, suco.

² STATHERS, T. et al. Tudo o Que Sempre Quis Saber Sobre a Batata-Doce: Manual de Capacitação CdF - Alcançando Agentes de Mudança. 1: Ajudando os adultos a aprender; Origem e Importância da batata-doce; Seleção e características varietais da batata-doce Centro Internacional da Batata, Nairobi, Quênia. vol.1. 2013.

**FOLHAS DE BATATA-DOCE AO MOLHO
BRANCO E CREME DE QUEIJO**



Folhas de batata-doce ao molho branco e creme de queijo

Ingredientes:

Para o molho branco:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- ½ cebola ralada
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 500 ml de leite
- 2 ovos batidos
- 300 g de folhas de batata-doce limpas e picadas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 50 g de queijo parmesão ralado

Para o creme de queijo:

- 3 ovos
- 1 copo de requeijão cremoso
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 100 g de queijo muçarela picada

Modo de preparo:

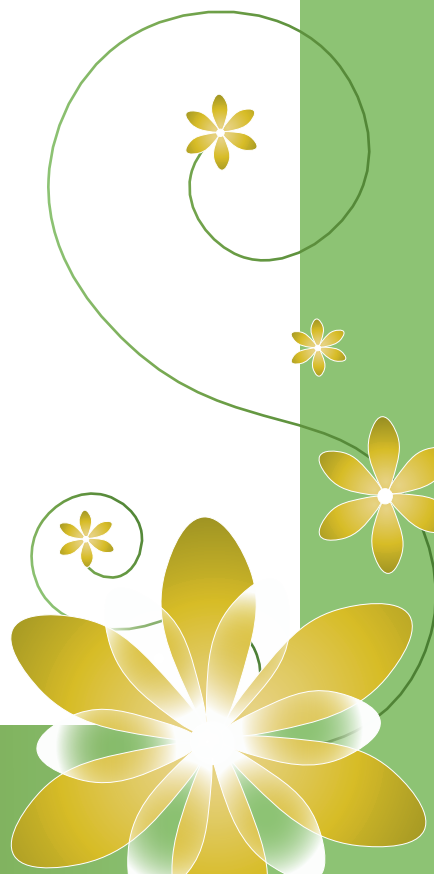
Para o molho branco:

1. Em uma panela em fogo baixo, derreta a manteiga com cebola, acrescente as folhas de batata-doce.
2. Em seguida, coloque a farinha de trigo e mexa até dissolver.
3. Adicione o leite quente e mexa até virar uma pasta.
4. Coloque os ovos batidos. Continue mexendo até ganhar mais consistência.
5. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
6. Adicione o queijo parmesão ralado e leve ao forno.



Creme de queijo:

1. Bata os ovos ligeiramente.
2. Acrescente o requeijão cremoso e os queijos.
3. Quando as folhas de batata-doce com molho estiverem fervendo, coloque este creme por cima e volte para o forno, aguarde ficar gratinado.



Cucurbitaceae


Cucurbita pepo L.

Nome popular: Abóbora



Ocorrências: Naturalizada

Origem: América Central



Descrição geral: Herbácea, anual, ramo rastejante, oco, com tricomas, presença de gavinhas. **Folha:** simples, pecíolo longo, lobada, presença de tricomas. **Flores:** femininas e masculinas distintas, axilares, amarelo-laranja. **Frutos:** bagas, grandes com forma e cores variadas dependendo da variedade.

Observações: Quando for usar as flores no preparo de pratos, dê preferência pelas flores macho, aquelas que não têm na base da flor o formato de uma abóbora jovem. As flores fêmeas irão dar origem aos frutos depois de fecundadas.

Consumo: Frutos, flores e brotos jovens das folhas.

Receitas: Flores refogadas, empanadas, saladas, ensopadas ou cozidas com arroz, e os brotos jovens são consumidos refogados.

ARROZ COM FLORES E BROTOS JOVENS DE
FOLHAS DE ABÓBORA



Arroz com flores e brotos jovens de folhas de abóbora

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 6 flores masculinas de abóbora
- 3 pontas de ramos jovens
- 3 dentes de alho amassados
- Óleo
- Sal

Modo de preparo:

1. Refogue o alho.
2. Acrescente o arroz e mexa até refogar.
3. Coloque as flores de abóbora e os brotos cortados em tirinhas.
4. Coloque água quente e sal e deixe cozinhar normalmente.

Obs: Caso prefira com aparência de arroz com cenoura, use apenas as flores da abóbora.



Euphorbiaceae

Joannesia princeps Vell.

Nome popular: Dandá, boleira, andá, andá-açu, bagona, cotieira, fruta-de-arara, coco-de-purga, fruta-de-cotia



Ocorrências: Nativa

Origem: Brasil

Descrição geral: Árvores de 6–23 m de altura, monoica, caule fissurado, cinza, látex vermelho. **Folhas:** compostas, alternadas, dispostas no ápice dos ramos, digitada, 5-7-foliolada; presença de tricomas simples densos na superfície abaxial e na superfície adaxial apenas na nervura central. **Inflorescência:** Tirso bissexual. **Flores:** unissexuais, cor amarelo-clara a branca, cobertas por tricomas simples em ambas as faces. **Frutos:** drupáceo, oval, superfície marrom a enegrecida, indeiscente; semente 2 (–3), lisa, lenhosa.

Observações: O consumo das sementes deve ser moderado, pois seu óleo é purgativo, havendo relatos de que este óleo pode substituir o óleo de linhaça³.

Consumo: Sementes.

Receitas: sementes torradas, molho pesto, pode substituir castanhas e nozes em receitas.

3 CARVALHO, P.E.R. Espécies arbóreas brasileiras. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica; Colombo: Embrapa Florestas, 2003. (Coleção Espécies Arbóreas Brasileiras, v.1).

**BARRINHAS DE CEREAIS COM
DANDÁ/BOLEIRA**



Barrinhas de cereais com dandá/boleira

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de coco ralado queimado
- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- 1 xícara de chá de granola
- 4 colheres de sopa de gergelim
- 20 sementes picadas de boleira/dandá
- ½ xícara de chá de uva passa picada
- ½ xícara de chá de mel
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- ½ Nibs de cacau
- Raspas de cascas de tangerina
- 200 g de chocolate meio amargo para cobertura

Modo de preparo:

1. Em uma panela, derreta o açúcar e junte o mel.
 2. Acrescente a uva passa, a raspa de tangerina e o nibs, deixe ferver até a mistura ficar meio escurinha.
 3. Em uma tigela, misture bem os demais ingredientes.
 4. Despeje a mistura da panela na tigela com os ingredientes secos.
 5. Misture bem até virar uma pasta.
 6. Cubra uma forma com papel manteiga e arrume a mistura sob o papel para que não grude.
 7. Use um pedaço de papel manteiga para apertar bem a mistura na forma para que fique bem lisa e homogênea.
- Espere esfriar, corte em pedaços e embrulhe em papel manteiga ou celofane.

Euphorbiaceae

Manihot esculenta Crantz

Nome popular: Aipim, macaxeira, mandioca-mansa



Ocorrências: Nativa

Origem: América do Sul

Descrição geral: Arbusto ereto, semiereto a decumbente, 1,5–5 m de altura. **Raízes:** intumescidas, cilíndricas, cônicas ou cônico-cilíndricas; epiderme marrom, marrom claro ou escuro; polpa branca, creme ou amarela. Caule central presente

ou ausente; ramificação primária basal e apical; ramos secundários dicotômicos e/ou tricotômicos; caule jovem verde, avermelhado e roxo, variavelmente pubescente; caule maduro cinza, cinza esverdeado, marrom, marrom claro ou escuro; nós com cicatrizes presentes. **Folhas:** 3–5 (-7) lobadas e usualmente unilobadas na inflorescência; lóbulos oblongos, obovados, oblanceoladas, lanceoladas, pubescentes ou glabros. **Inflorescência:** panícula central, 2-4 racemo saindo no mesmo ponto. **Flores:** amareladas, creme, esverdeadas e com pigmentos vermelhos na face interna e externa. **Frutos:** globosos, alados.

Mais informações⁴

Observações: Planta amplamente cultivada em todas as regiões do país. Uma das mais importantes culturas, fonte de muitos alimentos, é um dos mais importantes legados deixado pelos povos originais. De fácil cultivo em áreas abertas, ensolaradas, cresce facilmente a partir de estacas (maniva) que são comumente trocadas entre os agricultores. Existem muitas variedades, algumas de consumo restrito devido ao alto teor de cianeto.

Consumo: Folhas, raízes.

Receitas: Folhas cozidas por sete (7) dias - maniçoba, raiz cozida, sopa, mingau, raiz fermentada na água – puba ou carimã.

⁴ MENDOZA FLORES, Jeronimo Moises. Morfologia e meiose em cultivares e escapes de mandioca (*Manihot esculenta* Crantz). 2013. viii, 47 f., il. Dissertação (Mestrado em Botânica)—Universidade de Brasília, Brasília, 2013.



Caldo/Sopa de aipim

Ingredientes:

- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 250 g de carne-seca (se for fazer a receita no dia seguinte, é aconselhável deixar a carne de molho durante a noite para tirar o excesso de sal).
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 500 g de macaxeira (aipim) descascada, lavada e cortada
- Salsa a gosto
- 2 litros de água

Modo de preparo:

1. Leve a macaxeira (aipim) à panela de pressão e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
2. Lave a carne-seca já dessalgada.
3. Cozinhe a carne-seca na panela de pressão por até 20 minutos
4. Desfie a carne.
5. Bata em um liquidificador a macaxeira cozida com 2 litros de água.
6. Em uma panela, coloque 2 colheres de manteiga, refogue a cebola e o alho.
7. Junte ao refogado a mandioca batida.
8. Acrescente a carne-seca.
9. A mandioca deve ficar consistente e encorpada.
10. Coloque sal a gosto.
11. No prato, finalize com cheiro verde ou salsinha Dica: Deixar a carne de molho (dia anterior) durante a noite para tirar o excesso de sal. Bater bem a mandioca no liquidificador, adicionando água aos poucos.



Cuscuz de puba

Ingredientes:

- 600 g de puba (carimã) fresca
- 5 colheres rasas de açúcar
- 1 coco pequeno ralado
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes.
2. Coloque para cozinhar em um cuscuzeiro por, aproximadamente, 25 minutos.



Fabaceae

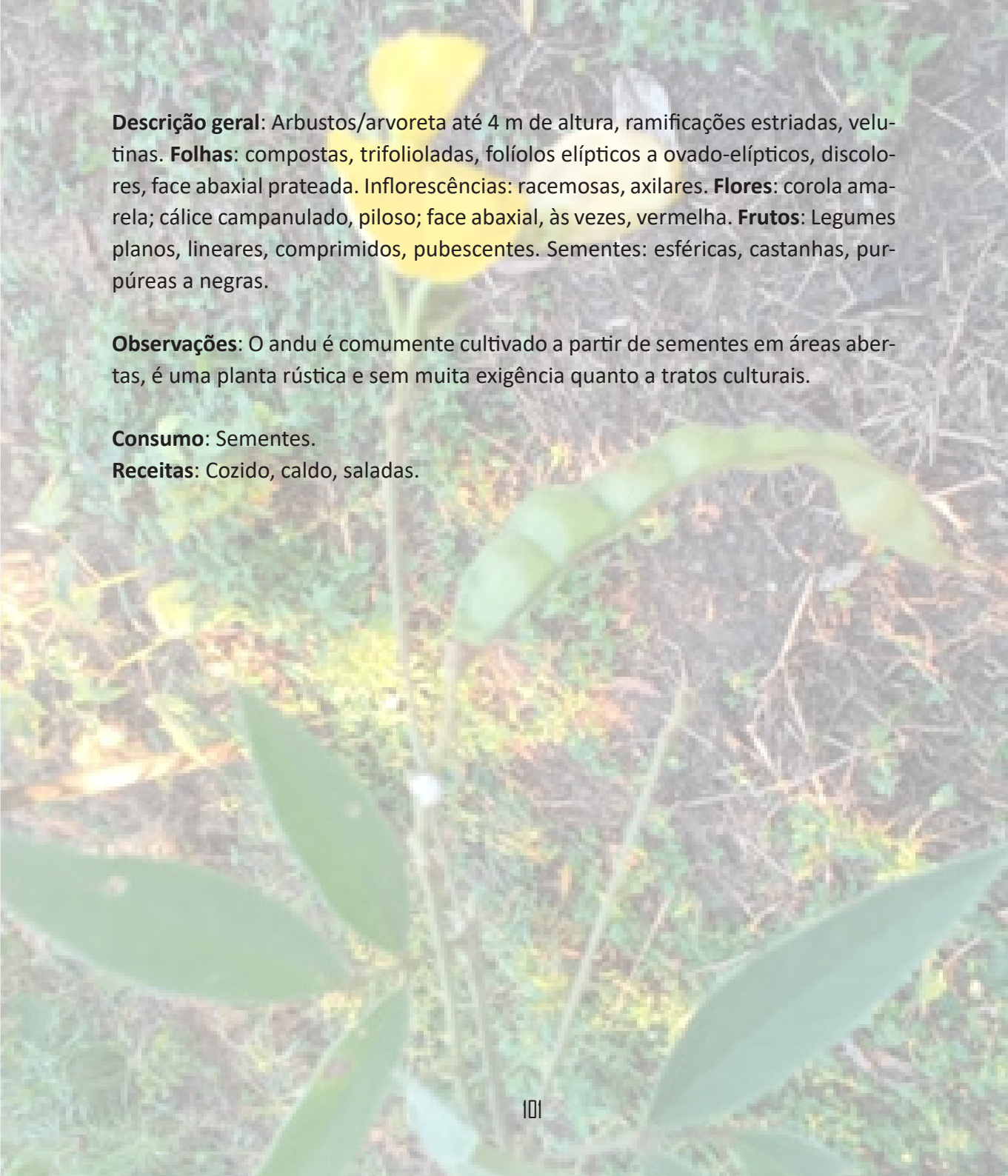
Cajanus cajan (L.) Huth

Nome popular: Andu, feijão-guandu



Ocorrências: Naturalizada

Origem: África ou Índia



Descrição geral: Arbustos/arvoreta até 4 m de altura, ramificações estriadas, velutas. **Folhas:** compostas, trifolioladas, folíolos elípticos a ovado-elípticos, discolors, face abaxial prateada. **Inflorescências:** racemosas, axilares. **Flores:** corola amarela; cálice campanulado, piloso; face abaxial, às vezes, vermelha. **Frutos:** Legumes planos, lineares, comprimidos, pubescentes. **Sementes:** esféricas, castanhas, purpúreas a negras.

Observações: O andu é comumente cultivado a partir de sementes em áreas abertas, é uma planta rústica e sem muita exigência quanto a tratos culturais.

Consumo: Sementes.

Receitas: Cozido, caldo, saladas.



Andu/Feijão-guandu

(variedade com sementes pretas/ roxas) com carne seca

Ingredientes:

- 1 kg de andu/feijão-guandu
- 250 g charque/jabá
- 1 cebola média
- ½ pimentão
- 1 tomate
- 1 calabresa
- 100 g bacon
- Óleo para refogar
- Sal, coentro e cebolinha verde a gosto.

Modo de Preparo:

1. Escalde a charque.
2. Refogue um pouco as carnes, a calabresa e o bacon, picados. Acrescente a cebola, o pimentão e o tomate.
3. Escalde o feijão-guandu por 15 minutos, descarte a água. Adicione água ao feijão-guandu e cozinhe por 35 minutos, ou até que esteja macio.
4. Escorra a água do feijão e acrescente os temperos refogados e o coentro e a cebolinha verde.

Lecythidaceae


Lecythis pisonis Cambess.

Nome popular: Sapucaia, castanheira-de-sapucaia



Ocorrências: Natural

Origem: Mata Atlântica e Floresta Amazônica



Descrição geral: Arbóreo 5 a 30 m altura mas pode atingir 50 metros nas áreas de floresta, tronco com coloração cinza, casca grossa fissurada no sentido vertical. **Folhas:** simples, alternas, elípticas, verdes, glabras, com margens onduladas e serrilhadas. No período de inverno perde as folhas (decíduas), que rebrotam na primavera, se destacando na mata (foto), com sua cor rosa avermelhada. **Flores:** branco-violáceas e com numerosos estames. **Frutos:** pixídio, muito duro, pesado, seco e deiscente, globoso a alongado. Sementes: marrons, angulosas, com casca dura estriada.

Observações: O fruto tem uma textura lenhosa e uma tampa que se abre quando maduro, liberando sementes grandes e comestíveis. A maturação do fruto leva de 10 a 12 meses e atrai a fauna silvestre. Relatos indicam o uso das sementes de sapucaia desde 1627 no preparo de bolos, pães, pois, em razão do seu apreciado sabor, era muito usada para substituir a castanha portuguesa⁵.

Consumo: Sementes.

Receitas: Amêndoas em bolo, pão, sorvete, farofa, paçoca, no chocolate em barra, leite vegetal, granola.

⁵ SALVADOR, Frei Vicente do. História do Brasil. v. 1 – Em que se trata do descobrimento do Brasil, costumes dos naturais, aves, peixes, animais e do mesmo Brasil. Bahia: [s.n.], 1627.

**PAÇOCA DE
SAPUCAIA**



Paçoca de sapucaia

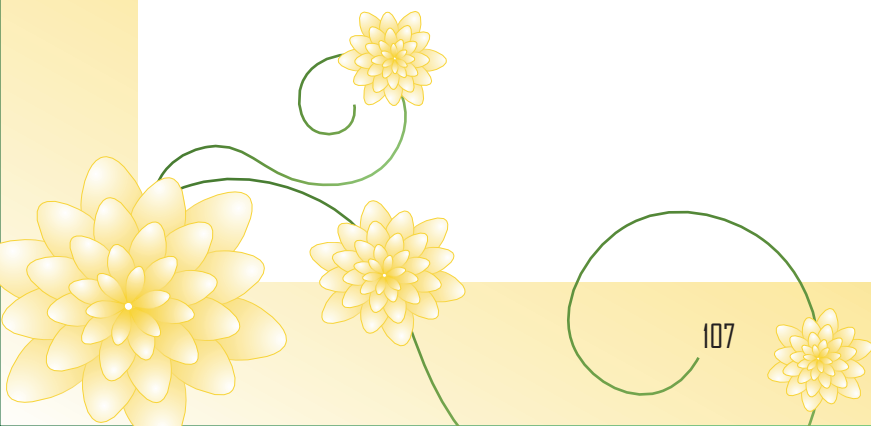
Ingredientes:

- 500 g de sementes

Modo de preparo:

1. Coloque as sementes para torrar com a casca por cerca de 30 minutos no forno a 180°C.
2. Deixe esfriar e descasque as sementes.
3. Bata a castanha no liquidificador ou processador até formar uma farofa.

Obs: A paçoca pode ser consumida com frutas, no prepara de bolos, pães, sorvetes. Segundo relatos, essa paçoca era feita e muito apreciada 1627.(9) Quando chegavam a armazená-la até por um período de um ano, para ser consumida, substituindo a castanha portuguesa.



TORTA DE CASTANHA
DE SAPUCAIA



Torta de castanha-de-sapucaia

Ingredientes:

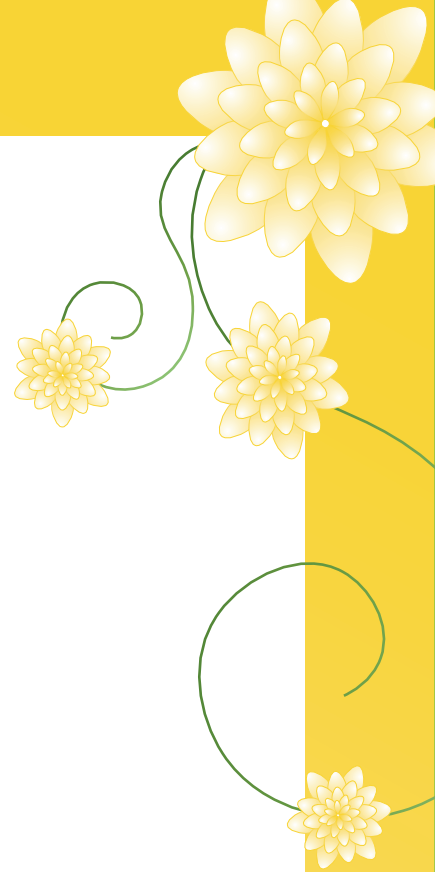
- 1 xícara de castanha-de-sapucaia (paçoca)
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 250 g de manteiga
- 1 xícara de amido de milho (maizena)

Recheio

- Raspas da casca de limão
- 1 caixa de leite condensado
- 1 pacote de 100 g de coco seco (ralado grosso)
- 1 gema

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes da torta até formar uma massa quebradiça.
2. Coloque em uma assadeira de fundo falso, distribua a massa por todas as paredes da forma.
3. Coloque na geladeira por 15 minutos.
4. Faça furos com o garfo na parte do fundo da massa e leve para assar por 10 minutos.
5. Misture todos os ingredientes do recheio, coloque na massa da torta e deixe assar por mais 20 minutos ou até ficar dourada na parte de cima.



**BOLO MOLHADINHO DE CASTANHA DE
SAPUCAIA E CHOCOLATE**



Bolo molhadinho de castanha-de-sapucaia e chocolate

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de manteiga
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó amargo
- 1 xícara de castanha-de-sapucaia (paçoca)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos

Cobertura

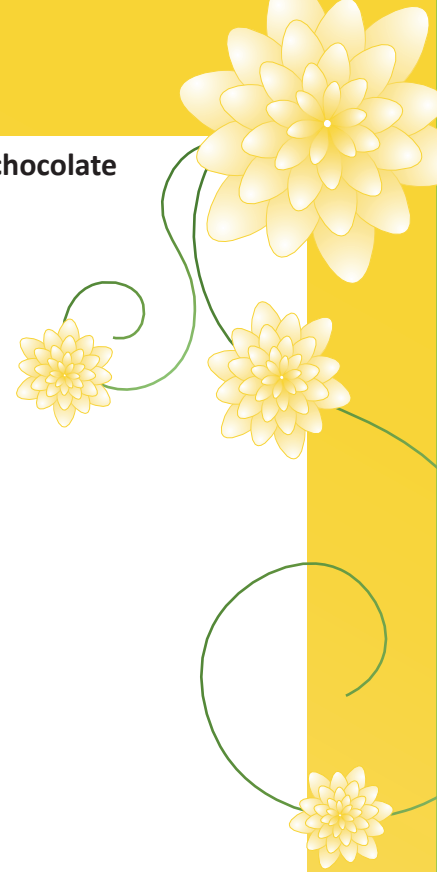
- ½ caixa de leite condensado
- ½ xícara de chocolate amargo
- 1 xícara de leite

Modo de preparo:

1. Em uma batedeira, bata as claras em neve, acrescente as gemas, o açúcar e bata novamente.
2. Adicione a farinha, a castanha, o chocolate em pó, o leite e bata por mais alguns minutos e acrescente o fermento mexendo manualmente.
3. Despeje a massa em uma forma untada e leve para assar em forno médio (180° C), preaquecido, por 40 minutos.

Cobertura

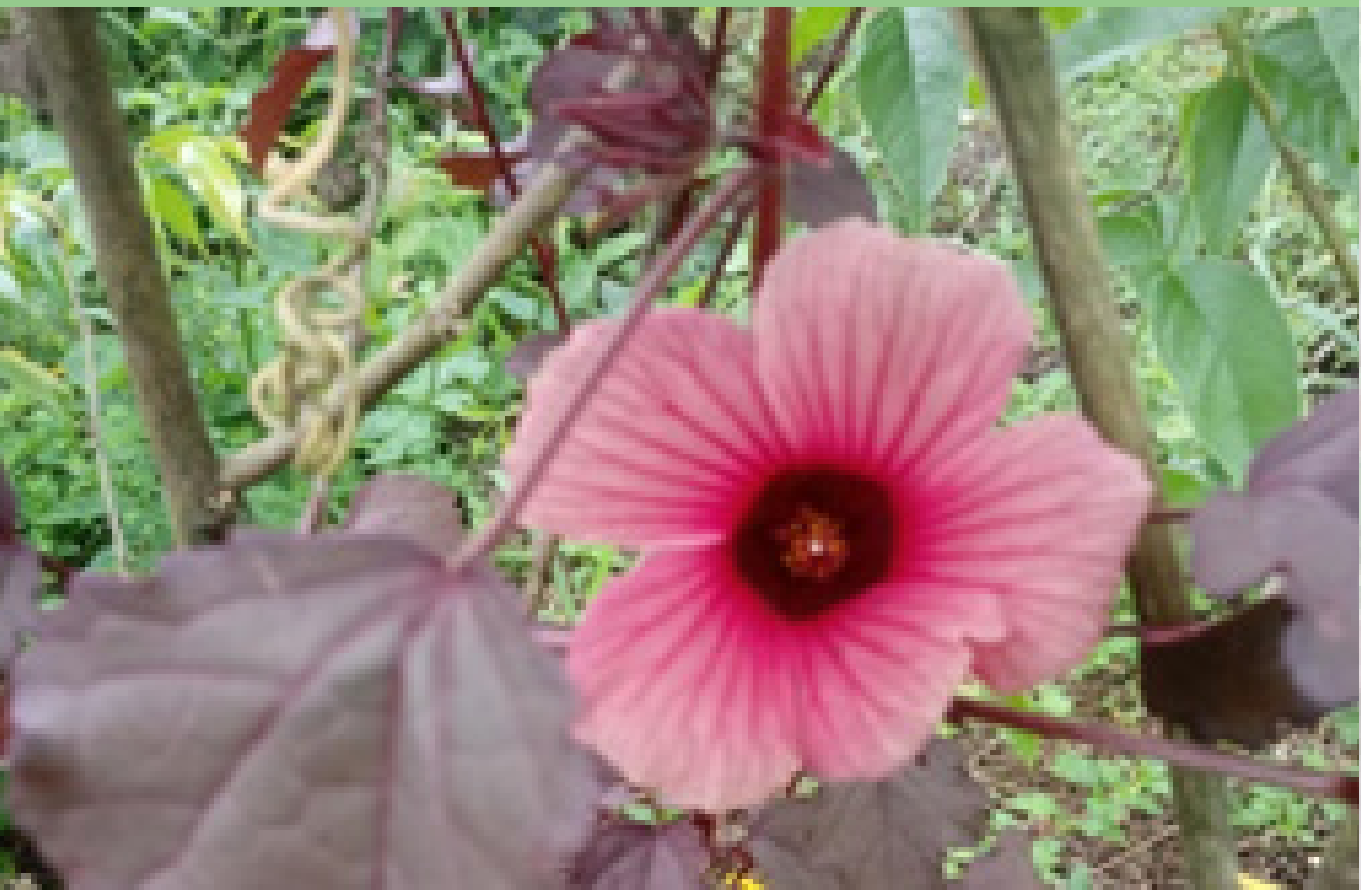
1. Em uma panela, leve ao fogo médio os ingredientes, deixe até ferver.
2. Despeje quente sobre o bolo já assado e frio.
3. Coloque um pouco de castanha por cima.



Malvaceae


Hibiscus acetosella Welw. ex Hiern

Nome popular: Vinagreira-roxa, quiabo-roxo



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Africana



Descrição geral: Arbusto, 2-3 m de alt. **Folhas:** arroxeadas ou vináceas, alternas, presença de estípulas, 3 a 5 lóbulos, com margem crenada. **Flores:** vináceas, coloração mais escura na base e rosa no ápice, solitárias e axilares. **Fruto:** cápsula, com cálice e epicálice (sobra do conjunto de sépalas) persistentes e sementes marrom⁶.

Observações: É uma planta perene, geralmente cultivada como planta ornamental próximo de casas ou em quintais. As flores são muito usadas para chás e saladas. As folhas em saladas podem deixar uma sensação de salgada, logo, sugere-se evitar usar sal com tempero nesse caso.

Consumo: Folhas e flores.

Receitas: Suco, chá, pão, pizza, bolo, refogado, salada.

⁶ ESTEVES, G. L.; DUARTE, M. C.; TAKEUCHI, C. Sinopse de Hibiscus L. (Malvoideae, Malvaceae) do Estado de São Paulo, Brasil: espécies nativas e cultivadas ornamentais. Hoehnea, v. 41, n. 4, p. 529-539, 2014.

**PÃO CASEIRO COM
VINAGREIRA-ROXA**





Pão caseiro com vinagreira-roxa

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo aproximadamente
- 1 e ½ xícara de leite morno
- ½ xícara de água morna
- 1 xícara de folha de vinagreira picada
- ½ xícara de óleo
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 ovos
- 30 g de fermento biológico fresco ou 10 g de fermento biológico seco

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador a vinagreira e a água morna.
2. Em uma tigela, dissolva o fermento no açúcar e acrescente o sal, os ingredientes líquidos, os ovos e misture muito bem.
3. Acrescente aos poucos a farinha até formar uma massa macia e sove bem a massa.
4. Deixe a massa descansar por aproximadamente 1 hora.
5. Após o crescimento, divida a massa, enrole da forma que desejar, coloque nas formas e deixe crescer até dobrar de volume.
6. Leve para assar em forno médio (200° C), preaquecido, por, aproximadamente, 30 minutos.

PIZZA COM
VINAGREIRA-ROXA



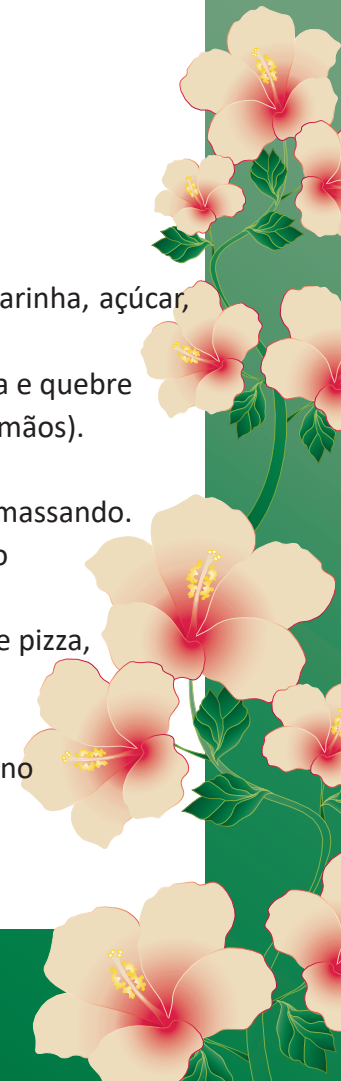
Pizza com vinagreira-roxa

Ingredientes:

- 500 g de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pacote (10 g) de fermento biológico seco
- 200 ml de água (temperatura ambiente)
- 1 xícara de folhas de vinagreira
- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente fundo, misture todos os ingredientes secos (farinha, açúcar, sal e fermento).
2. Após, faça uma cava (buraco com a colher) no meio dessa farinha e quebre 1 ovo inteiro e a manteiga misture (amassando com a colher ou as mãos).
3. Bata as folhas de vinagreira no liquidificador com água.
4. Após, coloque a mistura com a água aos poucos na massa e vá amassando.
5. A massa está pronta quando estiver desgrudando das mãos (caso necessário, coloque mais um pouquinho de farinha ou de água).
6. Não precisa deixar essa massa descansar, é só abri-la na forma de pizza, colocar o molho de tomate e levar ao forno (já aquecido) por uns 3 ou 5 minutos, ou até a massa “secar” um pouquinho.
7. Faça o recheio de sua preferência (doce ou salgado) e leve ao forno até derreter o queijo.



Malvaceae

Theobroma cacao L.


Nome popular: Cacau



Ocorrências: Naturalizada

Origem: América central e região amazônica

Descrição geral: Arbóreo, 3-6 m de altura, na floresta pode chegar a 20 m altura
Folhas: simples, elípticas, rígidas e quebradiças, glabras. **Flores:** cauliflora, brancas, os estames vermelho-vinho se destacam. **Frutos:** baga, esférico a elipsoide com



5-10 sulcos, coloração roxo a roxo-avermelhada, vermelho ou amarelo-ouro quando maduros, imaturos podem ser verdes ou roxos, dependendo da variedade. Os frutos têm de 20 a 60 sementes, com polpa succulenta formando uma mucilagem que vai do doce ao levemente ácido.

Observações: Árvore amplamente conhecida devido ao chocolate. Porém ainda pouco conhecida quanto a seu potencial alimentício, exceto pela população rural. É comumente cultivada por sementes e podem ser plantadas à meia sombra junto com outras árvores ou sol a depender da variedade e da disponibilidade de água.

Consumo: frutos maduros ou verdes, sementes, cibira (placenta), néctar das sementes.

Receitas: nhoque da parte clara da casca, cibira cristalizada, granola, pasta da amêndoa, néctar em bebidas, vinho, licores, drinks, frisante, suco, geleia, molhos, néctar das sementes frescas (mel de cacau), fruto verde em salada, nibs (cotilédones secos) doces e salgados, em bolos, sorvetes, mousses, brigadeiros ou pratos salgados como macarrão e pizza.

MEL DE
CACAU



Mel de cacau

Conhecido como mel de cacau, o néctar que escorre das sementes dos frutos maduros do cacau tem sabor, dependendo da variedade, que vai do doce até o ácido.

Pode ser extraído através de prensa manual ou mecânica. De forma artesanal e empírica, é comumente extraído nas roças pelo método conhecido como “cama de cacau” (foto). Esta cama é feita usando as folhas e troncos (pseudocaule) de bananeiras, sendo o solo forrado pelas folhas de bananeira.

Em uma área íngreme e contornada por dois troncos, na parte inferior são fixadas duas estacas e colocadas folhas do próprio cacau servindo para barrar as sementes e filtrar o néctar. Logo abaixo, é feito um buraco e colocada uma vasilha ou pedaços de folhas intactas de bananeira para recolher o néctar. Depois de pronta a cama, são colocadas as sementes frescas. Para recolher um litro, é necessário, pelo menos, meio balde de vinte litros de sementes. Deixe por cerca de 3 horas.

O rendimento é maior ao usar prensas ou métodos semelhantes como sacos rendados.



“Cama” de mel de cacau

SORVETE DE
AMÊNDOAS DE CACAU



Sorvete de amêndoas de cacau (chocolate caseiro) com biomassa

Ingredientes:

- 4 bananas da prata ou d'água verde
- 300 g leite condensado
- 200 g creme de leite
- 300 g chocolate amargo (amêndoas amassadas)

Modo de preparo:

1. Coloque em uma panela de pressão água suficiente para cobrir as bananas.
2. Quando estiver fervendo, coloque as bananas com casca, tampe a panela e espere pegar pressão, depois conte 10 min, desligue o fogo e deixe esfriar.
3. Retire as cascas das bananas e bata bastante no liquidificador aos poucos até ficar uma massa sem pedaços.
4. Acrescente o leite condensado, derreta o chocolate no creme de leite em banho-maria e junte a mistura.
5. Leve ao congelador por 6 horas.
6. Para ficar mais cremoso, depois de congelado, pode bater de novo no processador.
7. Sirva com nibs caramelizados.



MACARRÃO COM NIBS
DE CACAU



Macarrão com nibs de cacau

Ingredientes:

- ½ pacote de macarrão espaguete ou massa fresca
- 5 dentes de alho
- 100 g de bacon
- 50 g queijo parmesão ralado na hora
- Manjericão, nibs (amêndoas de cacau torrada) e cebolinha a gosto
- Sal opcional

Modo de preparo:

1. Em outra panela frite o bacon até ficar bem frito, retire um pouco do excesso da gordura do bacon, caso seja necessário.
2. Coloque o alho até dourar levemente.
3. Cozinhe o macarrão, acrescente o bacon com alho, o nibs e as folhas de manjericão e a cebolinha.

**BOLO DE COCO COM
NIBS**



Bolo de coco com nibs

Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar refinado
- 1 xícara de coco ralado
- 3 colheres de manteiga
- 200 ml de leite
- 3 ovos
- 100 g de nibs de cacau caramelizados
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo:

1. Bata as claras em neve e reserve.
2. Em uma batedeira, misture o açúcar, as gemas e a manteiga por 3 minutos.
3. Em seguida, acrescente o leite, a farinha, o coco ralado e continue batendo.
4. Desligue a batedeira e acrescente as claras em neve, fermento e o nibs caramelizado.
5. Misture manualmente.
6. Coloque a massa em uma assadeira untada com manteiga e leve ao forno preaquecido a 210° C por 40 minutos.



Moraceae

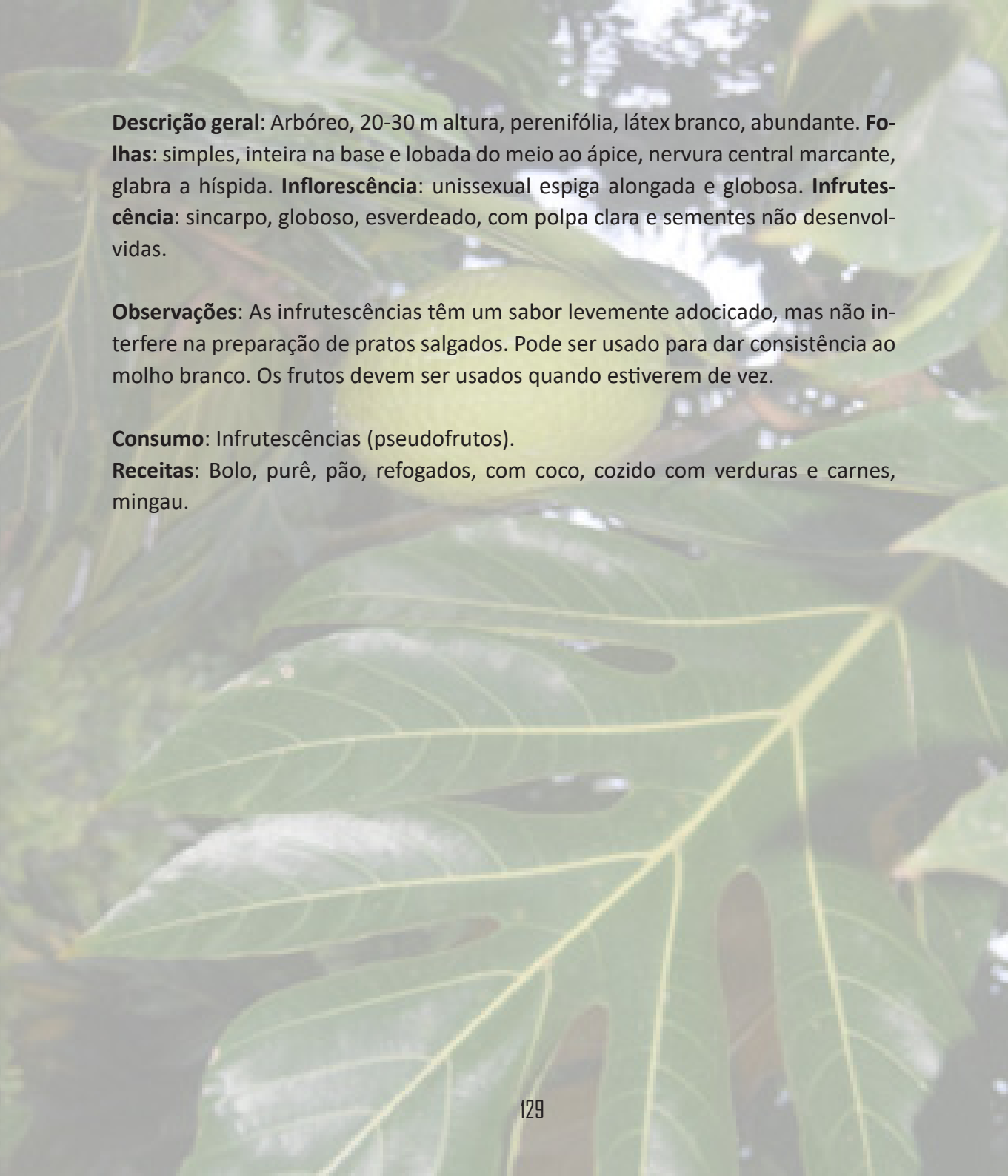
Artocarpus altilis (Parkinson) Fosberg

Nome popular: Fruta-pão



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Indonésia

The background of the page is a photograph of green leaves with prominent veins. A single, round, yellowish-green fruit is visible in the upper-middle section, partially obscured by the leaves. The overall image has a soft, slightly blurred quality.

Descrição geral: Arbóreo, 20-30 m altura, perenifólia, látex branco, abundante. **Folhas:** simples, inteira na base e lobada do meio ao ápice, nervura central marcante, glabra a hispida. **Inflorescência:** unissexual espiga alongada e globosa. **Infrutescência:** sincarpo, globoso, esverdeado, com polpa clara e sementes não desenvolvidas.

Observações: As infrutescências têm um sabor levemente adocicado, mas não interfere na preparação de pratos salgados. Pode ser usado para dar consistência ao molho branco. Os frutos devem ser usados quando estiverem de vez.

Consumo: Infrutescências (pseudofrutos).

Receitas: Bolo, purê, pão, refogados, com coco, cozido com verduras e carnes, mingau.

**BOLINHOS DE FRUTA-PÃO COM
PEIXE SECO E QUEIJO**





Bolinhos de fruta-pão com peixe seco e queijo

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz cozido
- 50 g de peixe tipo seco desfiado
- 1 colher de sopa de creme de cebola
- 300 g de fruta-pão cozido e amassado
- 100 g de queijo de sua preferência (para o recheio)

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes aos poucos até formar um bolinho.
2. Use o queijo em pedaços para rechear.
3. Frite em óleo quente.
4. Sirva ainda quente.

OBS: A fruta-pão pode ser usada para fazer salgados como coxinhas, bolivianos, sem usar farinha de trigo.

NHOQUE DE
FRUTA-PÃO





Nhoque de fruta-pão

Ingredientes:

- 500 g de fruta-pão cozidos e amassados
- 150 g de queijo parmesão ralado
- ½ xícara de farinha de trigo para polvilhar na bancada
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Coloque a água para ferver com um pouco de sal e cozinhe a fruta-pão até ficar macio.
2. Amasse a fruta-pão e junte o queijo parmesão.
3. Misture bem até obter uma massa homogênea, que não grude nas mãos.
4. Sobre a mesa ou pia enfarinhada, enrole a massa para cortar em cubos pequenos.
5. Coloque para ferver 2 litros de água, quando levantar fervura coloque parte dos nhoques, quando boiar, está no ponto.
6. Retire e cubra com o molho de sua preferência.

Moraceae

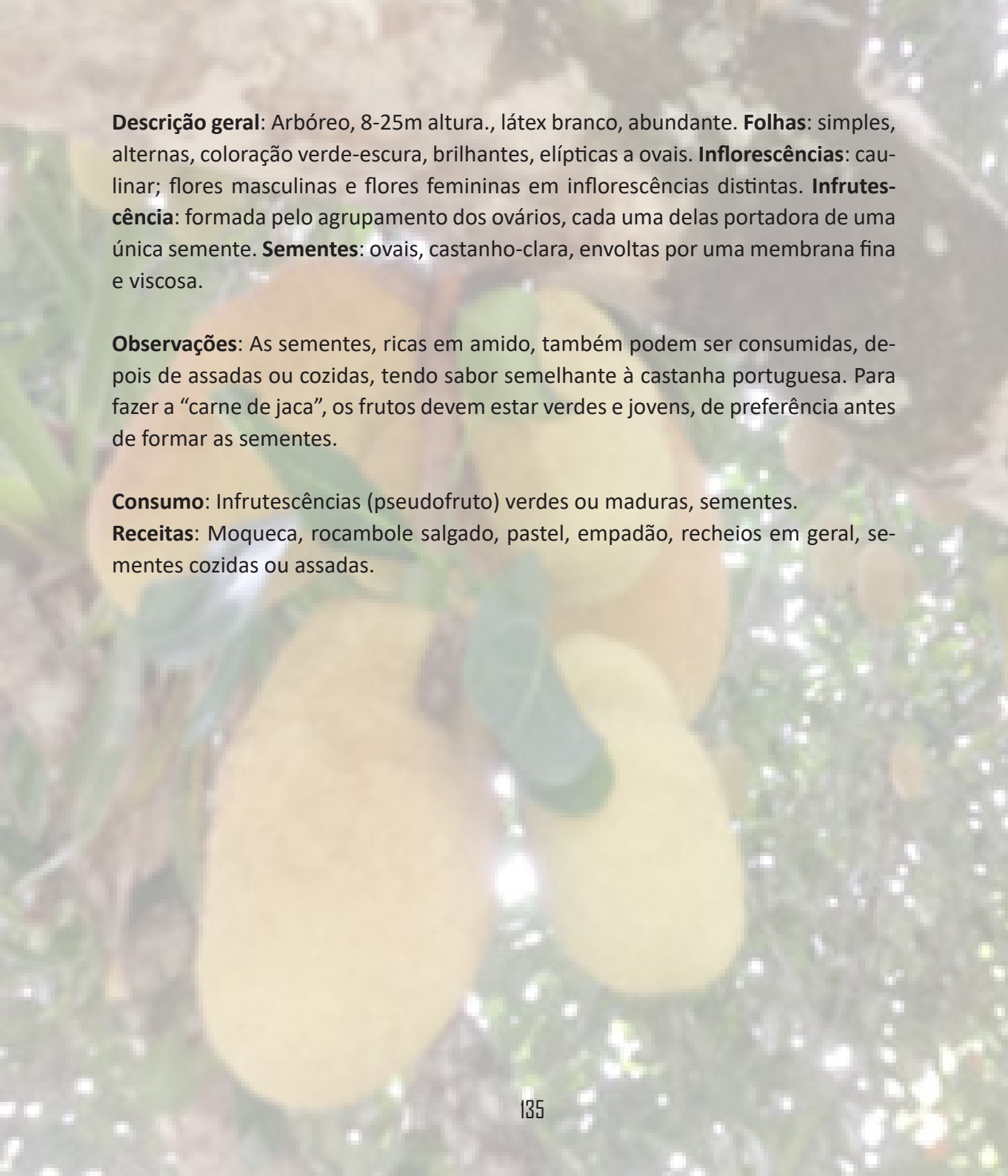
Artocarpus heterophyllus Lam.

Nome popular: Jaca, jaqueira, jaca-mole, jaca-dura, jaca-manteiga, jaca-prata



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Índia



Descrição geral: Arbóreo, 8-25m altura., látex branco, abundante. **Folhas:** simples, alternas, coloração verde-escura, brilhantes, elípticas a ovais. **Inflorescências:** caulinar; flores masculinas e flores femininas em inflorescências distintas. **Infrutescência:** formada pelo agrupamento dos ovários, cada uma delas portadora de uma única semente. **Sementes:** ovais, castanho-clara, envoltas por uma membrana fina e viscosa.

Observações: As sementes, ricas em amido, também podem ser consumidas, depois de assadas ou cozidas, tendo sabor semelhante à castanha portuguesa. Para fazer a “carne de jaca”, os frutos devem estar verdes e jovens, de preferência antes de formar as sementes.

Consumo: Infrutescências (pseudofruto) verdes ou maduras, sementes.

Receitas: Moqueca, rocambole salgado, pastel, empadão, recheios em geral, sementes cozidas ou assadas.

**ROCAMBOLE DE JACA VERDE COM
QUEIJO E BACON**



“Carne de jaca” verde como base para receitas

Pegue os “frutos” bem jovens e coloque para cozinhar em uma panela de pressão, inteiros com água e um fio de óleo, deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Verifique com um garfo se está macio. Depois descasque, retire toda a parte externa. Corte em pedaços grandes e depois desfie com os dedos ou com a ajuda de um garfo. Pode ser guardada no freezer por seis meses. Teste em pratos que levem frango desfiado, carne moída, catado de marisco etc. É um vegetal muito versátil, capaz de se adaptar a diferentes temperos. Para quem nunca provou e tem receio de ser um prato agridoce ou com aroma, ressaltamos que a jaca verde não tem sabor ou cheiro marcante, logo, pode ser usada em diferentes receitas.

Rocambole de jaca verde com queijo e bacon

Ingredientes:

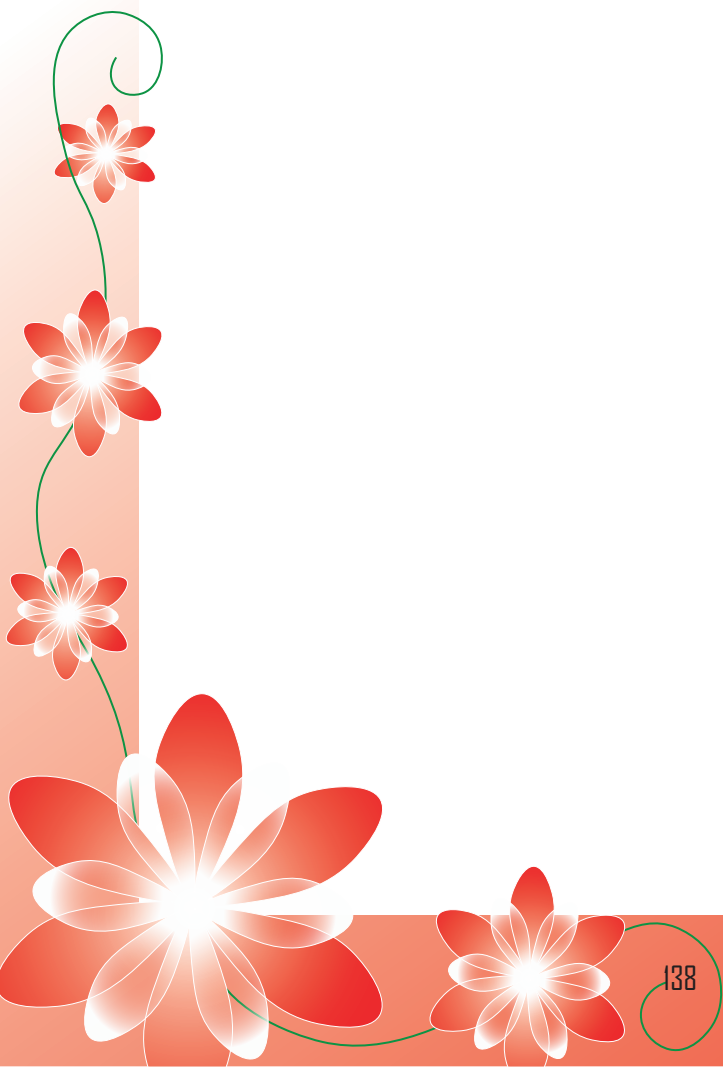
- ½ de jaca verde desfiada
- 2 ovos
- 1 unidade de creme ou sopa de cebola
- 3 colheres de molho de tomate
- Sal e hortelã a gosto
- 100 g de muçarela cortada em fatias
- ½ xícara de azeitonas verdes sem caroço
- 100 g de bacon cortado em fatias
- Farinha de trigo ou farinha de rosca

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, junte a jaca verde cozida e desfiada, os ovos, creme de cebola, sal e hortelã e misture bem.
2. Coloque a farinha de trigo aos poucos até dar liga.
3. Abra um filme de plástico em uma superfície.

4. Espalhe a mistura, abra a massa e coloque a muçarela e as azeitonas
5. Enrole o rocambole com cuidado.
6. Coloque em uma assadeira untada com azeite e, por cima, coloque o molho de tomate e as fatias de bacon.
7. Deixe assar até ficar dourado.

Sugestão: a massa pode ser usada no preparo de bolinhos de queijo, basta formar bolinhos, rechear com queijo de sua preferência e fritar em óleo quente.



**MOQUECA DE JACA
VERDE**





Moqueca de jaca verde

Ingredientes:

- 1 cebola grande
- ½ cebola em rodela
- 1 jaca verde cozida e desfiada
- 200 g de peixe seco desfiado, tipo bacalhau (dessalgado)
- ½ pimentão verde picado
- ½ pimentão em rodela
- 2 tomates picados
- ½ tomate em rodela
- Cebolinha verde picada
- Coentro-largo (coentro-maranhão) picado
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 400 ml de leite de coco
- 2 colheres de molho de tomate
- Coentro a gosto
- Pimenta de cheiro picada a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

7. Misture os temperos picados com o peixe desfiado e a jaca verde desfiada.
8. Coloque os temperos cortados em rodela por cima.
9. Coloque o molho de tomate e o leite de coco.
10. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela.
11. Coloque o azeite de dendê e deixe ferver por 2 minutos e desligue o fogo.
12. Após apagar o fogo, adicione o coentro picado.

Sirva com arroz.

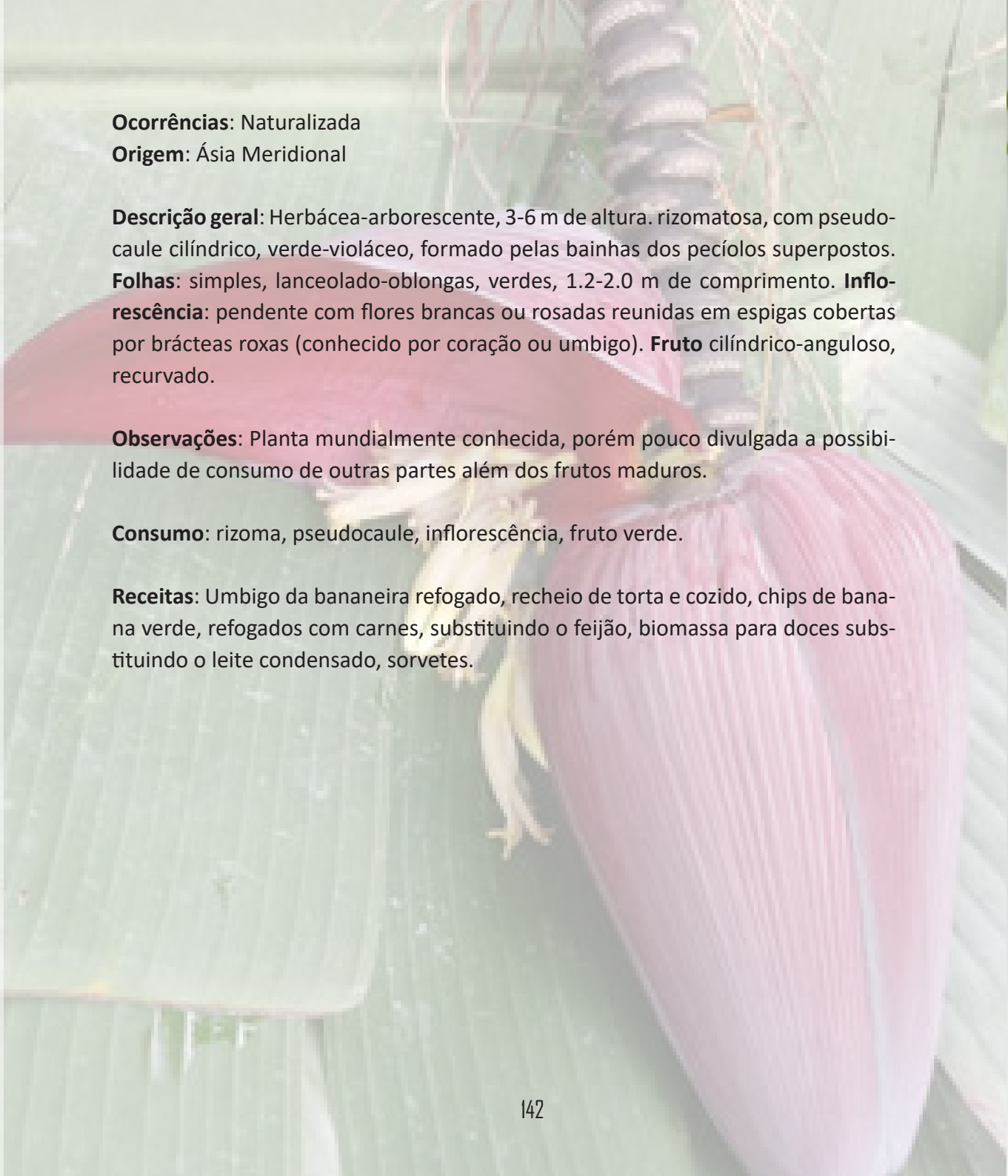
Dica: Ponha o dendê sempre ao final. A fervura satura o azeite e altera suas propriedades.

Musaceae

Musa paradisiaca L.

Nome popular: Bananeira



A photograph of a banana plant, showing a large, purple, ribbed inflorescence (the 'umbigo' or 'coração') in the foreground. The background is slightly blurred, showing green leaves and the structure of the plant. The text is overlaid on the left side of the image.

Ocorrências: Naturalizada

Origem: Ásia Meridional

Descrição geral: Herbácea-arborescente, 3-6 m de altura. rizomatosa, com pseudo-caule cilíndrico, verde-violáceo, formado pelas bainhas dos pecíolos superpostos.

Folhas: simples, lanceolado-oblongas, verdes, 1.2-2.0 m de comprimento. **Inflorescência:** pendente com flores brancas ou rosadas reunidas em espigas cobertas por brácteas roxas (conhecido por coração ou umbigo). **Fruto** cilíndrico-anguloso, recurvado.

Observações: Planta mundialmente conhecida, porém pouco divulgada a possibilidade de consumo de outras partes além dos frutos maduros.

Consumo: rizoma, pseudocaule, inflorescência, fruto verde.

Receitas: Umbigo da bananeira refogado, recheio de torta e cozido, chips de banana verde, refogados com carnes, substituindo o feijão, biomassa para doces substituindo o leite condensado, sorvetes.

SALADA DE FLORES DO CORAÇÃO



Crédito da foto: Lippe Jardim

Salada de flores do “coração” de bananeira

Ingredientes:

- 1 umbigo de banana (“coração” de bananeira), retire as flores
- 1 cebola média picada em rodelas finas
- 1 pimentão picado em rodelas finas
- 1 maço pequeno de salsa ou coentro
- 1 maço pequeno de cebolinha verde
- 100 g de azeitonas verdes
- 100 g de azeitonas pretas
- 1 xícara de grão de bico cozido
- Sal ou tempero a gosto
- Azeite de oliva.

Modo de preparo:

1. Retire as flores do umbigo/coração de banana e coloque dentro da água (para não escurecer).
2. Escorra a água, coloque outra panela com água para ferver com uma pitada de sal ou tempero durante cerca de 10 minutos (deve ficar al dente).
3. Enquanto isso, pique a cebola, pimentão, salsa, cebolinha e azeitonas. Escorra a água e deixe esfriar um pouco, junte todos os ingredientes, tempere a gosto.



QUICHE DE QUEIJO E “CORÇÃO” DE BANANEIRA



Crédito da foto: Lippe Jardim

Quiche de queijo e “coração” de bananeira

Ingredientes:

Massa:

- ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ de xícara (chá) de manteiga
- 1 ovo
- 1 lata de creme de leite

Recheio:

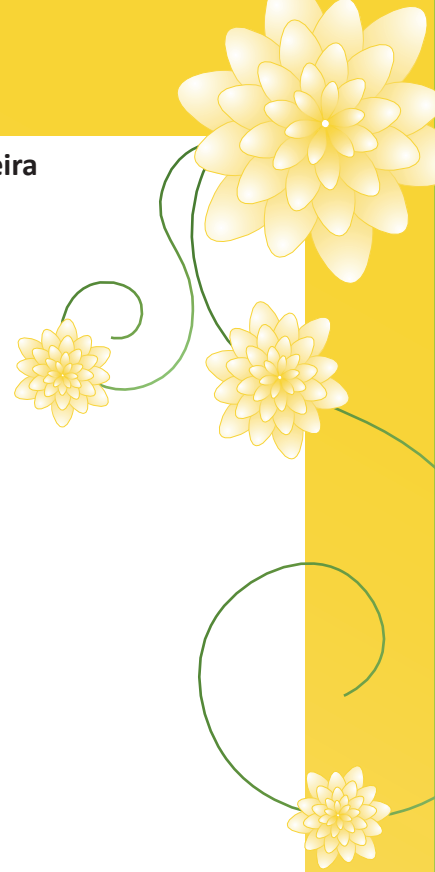
- 1 coração de bananeira
- 1 lata de creme de leite
- 300 g de muçarela ralada
- 1 cebola
- 3 ovos
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão para polvilhar

Modo de preparo:

1. Despreze as folhas mais duras que envolvem o coração da bananeira e aproveite somente as internas.
2. Pique em fatias finas e coloque em uma bacia com água e vinagre (para não escurecer) e leve para cozinhar por cerca de 10 minutos.
3. Em uma panela aqueça uma colher de óleo, a cebola picada e o coração de bananeira. Junte sal e pimenta do reino a gosto e refogue por mais ou menos 5 minutos. Reserve.

Massa:

1. Em uma tigela coloque a farinha e a manteiga gelada e misture bem
2. Acrescente o ovo, creme de leite e o sal, misture até a massa ficar homogênea



e desgrudar das mãos.

3. Envolve a massa em filme de PVC e leve para descansar na geladeira.

4. Enquanto isso, prepare o recheio.

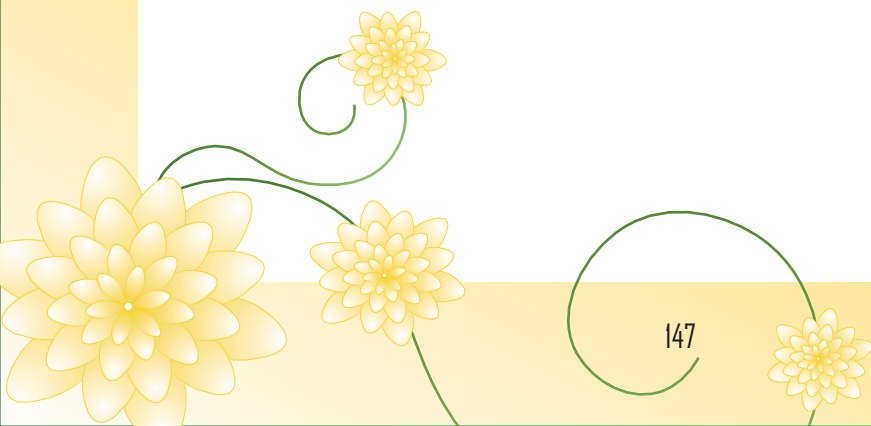
5. Em uma tigela coloque o refogado de coração de bananeira.

6. Junte o creme de leite, a muçarela ralada, os ovos, prove o sal e a pimenta e, se precisar, coloque mais.

7. Misture bem e reserve.

8. Abra a massa que ficou descansando na geladeira e forre o fundo e as laterais de uma forma redonda, fure-a com o garfo e coloque o recheio reservado.

9. Polvilhe queijo parmesão ralado e leve para assar em forno médio por 30 minutos ou até que doure.



**STROGONOFF DE PSEDOCAULE DE
BANANEIRA E CARNE**



Strogonoff de pseudocaule de bananeira e carne

Ingredientes:

- 100 g de carne de coxão mole cortada em tiras
- 300 g de pseudocaule de bananeira
- 3 cebolas médias ralada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de requeijão cremoso
- 3 tomates picados sem pele e sem sementes
- 3 colheres (sopa) de óleo de oliva
- 2 colheres (sopa) de ketchup
- Azeitonas e milho verde a gosto

Modo de Preparo:

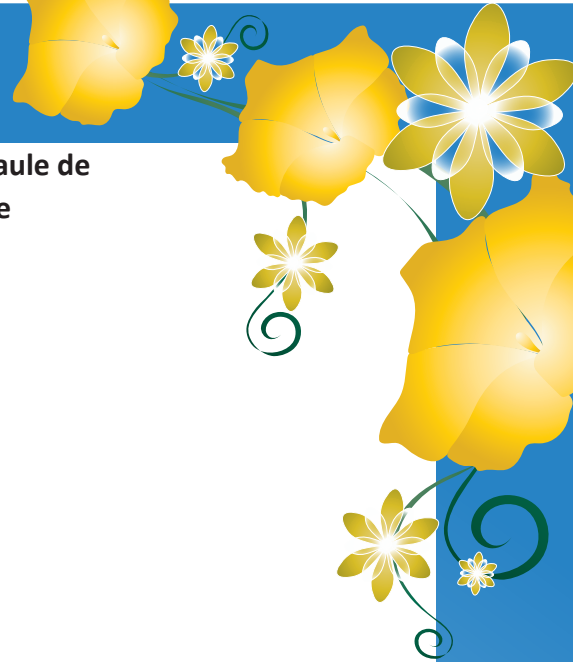
Pseudocaule de banana:

1. Utilize a parte interna do pseudocaule da bananeira, retire toda a camada externa até chegar à parte menos fibrosa.
2. Corte em rodela fininhas e coloque em água com sal e vinagre
3. Deixe por uma hora e repita o processo mais uma vez.
4. Depois coloque para ferver por 15 com um pouco de sal e vinagre, escorra a água e reserve.

Carne:

1. Corte a carne selecionada em tirinhas, tempere com pimenta, cominho e sal (coloque 1 ou 2 pitadas de cada, no máximo).
2. Coloque óleo suficiente para fritar algumas tirinhas. Não deixe fritar muito para que a carne não fique dura. Reserve.

Molho:



1. Refogue com azeite a cebola ralada e o tomate.
2. Depois de dourada, jogue todas as tirinhas de carne dentro da panela e mexa.
3. Frite por 3 minutos e coloque o pseudocaule, mexa e acrescente o ketchup.
4. Deixe cozinhar até obter um molho consistente e cremoso, acrescente as azeitonas e o milho verde.
5. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite e o requeijão cremoso
6. Mexa até incorporar o molho ao creme.
7. Coloque em uma forma refratária com arroz e banana verde palha.



**GODÓ DE BANANA
VERDE**



Godó de banana verde

Ingredientes:

- 6 bananas d'água verdes
- 1 cebola média picada
- 6 dentes de alho amassados
- 250 g jabá (charque) dessalgado
- 150 g de calabresa
- 50 g de bacon
- Coentro
- ½ pimentão
- 1 tomate
- 2 folhas de louro
- Óleo e sal a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhe as bananas com a casca, após, corte em pedaços pequenos.
2. Em uma panela de pressão, coloque óleo e refogue o alho, a cebola, o pimentão e o tomate.
3. Acrescente o coentro a gosto.
4. Coloque as carnes cortadas em pedaços pequenos com um pouco de água até cobrir as carnes e os temperos.
5. Quando as carnes estiverem cozidas, acrescente a banana, caso necessite, acrescente mais um pouco de água. Leve ao fogo na pressão por, aproximadamente, 15 minutos.
6. Sirva quente com arroz.

Obs: A banana verde não tem sabor adocicado.

Myrtaceae

Eugenia florida DC.

Nome popular: Pitanga-preta, fruta-de-passarinho, murta



Ocorrências: Nativa

Origem: Brasil

Descrição geral: Arbóreo, 5-9 m de altura, caule castanho-acinzentado. **Folhas:** simples, opostas, glabras. **Inflorescência:** cimeira bípara isto é, um pequeno cacho que tem dois pares de flores opostas e uma única flor na ponta. **Flores:** brancas, botão floral verde amarelado. **Frutos:** drupas carnosas, roxo intenso. **Sementes:** esféricas, cor esverdeada.

Observações: Espécie comumente encontrada em áreas em regeneração e em pastagens abandonadas onde produzem de forma abundante. Ainda pouco usada para consumo na região, tem um período curto de frutificação, mas com muitos frutos.

Consumo: Frutos.

Receitas: Geleia, suco, frisanter, mousse, vinho.

**VINHO DE
PITANGA-PRETA**



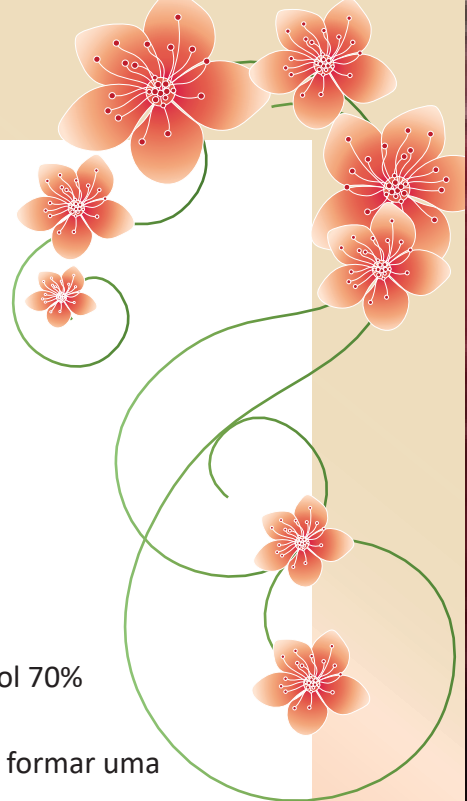
Vinho de pitanga-preta

Ingredientes:

- 2 kg de frutos
- 300 g de açúcar

Modo de preparo:

1. Colha os frutos maduros, lave-os e escorra até secar.
2. Limpe os utensílios que irá usar com um pouco de álcool 70% para esterilizar ou lave com água fervendo.
3. Coloque alguns frutos dentro das garrafas ou potes até formar uma camada.
4. Amasse um pouco para libertar algum suco da fruta e cubra com uma camada fina de açúcar. Sacuda e repita o processo até sobrar um pouco de espaço para o gás da fermentação.
5. Tampe, deixando um pouco folgado para sair um pouco do gás e deixe curtindo por 30 a 45 dias sem mexer.
6. Após o período indicado, coe seu vinho caseiro na peneira ou coador, espremendo a fruta para extrair o suco ao máximo. Jogue fora as cascas e as sementes.
7. Coloque o vinho em garrafas limpas e bem fechadas com uma rolha de cortiça.



**GELEIA DE
PITANGA-PRETA**



Geleia de pitanga-preta

Ingredientes:

- 1 kg de frutos
- 300 g de açúcar

Modo de preparo:

1. Aperte os frutos maduros já limpos com as mãos, retirando as sementes.
2. Caso deseje, pode retirar um pouco do excesso de casca.
3. Coloque em uma panela com o açúcar e mexa de vez em quando.
4. Deixe cozinhar até o ponto de suspender a colher e formar uma gota firme que não pinga fácil. Coloque em potinhos esterilizados com água fervendo, tampe e vire de cabeça para baixo, deixe por 20 minutos para esterilizar o ar que ficou no pote e pode colocar na posição normal. Sem abrir, conserva por um ano fora da geladeira.

**BISCOITOS AMANTEIGADOS COM
GELEIA DE PITANGA-PRETA**



Biscoitos amanteigados com geleia de pitanga-preta

Ingredientes:

- ½ lata de leite condensado
- 4 colheres de sopa cheias de manteiga em temperatura ambiente
- 300 g de maisena (amido de milho)

Modo de Preparo:

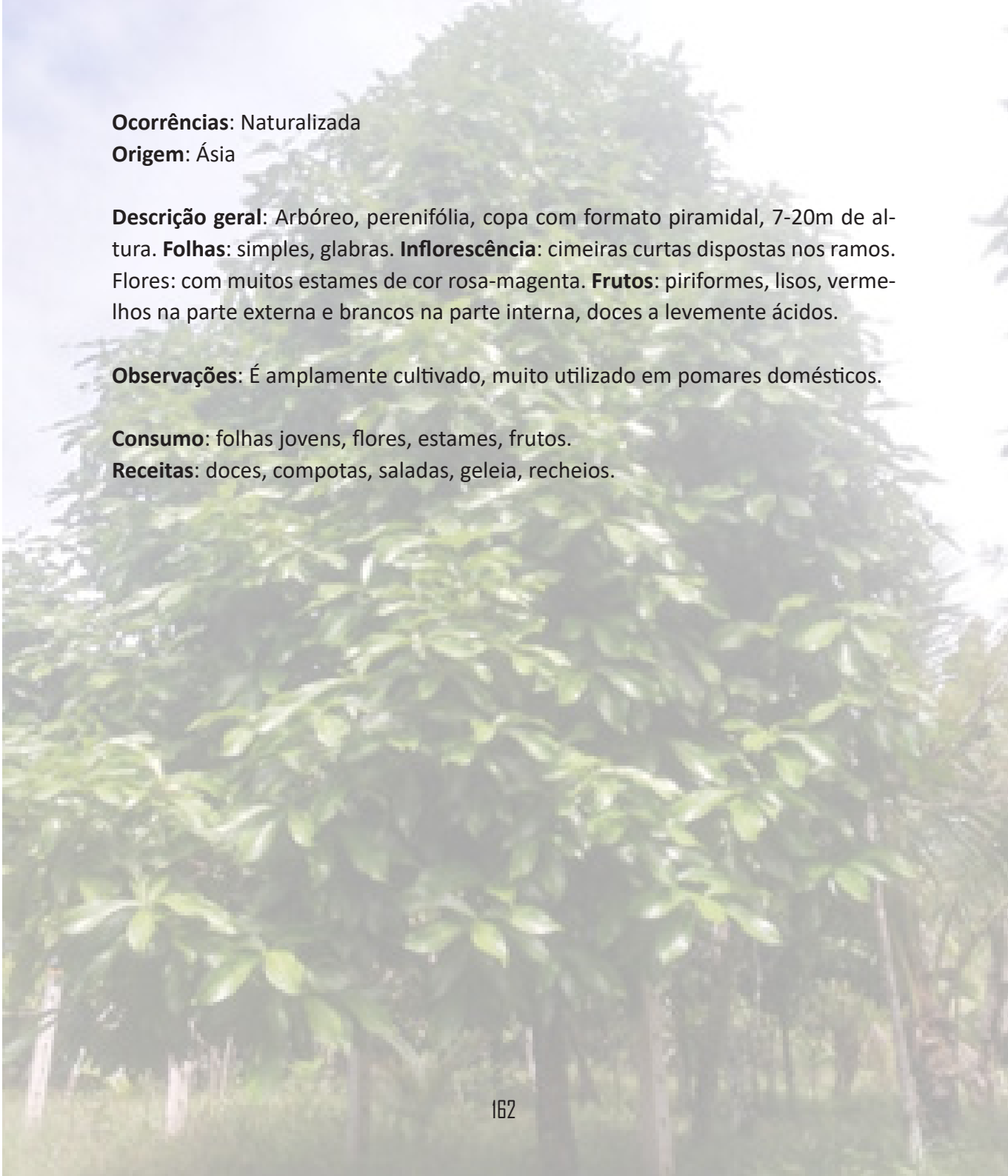
1. Em uma tigela, misture a manteiga e o leite condensado.
2. Acrescente o amido de milho aos poucos e misture até a massa desgrudar das mãos.
3. Pegue pequenas porções de massa e modele os biscoitos.
4. Um jeito prático é fazer uma pequena bolinha de massa, colocar em uma forma (não precisa untar) e achatá-la com um garfo.
5. Coloque a geleia por cima.
6. Leve para assar em forno preaquecido a 160°C por 20 minutos.
7. Retire do forno, espere esfriar e sirva.

Myrtaceae

Syzygium malaccense (L.) Merr. & L.M.Perry

Nome popular: Jambo, jambo-vermelho, eugênia





Ocorrências: Naturalizada

Origem: Ásia

Descrição geral: Arbóreo, perenifólia, copa com formato piramidal, 7-20m de altura. **Folhas:** simples, glabras. **Inflorescência:** cimeiras curtas dispostas nos ramos. **Flores:** com muitos estames de cor rosa-magenta. **Frutos:** piriformes, lisos, vermelhos na parte externa e brancos na parte interna, doces a levemente ácidos.

Observações: É amplamente cultivado, muito utilizado em pomares domésticos.

Consumo: folhas jovens, flores, estames, frutos.

Receitas: doces, compotas, saladas, geleia, recheios.

**SALADA DE
JAMBO-VERMELHO**



Salada de jambo-vermelho

Ingredientes:

- 5 jambo maduro
- 1 maço de folhas de rúcula, pode ser rúcula-selvagem- *Lepidium virginicum*.
- 5 folhas jovens de jambo-vermelho
- 1 maço de folhas jovens de umbu-cajá
- 6 tomates-cajá
- Cebolinha, manjeriço, vinagre balsâmico, mel, pimenta do reino e sal para temperar

Modo de preparo:

1. Retire o caroço do jambo e corte em cubos.
 2. Corte as folhas de jambo e umbu-cajá em fatias.
 3. Acrescente as folhas de rúcula.
 4. Retire as sementes do tomate-cajá.
- Junte todos os ingredientes em um refratário e tempere.



Myrtaceae


Eugenia stipitata McVaugh

Nome popular: Araçá-boi, arazá



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Amazônia peruana e região ocidental da Amazônia brasileira



Descrição geral: Arbusto, bastante ramificado, 2-4 m de altura. **Folhas:** elípticas e verde escuras. **Inflorescências:** panícula. **Flores:** pétalas brancas. **Frutos:** baga, quando matura cor amarelo-escura, aveludada e epiderme fina. A polpa é succulenta, de sabor agradável, mas muito ácida. Sementes: esféricas, três a quatro, envoltas por polpa fibrosa.

Observações: Produz até duas vezes por ano, em geral, com abundância. Podem ser cultivados em locais abertos ou junto com outras árvores. Os frutos podem ser colhidos no pé ou no solo logo que caem.

Consumo: Fruto.

Receitas: Mousse, frisante, sorvete, suco, geleia.

**TORTA COM MOUSSE
DE ARAÇÁ-BOI**



Torta com mousse de araçá-boi

Ingredientes para torta:

- 200 g biscoito maisena
- 3 colheres de sopa de manteiga gelada

Modo de preparo:

1. Bata o biscoito no liquidificador até triturar.
2. Coloque em uma forma, junte a manteiga e mexa com a ponta dos dedos até formar uma farofa úmida.
3. Espalhe, apertando bem na forma.
4. Faça furos no fundo da forma com o garfo e leve ao forno preaquecido por, aproximadamente, 15 minutos.
5. Retire do forno e deixe esfriar.

Ingredientes para a mousse:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 frutos médios de araçá-boi
- 100 g de chocolate ou nibs caramelizados

Modo de Preparo:

1. No liquidificador, bata o leite condensado e o creme de leite por 3 minutos.
2. Acrescente aos poucos a polpa dos frutos do araçá-boi e continue batendo.
3. Despeje o mousse em um refratário, leve à geladeira e acrescente o nibs, mexendo levemente.
4. Quando a massa da torta estiver fria, coloque o mousse e leve à geladeira por cerca de uma hora.



Myrtaceae

Psidium guineense Sw.

Nome popular: Araçá, araçá-azedo, araçá-comum, araçá-da-praia, araçá-do-campo, araçá-mirim, araçá-verdadeiro, goiabinha





Ocorrências: Nativa

Origem: América do Sul

Descrição geral: Arbustivo-arbóreo, 1,5-5m altura. **Folhas:** verde a avermelhadas na maturidade, elípticas, elípticas-oblongas ou obovadas, aveludadas na parte inferior. **Inflorescência:** fase inicial pubescente, coberta por tricomas marrom-avermelhados. **Flores:** corola branca. **Fruto:** geralmente subgloboso, podendo ser também elipsoidal, com polpa amarelada e com muitas sementes.

Observações: Espécie muito comum em áreas degradadas, pastagens, capoeiras e em áreas de regeneração. Tem grande potencial para consumo comercial, porém ainda pouco usada.

Consumo: Frutos.

Receitas: In natura, compotas, sucos, polpas congeladas, sorvetes, licores e geleias.

**PAVÊ DE
ARAÇÁ-MIRIM**





Pavê de araçá-mirim

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 2 xícaras de polpa concentrada de araçá-mirim
- 1 pacote de biscoito maisena
- Massa de chocolate ou chocolate para cobertura
- 1 copo de leite

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e a polpa de araçá-mirim até obter uma consistência cremosa.
2. Molhe os biscoitos rapidamente no leite de vaca e forre em um recipiente de vidro até preencher todo o fundo.
3. Despeje o creme sobre os biscoitos e forre com mais uma camada de biscoitos.
4. Repita o processo até preencher todo o recipiente.
5. Derreta o chocolate em banho-maria e coloque por cima do pavê
6. Leve à geladeira por 3 horas.

Oxalidaceae

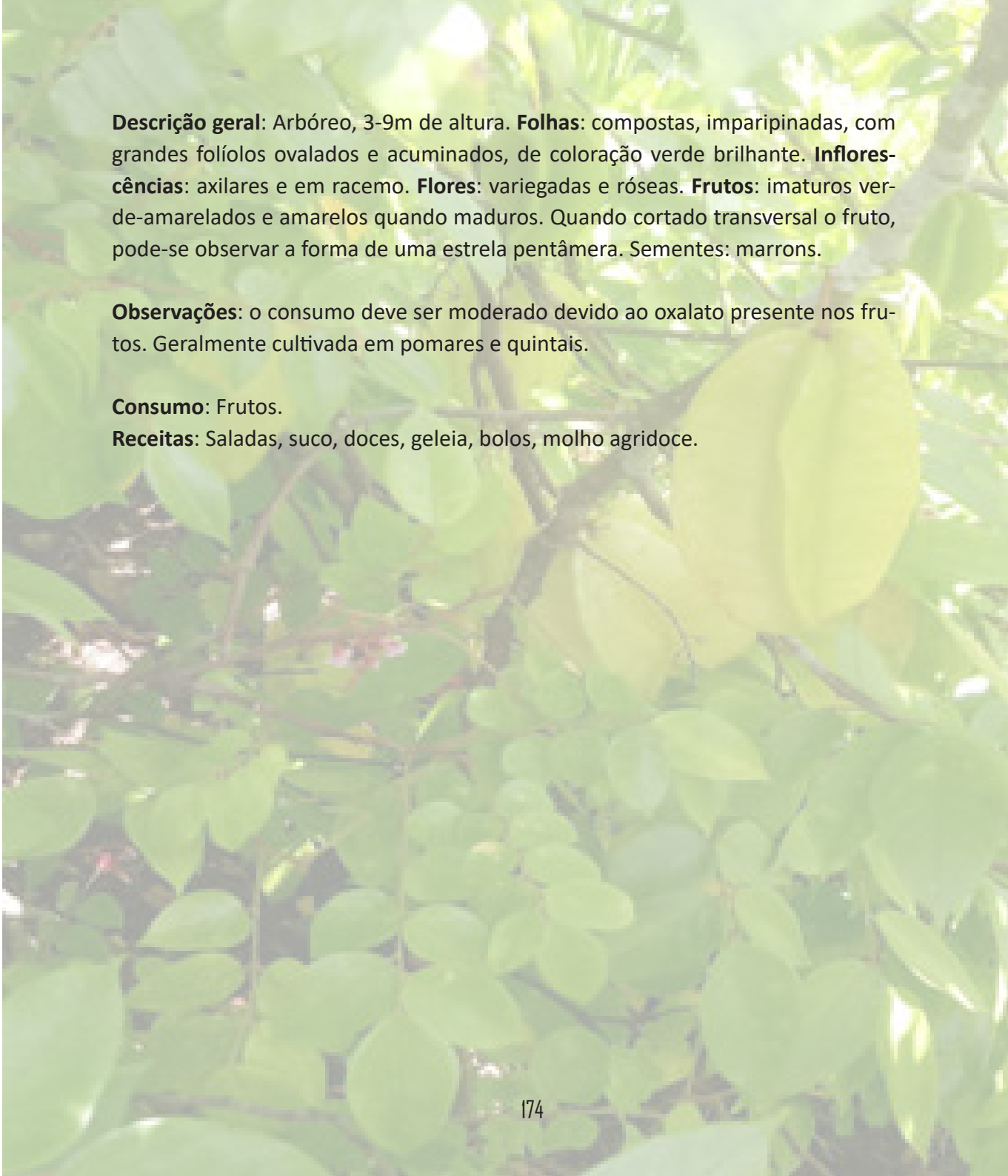
Averrhoa carambola L.

Nome popular: Carambola



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Índia e Indonésia



Descrição geral: Arbóreo, 3-9m de altura. **Folhas:** compostas, imparipinadas, com grandes folíolos ovalados e acuminados, de coloração verde brilhante. **Inflorescências:** axilares e em racemo. **Flores:** variegadas e róseas. **Frutos:** imaturos verde-amarelados e amarelos quando maduros. Quando cortado transversal o fruto, pode-se observar a forma de uma estrela pentâmera. Sementes: marrons.

Observações: o consumo deve ser moderado devido ao oxalato presente nos frutos. Geralmente cultivada em pomares e quintais.

Consumo: Frutos.

Receitas: Saladas, suco, doces, geleia, bolos, molho agridoce.

**VINAGRETE DE
CARAMBOLA**



Vinagrete de carambola

Ingredientes:

- 3 carambolas maduras
- 2 tomates
- 1/2 pimentão
- 1/2 cebola
- Azeite, suco de limão e sal a gosto
- Cheiro verde picado a gosto

Modo de preparo:

1. Retire a parte das sementes da carambola e pique em cubos.
2. Coloque a cebola picada numa vasilha com água gelada. Deixe descansar por alguns minutos para diminuir o cheiro forte da cebola.
3. Enquanto isso, pique todos os ingredientes em pequenos cubos e reserve.
4. Junte todos os ingredientes.
Regue com azeite e coloque sal e cheiro verde a gosto.



Phytolaccaceae


Phytolacca thyrsoiflora Fenzl. ex Schmidt.

Nome popular: Bredo, caruru-de-cacho



Ocorrências: Nativa

Origem: Brasil



Descrição geral: Herbácea ou subarbustiva, 1,5 a 1,8 m de altura, muito ramificada. **Folhas:** alternas, elíptico-ovaladas, simples. **Inflorescência:** racemosa espiciforme. **Flores:** brancas, róseas ou lilases. **Fruto:** baga subglobosa, rosetiforme, glabro, vermelho-purpúrea quando maduro.

Observação: devido às suas propriedades medicinais não deve ser consumido com frequência. Consumir sempre cozido. A planta aparece espontaneamente em áreas abertas, principalmente após as queimadas.

Consumo: folhas e ramos jovens.

Receitas: recheio, refogado, caruru.

**BREDO COM BACALHAU E
LEGUMES**



Bredo com bacalhau e legumes

Ingredientes:

- 300 g de bacalhau dessalgado
- 1 maço de folha de bredo lavadas
- 1 abobrinha cortadas em fatias
- 1 pimentão vermelho cortado em fatias
- 2 tomates sem sementes cortados em fatias
- 2 cebolas cortadas em fatias
- 3 dentes de alho cortados em lâminas
- 50 g de azeitona
- Azeite de oliva a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cebolinha verde a gosto
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Coloque o bacalhau dessalgado em uma panela com água e deixe cozinhar por cinco minutos após levantar fervura.
2. Em seguida, desligue o fogo, escorra toda a água, espere esfriar um pouco, limpe, fazendo o descarte de pele e espinhas e separe em lascas. Deixe reservado.
3. Refogue a cebola e o alho laminado com azeite por três minutos ou até que a cebola fique levemente dourada.
4. Junte as lascas de bacalhau, tempere com pimenta-do-reino a gosto.
5. Espere fritar por três minutos, mexendo com cautela de vez em quando.
6. A seguir, reduza o fogo, adicione o bredo e os legumes fatiados por cinco minutos ou até que os legumes fiquem macios, mas firmes (al dente).
7. Adicione as azeitonas picadas e regue generosamente com azeite.

Obs: Pode substituir os legumes por aqueles da sua preferência.



Piperaceae

Peperomia pellucida (L.) Kunth


Nome popular: Erva-jabuti



Ocorrências: Nativa

Origem: América Tropical

Descrição geral: Herbácea, anual, ereta ou prostrada, ramificada, com caules tenros e quase translúcidos, medindo até 40 cm de altura. **Folhas:** simples, alternas,



cordadas. **Inflorescências:** espigas, eretas, cilíndricas. **Flores:** numerosas, diminutas e de cor esverdeada. **Frutos:** drupa elipsoide.

Observações: Cresce de forma espontânea em locais úmidos, próximos de casas. Conhecida como planta medicinal, é pouco usada na alimentação. Em saladas dá um toque especial pelo seu sabor levemente picante, lembrando a pimenta-do-reino.

Consumo: Folhas e brotos.

Receitas: Crua, cozida ou como chá, salada.

**SALADA DE CARAMBOLA E
ERVA-DE-JABUTI**



Salada de carambola e erva-de-jabuti

Ingredientes:

- 1 maço de folhas de erva-de-jabuti
- 2 carambolas grandes
- 1 maçã
- 10 tomates-cajá ou cerejas
- Gergelim, sal, suco de limão e azeite a gosto para temperar

Modo de preparo:

1. Corte a carambola e a maçã em cubos.
2. Corte os tomates ao meio e retire as sementes.
3. Misture as folhas.
4. Use os temperos de sua preferência.



Piperaceae

Piper umbellatum L.

Nome popular: Capeba

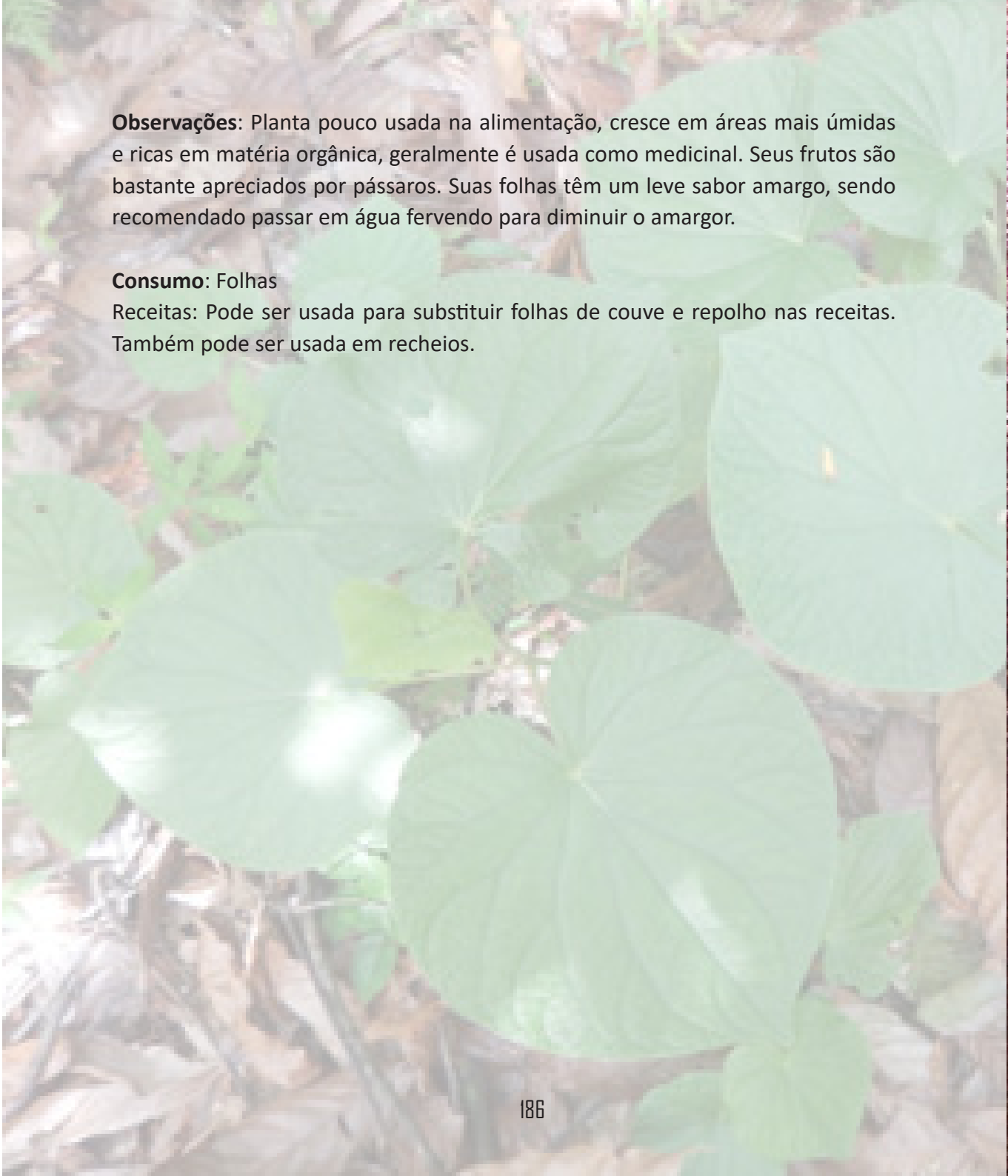


Ocorrências: Nativa

Origem: Américas

Descrição geral: Subarbusto: 2-3 m de altura, entrenós superiores com tricomas.

Folhas: ovadas ou reniformes, com tricomas. **Inflorescências:** espigas, axilares, umbeladas. **Flores:** congestas, esverdeadas. **Frutos:** drupas, glabras.



Observações: Planta pouco usada na alimentação, cresce em áreas mais úmidas e ricas em matéria orgânica, geralmente é usada como medicinal. Seus frutos são bastante apreciados por pássaros. Suas folhas têm um leve sabor amargo, sendo recomendado passar em água fervendo para diminuir o amargor.

Consumo: Folhas

Receitas: Pode ser usada para substituir folhas de couve e repolho nas receitas.

Também pode ser usada em recheios.

**CHARUTINHO
DE CAPEBA**





Charutinho de capeba

Ingredientes:

- 300 g de patinho moído
- Folhas de capeba o suficiente (entre 09 a 10)
- Sal a gosto
- 1 xícara de arroz integral
- Pimenta do reino a gosto
- Cebola a gosto
- 3 dentes de alho amassado
- Molho de tomate para cobrir os charutos ou outro molho de sua preferência

Modo de Preparo:

1. Corte as folhas de capeba tirando a parte do meio, leve as folhas para cozinhar em água fervente.
2. Cozinhe até que as folhas amoleçam. Reserve.
3. Cozinhe o arroz integral como de costume.
4. Frite a carne em uma panela antiaderente, sem óleo, acrescente a cebola e o alho amassado e deixe refogar.
5. Misture a carne já pronta com o arroz cozido, mexa bem até que estejam bem misturados.
6. Coloque a folha de capeba em uma superfície reta, despeje a mistura de carne, enrole como se fosse um rocambole.
7. Coloque o molho misturado com um pouco de água em uma panela, distribua os charutos e tampe.
8. Deixe cozinhar por 5 minutos.

Obs: Pode ser feito com o recheio de sua preferência.

Talinaceae


Talinum triangulare (Jacq.) Willd.

Nome popular: Cariru, bênção-de-deus, bredo, beldroega-grande, erva-gorda, joão-gomes, língua-de-vaca, maria-gomes, maria-gorda



Ocorrências: Nativa

Origem: América tropical



Descrição geral: Herbácea, ereta, suculenta, atingindo até 60 cm de altura. **Folhas:** alternas, levemente suculentas, glabras, obovadas a lanceoladas, verde intenso. **Inflorescências:** panícula, terminais. **Flores:** pétalas róseas. **Fruto:** cápsula, globosa, verde a amarelada. Sementes: numerosas, pequenas, pretas e lustrosas.

Observações: Planta usada em preparos com camarão seco, leite de coco e dendê. Nasce de forma espontânea em cultivos de olerícolas.

Consumo: Folhas flores, talos.

Receitas: Refogados, sopas, recheios de tortas, omeletes, caruru e no preparo de pratos com carnes, peixes ou camarão, saladas.

**MOQUECA DE CAMARÃO
COM BELDROEGA**





Moqueca de camarão com beldroega

Ingredientes:

- 600g de camarão descascado e limpo
- Sal a gosto
- Azeite de oliva para refogar
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho picados
- 3 tomates picados
- 1 pimentão picado
- 1 xícara de molho de tomate
- 200 ml de leite de coco
- 2 pimentas-de-cheiro
- 1 maço de beldroega
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- Coentro picado a gosto

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, dispor o camarão, temperar com sal e suco de limão e reservar.
2. Em uma panela quente, dispor o azeite de oliva e refogar a cebola e o alho.
3. Juntar o tomate picado, a beldroega e refogar bem.
4. Juntar os pimentões e o molho de tomate. Deixar cozinhar por alguns minutos.
5. Juntar o leite de coco e misturar bem.
6. Juntar o camarão ao molho.
7. Para finalizar, adicione a pimenta dedo-de-moça, o azeite de dendê e o coentro picado.

Servir com arroz e farofa.

Urticaceae

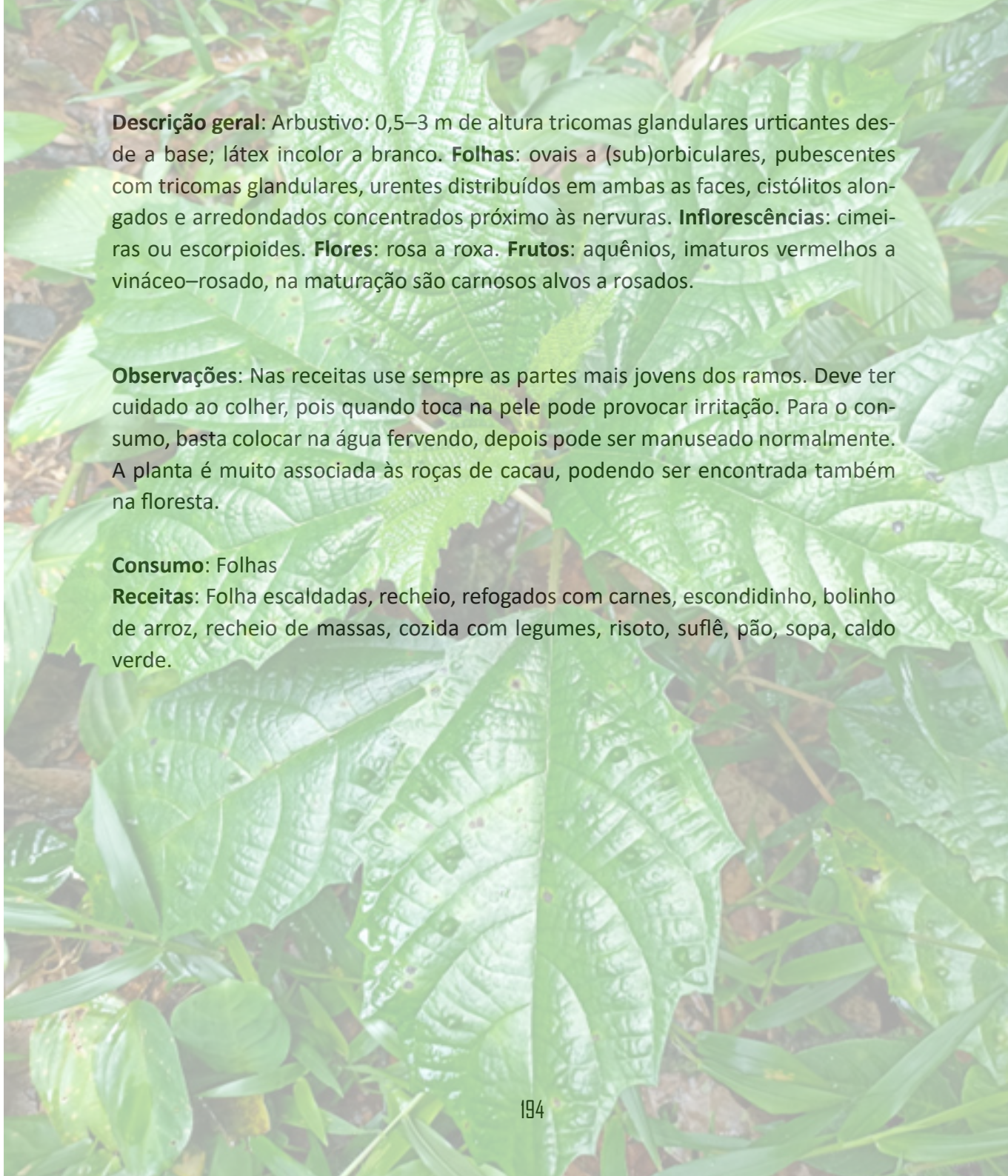
Urera baccifera (L.) Gaudich. ex Wedd.

Nome popular: Cansação, urtiga, urtiga-brava



Ocorrências: Nativa

Origem: América tropical



Descrição geral: Arbustivo: 0,5–3 m de altura tricomas glandulares urticantes desde a base; látex incolor a branco. **Folhas:** ovais a (sub)orbiculares, pubescentes com tricomas glandulares, urentes distribuídos em ambas as faces, cystólitos alongados e arredondados concentrados próximo às nervuras. **Inflorescências:** cimeiras ou escorpioides. **Flores:** rosa a roxa. **Frutos:** aquênios, imaturos vermelhos a vináceo–rosado, na maturação são carnosos alvos a rosados.


Observações: Nas receitas use sempre as partes mais jovens dos ramos. Deve ter cuidado ao colher, pois quando toca na pele pode provocar irritação. Para o consumo, basta colocar na água fervendo, depois pode ser manuseado normalmente. A planta é muito associada às roças de cacau, podendo ser encontrada também na floresta.

Consumo: Folhas

Receitas: Folha escaldadas, recheio, refogados com carnes, escondidinho, bolinho de arroz, recheio de massas, cozida com legumes, risoto, suflê, pão, sopa, caldo verde.

**BOLINHO DE ARROZ COM
CANSANÇÃO/ URTIGA**





Bolinho de arroz com cansção/urtiga

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 cebola média ralada
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 maço de folhas jovens de cansção
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

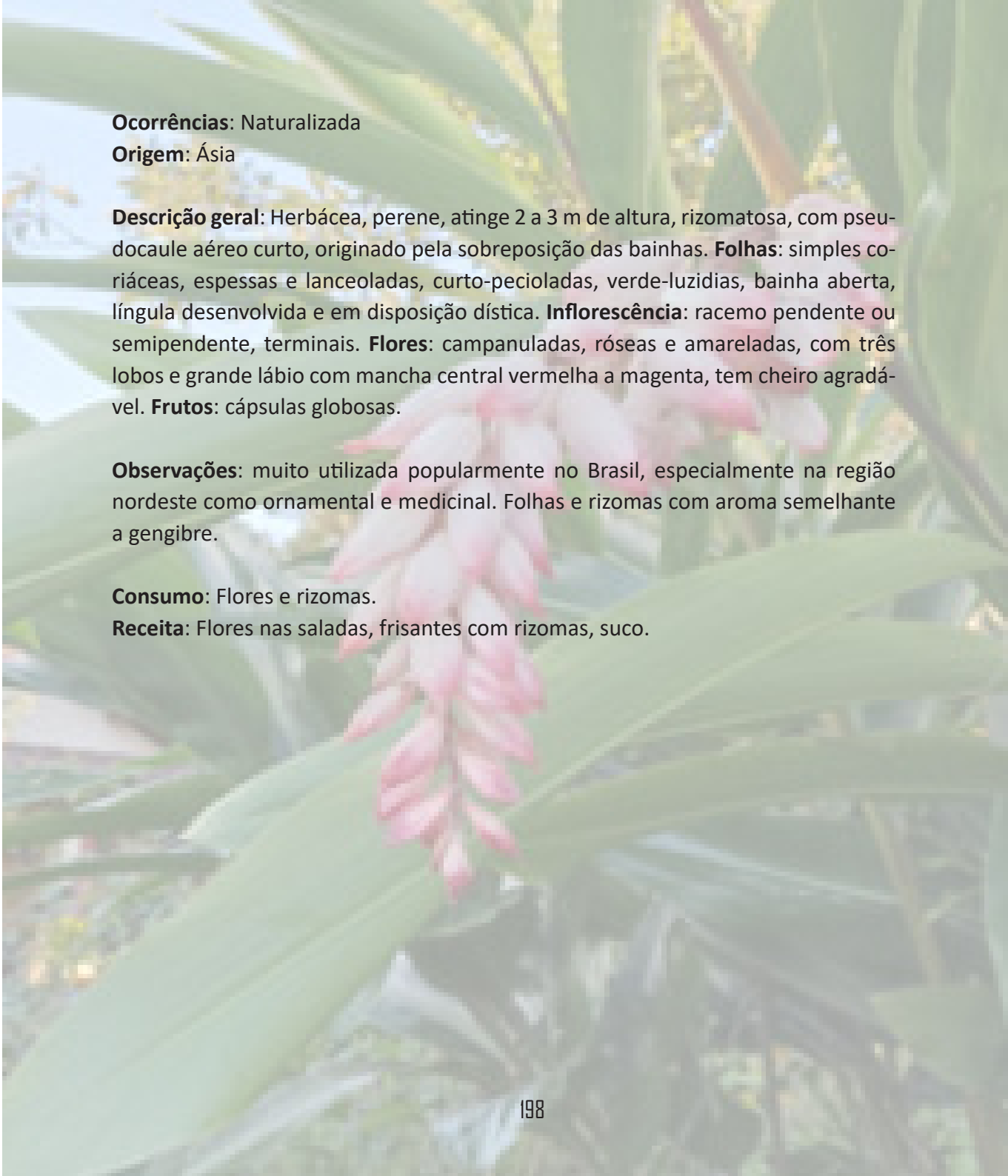
1. Colha o cansção com cuidado para não se queimar, evite deixar tocar na parte superior da mão.
2. Coloque para ferver em água quente, depois descarte a água e junte as folhas aos demais ingredientes.
3. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até criar uma massa firme e encorpada.
4. Molde os bolinhos e frite-os no óleo quente até que fiquem dourados.
5. Escorra sobre papel absorvente.

Zingiberaceae

Alpinia zerumbet (Pers.) B.L.Burtt & R.M.Sm.

Nome popular: Água-de-colônia, falso-cardamomo, pacová, gengibre-concha, alpinia





Ocorrências: Naturalizada

Origem: Ásia

Descrição geral: Herbácea, perene, atinge 2 a 3 m de altura, rizomatosa, com pseudocaulé aéreo curto, originado pela sobreposição das bainhas. **Folhas:** simples coriáceas, espessas e lanceoladas, curto-pecioladas, verde-luzidias, bainha aberta, língula desenvolvida e em disposição dística. **Inflorescência:** racemo pendente ou semipendente, terminais. **Flores:** campanuladas, róseas e amareladas, com três lobos e grande lábio com mancha central vermelha a magenta, tem cheiro agradável. **Frutos:** cápsulas globosas.

Observações: muito utilizada popularmente no Brasil, especialmente na região nordeste como ornamental e medicinal. Folhas e rizomas com aroma semelhante a gengibre.

Consumo: Flores e rizomas.

Receita: Flores nas saladas, frisantes com rizomas, suco.

**FRIZANTE DE
ÁGUA-DE-COLÔNIA**



Frisante de água-de-colônia



Rizoma de água-de-colônia

Ingredientes:

- 2 rizomas de água-de-colônia limpos, descascados e cortados em cubos
- 1 litro de água
- 2 xícara de açúcar mascavo

Modo de preparo:

1. Coloque os ingredientes num vidro de boca larga, feche a boca e deixe fermentar por cinco dias ou até borbulhar.
 2. Passe por uma peneira para que o líquido fique bem límpido.
- Sirva gelado e tome cuidado ao abrir a garrafa.

Zingiberaceae


Hedychium coronarium J.Koenig

Nome popular: Lírio-do-brejo, açucena, colônia, lírio-de-oxum, jasmim, jasmim-do-brejo



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Ásia Tropical



Descrição geral: Herbáceo, perene, 0-5-2 m de altura, rizomatosa. **Folhas:** oblongas a lanceoladas, glabras. **Inflorescência:** com brácteas ovadas, verdes, parcialmente sobrepostas. **Flores:** brancas, com perfume bastante característico que fica mais acentuado no período da noite. **Frutos:** cápsula oblonga.

Observações: geralmente encontrado em áreas úmidas, brejosas e margens de rios.

Consumo: Flores e rizomas

Receitas: Saladas das flores, rizomas condimentos, licor, frisanter.

SALADA AGRIDOCE COM FLORES DE JASMIM/ LÍRIO-DO-BREJO



Salada agridoce com flores de jasmim/lírio-do-brejo

Ingredientes:

- 1 porção generosa de flores de lírio-do-brejo
- 1 abacate
- 1 porção de uvas
- Azeite, sal, limão e ervas a gosto

Modo de preparo:

1. Retire a casca do abacate e corte em pedaços grandes.
2. Corte as uvas ao meio.
3. Junte em uma vasilha.
4. Por fim, espalhe as flores de lírio-do-brejo, acrescente uma pitada de sal, suco de limão se desejar e um fio de azeite. Tempere a salada sem mexer muito.



Índice de Nomes Populares

A

Abóbora, 87
Açucena, 202
Agrião-selvagem, 57
Água-de-colônia, 198
Aipim, 95
Alpinia, 198
Andá, 91
Andá-açu, 91
Andu, 101
Araçá, 170
Araçá-azedo, 170
Araçá-boi, 166
Araçá-comum, 170
Araçá-da-praia, 170
Araçá-do-campo, 170
Araçá-mirim, 170
Araçá-verdadeiro, 170
Arazá, 166
Azedinha, 63

B

Bagona, 91
Bananeira, 142
Batata-doce, 82
Beldroega-grande, 190
Benção-de-deus, 190
Boleira, 91

Bredo, 190
Bredo, 178
Bredo-de-espinho, 25

C

Cacau, 119
Cansação, 194
Capeba, 186
Carambola, 174
Cariru, 190
Carne-de-pobre, 63
Caruru-de-cacho, 178
Caruru-de-espinho, 25
Castanheira-de-sapucaia, 105

Ch

Chicória-de-caboclo, 29

C

Cipó-santo, 63
Coco-de-dendê, 43
Coco-de-purga, 91
Coentrão-de-peixe, 29
Coentro-largo, 29
Colônia, 202
Cotieira, 91

D

Dandá, 91
Dendê, 43

Dendezeiro, 43

E

Emília, 49

Erva- gorda, 190

Erva-jabutí, 182

Eugenia, 162

F

Falso-cardamomo, 198

Feijão-guandu, 101

Fruta-de-arara, 91

Fruta-de-cotia, 91

Fruta-de-passarinho, 154

Fruta-pão, 129

G

Gengibre-concha, 198

Goiabinha, 170

J

Jaca, 135

Jaca-dura, 135

Jaca-manteiga, 135

Jaca-mole, 135

Jaca-prata, 135

Jambo, 162

Jambo-vermelho, 162

Jaqueira, 138

Jasmim, 202

Jasmim-do-brejo, 202

João-gomes, 190

L

Língua-de-vaca, 190

Lírio-de-oxum, 202

Lírio-do-brejo, 202

M

Macaxeira, 95

Mamão, 73

Mandioca-mansa, 95

Mangará, 33

Mangarito, 33

Mangarito-roxo, 33

Maria-gomes, 190

Maria-gorda, 190

Mastruço, 58

Murta, 154

O

Ora-pro-nóbis, 63

P

Pacová, 198

Pitanga-preta, 154

Q

Quiabo-roxo, 113

R

Rogai-por-nós, 63

Rúcula-do-mato, 58

S

Sapucaia, 105

Serralha, 49, 53

Serralhinha, 49

T

Taioba, 37

U

Urtiga, 194

Urtiga-brava, 194

V

Vinagreira-roxa, 113