



# RECEITAS PANC

Experimente novos sabores e  
ganhe mais valor nutricional  
na sua cozinha

**VOCÊ JÁ OUVIU  
FALAR NAS PANCS:  
PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO  
CONVENCIONAIS?**

Coordenação: Karina Yamamoto

Texto: Taís Meireles

Edição e Revisão: Priscila Jolie

Revisão Final: Giselli Cavalcanti

Diagramação: Regiane Guzzon

## PANCS E RECEITAS

**1** Panc: **Capuchinha**  
Receita: Carpaccio de Melancia com Capuchinha

**2** Panc: **Cará-do-ar**  
Receita: Mousseline de Cará-do-Ar

**3** Panc: **Carqueja**  
Receita: Chá de Carqueja

**4** Panc: **Caruru**  
Receita: Refogado de Caruru

**5** Panc: **Maracujá pérola do Cerrado**  
Receita: Sorvete de Maracujá Pérola do Cerrado com Calda da Fruta

**6** Panc: **Ora-pro-nóbis**  
Receita: Polenta com Ora-Pro-Nóbis

**7** Panc: **Peixinho-da-horta**  
Receita: Peixinho-da-Horta Empanado

## Você já ouviu falar nas PANCs: Plantas Alimentícias Não Convencionais?

O termo PANC foi criado pelo biólogo Valdely Ferreira Kinupp, escritor do livro "Plantas Alimentícias Não Convencionais (Panc) No Brasil" ao lado de Harri Lorenzi, que traz a descrição da maior parte das mais de 10 mil espécies de PANCs, ou Plantas Alimentícias Não Convencionais, identificadas no Brasil.

**São frutas, folhas e flores comestíveis** que surgem de forma espontânea pelo Brasil afora e têm valor nutricional riquíssimo.

"Alimentos padronizados pelo mercado, como tomate, alface e pimentão, apesar de comuns, são normalmente menos nutritivos que as PANCs. Quem experimenta PANC, experimenta novos sabores, ganha novos valores nutricionais e ainda varia o cardápio do dia a dia", diz Vinicius Pereira, analista de conservação do WWF-Brasil.

Além de, muitas vezes, serem mais nutritivas que as hortaliças comuns, as PANCs são extremamente importantes para a manutenção do solo, porque são ricas em vitaminas, sais minerais e fibras, e são super-resistentes a pragas e doenças. Outra característica é seu grande

**valor medicinal**, já que podem ser usadas como chás, emplastos, banhos e diversas outras aplicações.

O consumo de PANCs também ajuda a reduzir o impacto que a alimentação de cada pessoa tem na natureza, já que independente de serem compradas na feira, cultivadas em casa ou adquiridas por meio de [CSAs – Comunidades que Sustentam a Agricultura](#), contribuem para sistemas alimentares mais sustentáveis, pois normalmente são sazonais e regionais.

### Ponto de atenção

Mas é necessário cuidado. Comer PANC não significa sair colhendo e consumindo toda plantinha que surgir no caminho. É importante ler bastante a respeito e ter certeza das características do alimento para a saúde antes de ingerir. Junto com parceiros locais, o WWF-Brasil vem incentivando o uso de PANCs em seus trabalhos de campo. E agora, para que você possa conhecer e saborear esses ingredientes na sua alimentação, trazemos para você sete receitas de dar água na boca.

# 1

## Panc CAPUCHINHA

### Receita

### CARPACCIO DE MELANCIA COM CAPUCHINHA



### Ingredientes

- 1 melância pequena não muito madura
- Folhas e flores de capuchinha
- Alcaparras a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto

### Preparo

- Cubra uma travessa com papel toalha
- Descasque a melancia em fatias bem finas, sem sementes, e coloque-as na travessa
- Lave e seque as folhas da capuchinha, tirando os pistilos das flores
- Lave e seque as alcaparras para tirar o excesso de sal
- Depois, coloque as alcaparras por cima das fatias de melancia
- Tempere com o molho de sua preferência (azeite, maionese ou azeite balsâmico, por exemplo)
- Distribua a capuchinha na travessa
- Rale o queijo por cima e sirva

## CAPUCHINHA

A capuchinha é uma flor ornamental e comestível com sabor levemente picante, parecido com o agrião. **Tanto suas folhas quanto sementes também são comestíveis.**

As sementes podem virar conserva, sendo conhecidas como falsas alcaparras. Já as flores podem ser desidratadas, embebidas em álcool ou em calda de açúcar ou congeladas e depois adicionadas a coquetéis.

A capuchinha é rica em carotenoides, compostos importantes para a **prevenção de doenças** da visão, como catarata e glaucoma. As flores podem ser amarelas, vermelhas ou laranjas.



# 2 Panc CARÁ-DO-AR

Receita

## MOUSSELINE DE CARÁ-DO-AR



### Ingredientes

- 200g de cará-do-ar
- 50g de batata Asterix (casca rosada)
- 60g de creme de leite fresco
- 20g de manteiga sem sal
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Preparo

- Cozinhe o cará-do-ar junto com a batata Asterix
- Quando estiverem cozidos, descasque-os
- Em um liquidificador, bata o cará-do-ar e a batata Asterix com o creme de leite, a manteiga, o sal e a pimenta
- Quando estiver em ponto de purê, é só servir

## CARÁ-DO-AR

Pouca gente conhece o cará-do-ar, que também é chamado cará-moela. Ao contrário do cará-comum, das batatas ou mandiocas, esse tubérculo é **produzido "no ar"**. Ou seja, nasce como uma batata aérea e deve ser colhido do chão, onde cai quando está maduro.

De fácil plantio por ter baixo consumo de recursos naturais na terra, seu sabor mistura a crocância e a coloração da batata com a cremosidade e os benefícios nutricionais do cará-da-terra.

O cará-do-ar é excelente **fonte de carboidrato e proteína**, servindo como substituto da batata e pode ser cozido, frito ou assado, usado em receitas de purês, ensopados, farinhas, pães ou bolos. Em algumas regiões, é cozido e consumido com cobertura de melado ou manteiga no café-da-manhã.





# 3 Panc CARQUEJA

Receita

CHÁ DE CARQUEJA



## Ingredientes

- 25g de hastes de carqueja ou 1 colher (sopa) grande
- 1 litro de água

## Preparo

- Coloque a água para ferver
- Quando estiver quase em ponto de ebulição, desligue o fogo
- Coloque a erva para repousar por 10 minutos
- Coe as ervas e tome o chá em até 24 horas, mantendo-o na geladeira para conservar
- Tome no máximo 3 xícaras por dia

## CARQUEJA

Com alto valor medicinal, encontrada inclusive em cápsulas em algumas lojas de produtos naturais, a carqueja é indicada para **melhorar a digestão e combater gases** porque tem compostos como fenólicos, saponinas, flavonas e flavonóides, que favorecem o trato digestivo.

Apesar do sabor amargo, ela faz um **verdadeiro detox** no organismo.

**Atenção!** Grávidas e mulheres que estiverem amamentando não devem tomar o chá de carqueja, podendo ser prejudicial à saúde nesses casos.

# 4 Panc CARURU

Receita

REFOGADO DE CARURU



## Ingredientes

- 1 punhado de caruru bem verde
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 pimentão verde
- 200ml de leite de coco
- Coentro verde, sal e azeite a gosto

## Preparo

- Retire as folhas de caruru, lave-as e refogue-as com água e sal
- Deixe escorrer em uma peneira
- Em outra panela, refogue a cebola, o tomate, o pimentão e o sal com azeite
- Quando estiver em ponto de molho, acrescente o leite de coco
- Se precisar, acrescente um pouco de água
- Deixe cozinhar por cerca de 3 minutos e acrescente o caruru
- Em seguida acrescente um pouco de coentro verde em pedaços grandes e sirva
- Esse refogado de caruru, pode ser servido sozinho, como sopa ou acompanhamento

## CARURU

Também conhecido como bredo, o caruru é rico em ferro, potássio, cálcio e vitaminas, e **todas as suas partes podem ser consumidas**.

Está presente em quase todas as regiões do Brasil, mas é mais usado no Nordeste, em especial na Bahia.



# 5 Panc MARACUJÁ PÉROLA DO CERRADO

## Receita

### SORVETE DE MARACUJÁ PÉROLA DO CERRADO COM CALDA DA FRUTA



## Ingredientes

- 395g de leite condensado
- 320ml de suco de maracujá pérola do Cerrado
- 2 colheres (sopa) de limão
- Polpa de 1 maracujá pérola do Cerrado
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar

## Preparo

### Para o sorvete:

- Coloque o suco de maracujá pérola do Cerrado, o leite condensado e o suco de limão no liquidificador e bata até ficar cremoso
- Coloque em um refratário e leve ao congelador por 5 horas

### Para a calda:

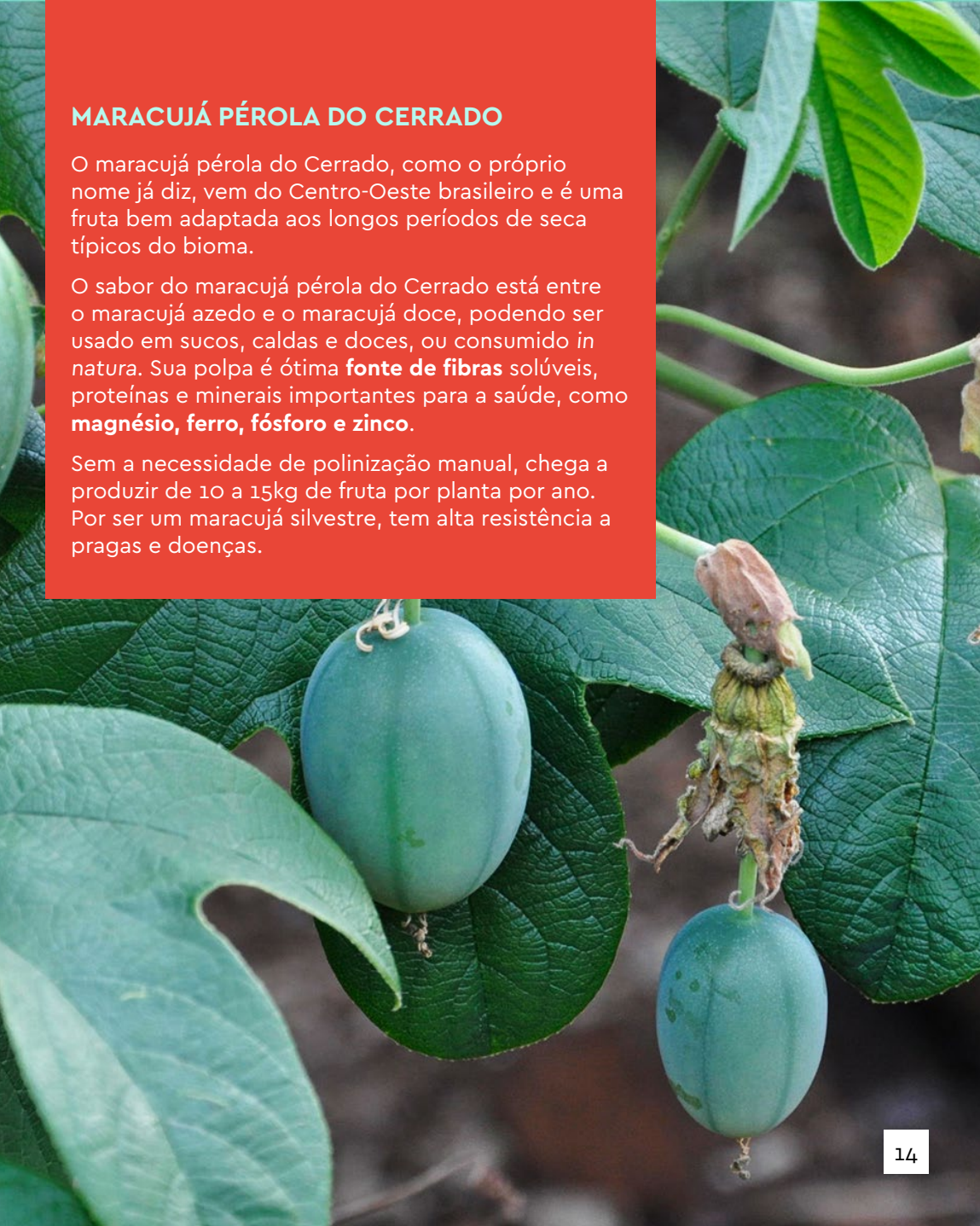
- Leve a polpa do maracujá pérola do Cerrado com a água e o açúcar ao fogo em uma panela
- Deixe até levantar fervura e misture por mais 1 minuto antes de desligar
- Cubra o sorvete com a calda para servir

## MARACUJÁ PÉROLA DO CERRADO

O maracujá pérola do Cerrado, como o próprio nome já diz, vem do Centro-Oeste brasileiro e é uma fruta bem adaptada aos longos períodos de seca típicos do bioma.

O sabor do maracujá pérola do Cerrado está entre o maracujá azedo e o maracujá doce, podendo ser usado em sucos, caldas e doces, ou consumido *in natura*. Sua polpa é ótima **fonte de fibras** solúveis, proteínas e minerais importantes para a saúde, como **magnésio, ferro, fósforo e zinco**.

Sem a necessidade de polinização manual, chega a produzir de 10 a 15kg de fruta por planta por ano. Por ser um maracujá silvestre, tem alta resistência a pragas e doenças.





# Panc ORA-PRO-NÓBIS

## Receita

### POLENTA COM ORA-PRO-NÓBIS



## Ingredientes

- 400g de fubá
- 3 xícaras (chá) de água em temperatura ambiente
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 200g de muçarela ralada
- 200g de ora-pro-nóbis
- 4 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Cebola, cebolinha, salsinha e sal a gosto

## Preparo

- Coloque em uma panela o extrato de tomate, a cebola, a cebolinha, a salsinha e o sal
- Pique o ora-pro-nóbis e refogue em meio copo de água
- Coloque o fubá, a água, o sal e o óleo em uma panela e misture até o fubá ficar bem diluído
- Leve ao fogo e misture o tempo todo
- Quando começar a borbulhar, continue mexendo por mais um minuto e desligue
- Em uma travessa, monte em camadas de polenta, molho, queijo e, por último, ora-pro-nóbis. Sirva

## ORA-PRO-NÓBIS

Considerada convencional em Minas Gerais, onde é muito consumida nas deliciosas e típicas receitas da região, o ora-pro-nóbis é famoso por seu **alto teor proteico**, que varia entre 28 e 32%.

Essa planta também possui quantidades consideráveis de minerais, como **potássio, magnésio, zinco, cálcio e ferro**, além de fibras e outras substâncias benéficas para a saúde.

Suas folhas são gostosas, nutritivas e fartas. Os brotos e o fruto também são comestíveis.





# 7 Panc PEIXINHO-DA-HORTA

Receita

## PEIXINHO-DA-HORTA EMPANADO



### Ingredientes

- 1 punhado de folhas limpas e secas
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- 2 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Preparo

- Tempere as folhas com sal e pimenta
- Passe as folhas na farinha de trigo e, depois, nos ovos levemente batidos
- Por último, passe na farinha de rosca
- Frite em óleo quente até dourar
- Tire o excesso de óleo com papel-toalha e sirva ainda quente

## PEIXINHO-DA-HORTA

O peixinho-da-horta, também conhecido como lambari-da-horta ou apenas peixinho, é facilmente identificada pela folha cheia de pelos e vai bem em regiões de clima seco.

Com **alto teor de minerais** – em especial potássio, cálcio e ferro –, essa planta é uma **excelente fonte de fibra alimentar** e, tipicamente, é usada para fazer chás, mas também pode ser empanada e servida como aperitivo.

