

# Receitas



## BISCOITO DE

### ARARUTA COM QUEIJO

**Ingredientes:** 2 xícaras(chá) de polvilho de araruta, 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral, 1 xícara (chá) de açúcar, 1 xícara (chá) de queijo minas ralado, ½ colher (chá) de fermento em pó e 2 ovos.

**Modo de preparo:** Junte todos os ingredientes, amasse e sove bem. Corte pedacinhos da massa, abra em forma de palitos, enrole em formato de biscoito. Asse em forno médio.



Arquivo de fotos do Centro UNB Cerrado

### PÃO INTEGRAL COM ORA-PRO-NOBIS

**Ingredientes:** 50 g de fermento para pão, ½ copo de água morna, ½ copo de água fria, 3 colheres (sopa) de óleo vegetal, 2 ovos inteiros, 1 colher (sopa) de açúcar, 1 colher (chá) de sal, 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo branca, ½ xícara de farinha de trigo integral e 100 g de folhas de ora-pro-nóbis.

**Modo de preparo:** Dissolva o fermento juntamente com açúcar na água morna. Acrescente os ovos, óleo e o sal. Reserve. Bata as folhas ora-pro-nóbis no liquidificador com água fria. Junte aos ingredientes reservados, adicione a farinha até que a massa comece a soltar das mãos. Sove bem. Deixe descansar até dobrar o tamanho. Divida a massa em dois pães e coloque novamente para crescer. Leve para assar em forno pré-aquecido.



Arquivo de fotos do Centro UNB Cerrado

# Comparação Nutricional entre PANC's e Hortaliças Tradicionais

## Rúcula X Ora-pro-nóbis

Rúcula - Porção 100g <sup>1</sup>		Ora-pro-nóbis - Porção 100g <sup>2</sup>	
Valor Energético	13,1kcal	Valor Energético	26kcal
Proteínas	1,8g	Proteínas	2g
Cálcio	116,6mg	Cálcio	79mg
Fósforo	25,2mg	Fósforo	32mg
Ferro	0,9mg	Ferro	3,6mg
Niacina B3	0,4mg	Niacina B3	0,5mg

## Taioba X Alface

Taioba - Porção 100g <sup>1</sup>		Alface - Porção 100g <sup>1</sup>	
Valor Energético	34,2kcal	Valor Energético	8,8kcal
Carboidratos	5,4g	Carboidratos	1,8g
Proteínas	2,9g	Proteínas	0,6g
Fibra Alimentar	4,5g	Fibra Alimentar	1,0g
Cálcio	141,1mg	Cálcio	14,4mg
Vitamina C	17,9mg	Vitamina C	11,0mg
Fósforo	52,8mg	Fósforo	19,4mg
Magnésio	38,9mg	Magnésio	5,7mg
Ferro	1,9mg	Ferro	0,3mg
Potássio	290,3mg	Potássio	136,0mg

Onde encontrar? As PANC's podem ser compradas nas Feiras de

Alto Paraíso (Terça, Sábado e Domingo):

Abacaxi, Abóbora d'água, Umbigo da Bananeira, Batata-baroa, Beldroega, Cará Branco, Cará Moela/Do Ar, Fava, Feijão de corda, Feijão Guandú, Hortelã, Manjeriço, Mastruz, Maxixe e Mostarda. \*

Disponibilidade sujeita à sazonalidade.

Pesquisa realizada pelos Bolsistas do projeto Quintais Urbanos - Viveiro em 2016.

Orientadora: Nina Laranjeira. Coordenadora: Nilcionir Garcez. Turora: Clara Carmoni



Diagramação: Othávio Canabarro



# Você já olhou bem para o

# SEU

# QUINTAL?



Foto: Vivian Crissostomo

Planta: ora-pro-nóbis

# Você pode se alimentar com o que está perto de você!





## O que é o mato do seu quintal?

Muita gente pensa que o mato que nasce no seu quintal, nas calçadas, no meio das hortaliças e nos terrenos baldios são ervas daninhas. São consideradas plantas invasoras, infestantes, entre outras classificações. Na realidade, a maioria delas são Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's): plantas com grande importância nutricional, que podem ser utilizadas para a alimentação.

Essas plantas costumam ser arrancadas por não serem reconhecidas em seu valor, gerando grande desperdício de alimentos. São desvalorizadas em suas propriedades alimentares e medicinais.

São tão comuns, que não nos damos conta, passando muitas vezes despercebidas. Bons exemplos são: dente-de-leão, taioba, beldroega, ora-pro-nóbis, araruta e feijão guandu.

O resgate, reconhecimento e incentivo ao cultivo das Plantas Alimentícias Não Convencionais em quintais urbanos, auxilia na melhoria da qualidade alimentar e de vida dos moradores da região.

**Texto:** Nilcionir Costa Garcez  
**Informações sobre o uso das PANC's:**

Kinupp, Valdeley Ferreira Plantas Alimentícias Não convencionais (PANC) no Brasil - São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

**Informações Nutricionais:**

1. <http://www.tabelanutricional.com.br/>

2. "ENDEF - Tabela de composição de alimentos. 2ª edição. 1981"

em Alimentos regionais brasileiros. 1ª edição. 2002

**Receitas adaptadas do livro:** Hortaliças não convencionais: da tradição à mesa - ministério da agricultura, pecuária e abastecimento. 2013.



### Beldroega (*Portulaca oleracea* L.)



**USOS:** Suas folhas e ramos jovens são comestíveis tanto crus quanto cozidos na produção de refogados, saladas e pickles. Também tem usos medicinais.

### Dente-de-leão (*Taraxacum officinale*)



**USOS:** Pode ser utilizado de forma medicinal, ou para alimentação, crua ou cozida, na produção de saladas, ou como acompanhamento.

### Taioba (*Xanthoma taioba*)



**USOS:** Tanto as folhas como os rizomas são utilizados. Devem ser consumidos bem cozidos, refogados, fritos, puros ou em misturas.

### Ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata*)



**USOS:** Suas folhas, flores e frutos são usadas na culinária, preparados de várias formas, tanto crus quanto cozidos na produção de pães, geleias e farinha.

### Araruta (*Maranta arundinacea*)



**USOS:** A Araruta constitui matéria-prima para a produção de polvilho, tão prestigiado no passado, que serve para fazer biscoitos, cremes, pão de queijo, mingau, entre outros.

### Feijão Guandu (*Cajanus cajan*)



**USOS:** Suas sementes podem ser consumidas maduras e imaturas (sempre cozidas) na preparação de sopas, purês e saladas.