

Você sabe o que é PANC?

O TERMO PANC QUER DIZER PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS, QUE PODEM SER PLANTAS NATIVAS DO BRASIL OU DE OUTRAS LOCALIDADES DO MUNDO (CHAMADAS DE EXÓTICAS). ALGUMAS DESTAS PLANTAS SÃO MUITO CONHECIDAS E PODEM NASCER ESPONTANEAMENTE EM ÁREAS ANTRÓPICAS (ALTERADAS PELO HOMEM), NOS QUINTAIS OU COMENDO A VEGETAÇÃO NATIVA. A ORIGEM DO USO DAS PANC NO BRASIL É MUITO ANTIGA E MUITO PROVAVELMENTE SE DEU ATRAVÉS DAS POPULAÇÕES TRADICIONAIS E RURAIS NAS REGIÕES DO PAÍS.

O USO DAS **PANC NATIVAS DO CERRADO** É RECONHECIDO PELOS POVOS ANTIGOS E TRADICIONAIS. ATUALMENTE, MUITAS ESPÉCIES ESTÃO DIFUNDIDAS NA CULINÁRIA REGIONAL, POREM AINDA EXISTEM MUITAS QUE NÃO SÃO DE USO POPULAR. É SABIDO QUE O CERRADO É RICO EM PLANTAS ALIMENTÍCIAS QUE SÃO FONTES DE MUITOS NUTRIENTES PARA OS HUMANOS E PARA A FAUNA. RECONHECER O VALOR DAS PLANTAS NATIVAS É PROMOVER A CONSERVAÇÃO DAS MESMAS! NOVAS FORMAS DE USO DOS FRUTOS E SEMENTES DO CERRADO REPRESENTAM UMA EXCELENTE ALTERNATIVA DE NUTRIÇÃO, ALÉM DE PROMOVER A VALORIZAÇÃO DAS AGRICULTORAS E EXTRATIVISTAS QUE TRABALHAM NO CERRADO.

Nosso Núcleo - o **NASPA** - está buscando, por meio da troca de saberes com povos do campo da Chapada dos Veadeiros, construir juntos novos conhecimentos, capazes de promover o enfrentamento das condições ecológicas e sociais que estão postas na atualidade. Estamos comprometidos com a luta pela equidade social e de **gênero**, que passa pela manutenção das famílias camponesas na terra e em condições dignas, sustentáveis e com segurança e soberania alimentar.

Autonas

NILCIONIR COSTA GARCEZ
CLARA CARMONI
RENATA CORRÊA MARTINS

Coordenação

NINA LARANJEIRA
CLAUDIA LULKIN

Ilustração e Diagramação:

OTHÁVIO CANABARRO



Moqueca Vegana de Cajuzinho-do-cerrado (Anacardium humile Mart.)

Luciana Cristina Valentim



ingredientes:

CAJUZINHO CORTADO EM RODELAS, AZEITE DE COCO INDAIÁ, LEITE DE COCO, CEBOLA ROXA CORTADA EM RODELAS, ALHO PORÔ CORTADO EM RODELAS, ORÉGANO FRESCO.

Modo de preparo:

EM UMA PANELA DE BARRO FAÇA UMA CAMADA DE CEBOLA ROXA E ALHO PORÔ, UMA CAMADA DE CAJUZINHO, OUTRA CAMADA DE CEBOLA ROXA E ALHO PORÔ. REGUE POR CIMA COM O AZEITE DE COCO INDAIÁ E O LEITE DE COCO. TAMPE A PANELA, LEVE AO FOGO PARA COZINHAR EM FOGO BAIXO. TENHA CUIDADO PARA NÃO GRUDAR NO FUNDO DA PANELA.



Foto: Luiz Fernando Schuller

NASCEU EM 1978 EM BRASÍLIA-DF. VIVE EM ALTO PARAÍSO DE GOIÁS. PESQUISA SABORES E TEXTURAS DOS FRUTOS DO CERRADO, CRIANDO RECEITAS EQUILIBRADAS, NUTRITIVAS E EXÓTICAS. CRIA ROCAMBOLES, GELEIAS, TAPIOCAS GOURMET, BISCOITOS E CHUTNEYS DIVERSOS, SENDO COMERCIALIZADOS NA FEIRA DO PRODUTOR RURAL DE ALTO PARAÍSO.

Fonta de Barú (Dipteryx alata Vog.)

Zulmerina Rosa dos Santos



NASCEU EM ARRAIAS-GO EM 1952. MORA NO ASSENTAMENTO BOA ESPERANÇA, LOCALIZADO NA ZONA RURAL DE COLINAS DO SUL-GO. É PARTEIRA, RAIZEIRA, AGRICULTORA E EXTRATIVISTA DE FRUTOS DO CERRADO.



Foto: Nilcionir Costa Garcez

ingredientes:

Massa: 2 COPOS (AMERICANO) DE FARINHA DE TRIGO, 2 COLHERES DE FERMENTO QUÍMICO, 1 COPO (AMERICANO) DE ÓLEO, 1 COPO (AMERICANO) DE QUEIJO RALADO, 1 COPO (AMERICANO) DE AÇÚCAR, 3 OVOS, LEITE ATÉ A MASSA DAR PONTO.

Recheio: 2 COPOS (AMERICANO) DE AÇÚCAR, 1 1/2 (AMERICANO) DE CASTANHA DE BARÚ TORRADA E MOÍDA, ERVA-DOCE OU CRAVO À GOSTO.

Modo de preparo:

Massa: BATA TODOS OS INGREDIENTES DA MASSA NO LIQUIDIFICADOR E RESERVE.

Recheio: LEVE O AÇÚCAR AO FOGO PARA CARAMELIZAR. EM SEGUIDA ACRESCENTE O BARÚ TORRADO E MOÍDO, O CRAVO OU A ERVA-DOCE E MISTURE ATÉ DAR O PONTO. A MISTURA NÃO DEVE FICAR MUITO MOLE.

EM UMA ASSADEIRA UNTADA, COLOQUE METADE DA MASSA, ACRESCENTE O RECHEIO, EM SEGUIDA A OUTRA METADE. LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO ATÉ DOURAR.

Dicas da Dona Zulmerinda: A MESMA MASSA PODE SER FEITA COM RECHEIO SALGADO, BASTA TROCAR O AÇÚCAR POR SAL À GOSTO E RECHEAR COM LEGUMOS OU FRANGO DESFIADO E REFOGADO.

Doce de Araticum (Annona crassiflora Mart.)

Maria Lidia Alves de Jesus



NASCEU EM 1960, EM SÃO DOMINGOS - GO. MORA EM ALTO PARAÍSO DE GOIÁS. COZINHEIRA E DETENTORA DA SABEDORIA POPULAR, CONHECE OS SEGREDOS DAS ERVAS E FRUTOS DO CERRADOS. PRODUZ DOCE DE ARATICUM, MANGA VERDE, LICORES E OUTROS PRODUTOS COM AS FRUTAS SAZONAIS.



Foto: Banco de Fotos do NASPA.

ingredientes:

1 KG DE POLPA DE ARATICUM, 1 KG DE AÇÚCAR, 1/2 LITRO DE LEITE

Modo de preparo: EM UMA PANELA, EM FOGO BAIXO, ADICIONE O AÇÚCAR, O LEITE E A POLPA DO ARATICUM, MEXA SEM PARAR ATÉ O DOCE SOLTAR DO FUNDO DA PANELA. RETIRE DO FOGO, COM O AUXÍLIO DE UMA COLHER DE PAU BATA O DOCE ATÉ ELE FICAR BEM LISINHO. O PONTO DESSE DOCE SE PARECE COM O PONTO DO BATIDO DE RAPADURA. EM SEGUIDA, ABRA O DOCE EM CIMA DE UMA PEDRA DE MÁRMORE OU FOLHA DE BANANEIRA, ESPERE ESFRIAR E CORTE OS PEDAÇOS. O DOCE LEMBRA O TRADICIONAL TIJOLO.

Dicas da Dona Zulmerinda: PARA SABER SE O PONTO DO DOCE ESTÁ CERTO, COLOQUE ÁGUA FRIA EM UMA VASILHA E COLOQUE UMA COLHER DO DOCE, COM OS DEDOS APERTE-O E VERIFIQUE SE TEM CONSISTÊNCIA DE UMA PUXA DURINHA.

PARA RETIRAR A POLPA DO ARATICUM DONA MARIA LIGIA RECOMENDA PASSAR O FRUTO EM UMA PENEIRA.

SE DESEJAR, BATA A POLPA NO LIQUIDIFICADOR PARA TER UMA CONSISTÊNCIA MAIS LISA.

Bolo de Buriti (Mauritia flexuosa L.f.)

Leci Ferreira Mendes



NASCEU EM 1976 NA ZONA RURAL DE CAVALCANTE - GO. MORA NO ASSENTAMENTO TERRA MÃE, EM COLINAS DO SUL - GO. CRIA RECEITAS DE BOLOS, DOCES E LEITES VEGETAIS. É AGRICULTORA E EXTRATIVISTA DE FRUTOS DO CERRADO.



Foto: Luiz Fernando Schuller

ingredientes: 3 OVOS, 1 COPO (AMERICANO) DE ÓLEO, 2 COPOS (AMERICANO) DE AÇÚCAR, 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO, 3 COPOS (AMERICANO) DE FARINHA DE TRIGO, 2 COPOS (AMERICANO) DE POLPA DE BURITI, 3 COPOS (AMERICANO) DE ÁGUA, UMA PITADA DE SAL.

Modo de preparo:

MISTURE O AÇÚCAR, O ÓLEO E OS OVOS. COM O AUXÍLIO DE UMA COLHER MISTURE BEM ATÉ DISSOLVER COMPLETAMENTE O AÇÚCAR. ACRESCENTE A ÁGUA, A FARINHA DE TRIGO, A POLPA E O SAL. BATA BEM A MASSA ATÉ A MISTURA FICAR HOMOGÊNEA. EM SEGUIDA ACRESCENTE O FERMENTO E MISTURE LEVEMENTE.

COLOQUE EM FORMA UNTADA E LEVE PARA ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO À 180°C POR APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS.



Foto: Renata C. Martins

Doce de pequi (Caryocar brasiliense Camb.)



Foto: Fernando Talsiglia

ingredientes: 2 LITROS DE LEITE, 1/2 KG DE POLPA DE PEQUI, 1 KG DE AÇÚCAR.

Modo de preparo:

COZINHE O PEQUI E ESCORRA A ÁGUA, COM O AUXÍLIO DE UMA COLHER RETIRE A POLPA DO FRUTO E RESERVE. EM UMA PANELA COLOQUE O LEITE E O AÇÚCAR E DEIXE FERVER. APÓS A FERVURA, ACRESCENTE A POLPA DO PEQUI AOS POUCOS, SEMPRE MEXENDO ATÉ DAR O PONTO. O DOCE FICARÁ CREMOSO.

Óleo de Coco Babaçu/Indaiá (Attalea spp.)



ingredientes: 5 KG DE SEMENTES DE COCO BABAÇU, 11 LITROS DE ÁGUA.

Modo de preparo: COLOQUE AS SEMENTES EM UMA PANELA E TORRE ATÉ DOURAR. EM SEGUIDA, SOQUE EM UM PILÃO ATÉ FICAR BEM AMASSADO (AS SEMENTES DEVEM IR PARA O PILÃO AINDA QUENTES). LEVE AO FOGO NOVAMENTE, JUNTE 5 LITROS DE ÁGUA E DEIXE FERVER ATÉ SECAR TODA A ÁGUA, SEMPRE MEXENDO PARA NÃO GRUDAR. RETIRE DO FOGO E ACRESCENTE 6 LITROS DE ÁGUA FRIA. COM O AUXÍLIO DE UMA COLHER RETIRE O ÓLEO QUE SOBE SOBRE A ÁGUA E COLOQUE EM UMA PANELA. LEVE-O NOVAMENTE AO FOGO PARA FRITAR ATÉ SECAR TODA A ÁGUA. RENDE 1 LITRO DE ÓLEO.

Maria Dominga Batista Gonçalves: NASCEU EM 1961 NA ZONA RURAL DE CAVALCANTE - GO. MORA NO ASSENTAMENTO BOA ESPERANÇA, EM COLINAS DO SUL - GO. É AGRICULTORA, RAIZEIRA, EXTRATIVISTA, ARTESÃ E AINDA É QUITUTEIRA DE MÃO CHEIA.