

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.

AS PANC EXÓTICAS SÃO ESPÉCIES FÁCEIS DE RECONHECER, MAS NA MAIORIA DAS VEZES NÃO SABEMOS QUE PODEMOS USÁ-LAS NA ALIMENTAÇÃO. O VALOR DAS PANC VEM SENDO RECONHECIDO PELA CIÊNCIA E AMPLIADO A PARTIR DA VALORIZAÇÃO DO CONHECIMENTO TRADICIONAL. COMO SÃO ESPÉCIES QUE VIVEM E SE ADAPTAM FACILMENTE EM QUALQUER AMBIENTE, SÃO CHAMADAS MUITAS VEZES DE PLANTAS “DANINHAS”. O CULTIVO E O USO DAS PANC EXÓTICAS PODE REPRESENTAR UMA ALTERNATIVA PARA A GERAÇÃO DE RENDA E A COMPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL.

NOSSO NÚCLEO – O NASPA – ESTÁ BUSCANDO, POR MEIO DA TROCA DE SABERES COM POVOS DO CAMPO DA CHAPADA DOS VEADZEIROS, 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 EM CONDIÇÕES DIGNAS, SUSTENTÁVEIS E COM SEGURANÇA E SOBERANIA ALIMENTAR.

Autoras

NILCIONIR COSTA GARCEZ
CLARA CARMONI
RENATA CORRÊA MARTINS

Coordenação

NINA LARANJEIRA
CLAUDIA LULKIN

Ilustração e Diagramação:

OTHÁVIO CANABARRO



Coxinha de Jaca

(*Artocarpus heterophyllus* Lam.)

Ivanilde Pereira Ramos



NEGA, COMO É POPULARMENTE CONHECIDA, NASCEU EM 1969 EM MONTE ALEGRE - GO. MORA NO ASSENTAMENTO SILVIO RODRIGUES, NA ZONA RURAL DE ALTO PARAÍSO DE GOIÁS. AGRICULTORA, EXTRATIVISTA E COZINHEIRA PRENDADA, PRODUZ PÃES SEM GLÚTEN, GELEIAS DE PANC, CONSERVAS E SALGADOS QUE VENDE NA FEIRA DO PRODUTOR RURAL DE ALTO PARAÍSO.



Foto: Nilcionir Costa Garcez

Ingredientes:

Massa: 2 KG DE MANDIOCA, AZEITE DE DENDÊ, SAL A GOSTO, CURRY, SALSINHA PICADA A GOSTO, SALSÃO PICADO A GOSTO, ALHO PORÓ PICADO A GOSTO, ALHO NIRÃ PICADO A GOSTO.

Recheio: 1 JACA VERDE DE 1KG, CURRY, SALSINHA, SALSÃO, ALHO PORÓ, ALHO NIRÃ, AZEITE EXTRA VIRGEM, SAL A GOSTO.

Modo de preparo:

Massa: DESCASQUE A MANDIOCA E COZINHE NA PANELA DE PRESSÃO ATÉ QUE ELA FIQUE BEM MOLE. AMASSE A MANDIOCA ATÉ FORMAR UMA MASSA. ACRESCENTE O SAL, O CURRY, O AZEITE DE DENDÊ, A SALSINHA, O SALSÃO, O ALHO PORÓ E O ALHO NIRÃ. SE CASO FICAR MUITO MOLE, ACRESCENTE AMIDO DE MILHO ATÉ DAR O PONTO.

Recheio: CORTE A JACA EM PEDAÇOS, LEVE AO FOGO NA PANELA DE PRESSÃO COM ÁGUA E COZINHE. EM SEGUIDA DESFIE A JACA E RESERVE. EM UMA PANELA REFOGUE O SALSÃO, O ALHO PORÓ, A SALSINHA, O ALHO NIRÃ E A JACA DESFIADA, JUNTE O CURRY E O SAL. DESLIGUE O FOGO DO REFOGADO, ACRESCENTE O AZEITE EXTRA VIRGEM E MISTURE DELICADAMENTE.

Preparo: UNTE AS MÃOS COM AZEITE EXTRA VIRGEM, ABRA A MASSA, COLOQUE O RECHEIO E ENROLE EM FORMATO DE COXINHA, LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO PARA ASSAR.

Pão Verde de Ora-pro-nóbis

(*Pereskia aculeata* Mill.)

Maria Claudia Carlos dos Anjos



NASCEU EM 1976 NA VILA DE SÃO JORGE - ALTO PARAÍSO DE GOIÁS. MORA EM ALTO PARAÍSO, É COZINHEIRA E TRABALHOU MAIS DE CINCO ANOS NO CENTRO UNB CERRADO. PARTICIPOU DA I OFICINA DE DEGUSTAÇÃO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS - PANC, REALIZADA NO CENTRO UNB CERRADO.



Foto: Othávio Canabarro

Ingredientes:

100 G DE FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS, 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO BRANCA, 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL, 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO VEGETAL, 1/2 COPO DE ÁGUA MORNIA, 1/2 COPO DE ÁGUA FRIA, 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR, 50 G DE FERMENTO PARA PÃO, 1 COLHER (CHÁ) DE SAL.

Modo de preparo:

DISSOLVA O FERMENTO JUNTAMENTE COM AÇÚCAR NA ÁGUA MORNIA. MISTURE EM SEGUIDA OS OVOS, ÓLEO E O SAL. RESERVE. BATA AS FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS NO LIQUIDIFICADOR COM A ÁGUA FRIA E DESPEJE NOS INGREDIENTES RESERVADOS, ADICIONANDO A FARINHA ATÉ QUE A MASSA COMECE A SOLTAR DAS MÃOS. SOVE BEM E DEIXE DESCANSAR ATÉ QUE DOBRE DE VOLUME. DIVIDA A MASSA EM DOIS PÃES E COLOQUE NOVAMENTE PARA CRESCER. LEVE PARA ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO.



Foto: Othávio Canabarro

Annoy com Taioba

(*Xanthosoma taioba* E. G. Gonç.)

Nilcionir Costa Ferreira Garcez



NASCEU EM ALTO PARAÍSO DE GOIÁS, ORIUNDA DE FAMÍLIA TRADICIONAL DA REGIÃO. É PEDAGOGA, PESQUISADORA DO NASPA, EDUCADORA E AGRICULTORA.

Clara Carmoni



NASCIDA EM SERRA DOURADA - BA, MORA EM ALTO PARAÍSO DE GOIÁS DESDE 2011, GRADUADA EM HISTÓRIA PELA UEG, É PESQUISADORA DO NASPA.

Ingredientes:

5 COPOS DE ARROZ (BRANCO OU INTEGRAL), 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA, QUEIJO RALADO À GOSTO, 4 FOLHAS (MÉDIAS) DE TAIOBA.

Modo de preparo:

COZINHE O ARROZ COMO PREFERIR E RESERVE. PIQUE A TAIOBA EM TIRAS BEM FINAS, DEIXANDO-AS MOLHADAS E RESERVE. EM UMA PANELA, DERRETA A MANTEIGA, ADICIONE A TAIOBA E MEXA ATÉ QUE ELA DESMANCHE E VIRE UM CREME. MISTURE O ARROZ JÁ PRONTO, ADICIONE O QUEIJO E MEXA DEVAGAR ATÉ O ARROZ FICAR BEM VERDINHO.



Foto: Banco de Fotos do NASPA.

Tempo de Vinagreira

(*Hibiscus sabdariffa* L.)

Maria Aparecida da Silva Rodrigues
(MARIA DO CERRADO)



É GOIANA, MORA NA CHAPADA DOS VEADZEIROS HÁ 22 ANOS, EM CAVALCANTE - GO. É EXTRATIVISTA DE FLORES, FRUTOS E ERVAS DO CERRADO. SUA PROPRIEDADE TEM DIVERSAS ESPÉCIES DE ÁRVORES NATIVAS MATRIZES DE SEMENTES. PARTICIPA DA FEIRA DO PRODUTOR DE ALTO PARAÍSO COM FLORES DESIDRATADAS, SEMENTES, GELEIAS, DOCES E TEMPEROS, COM PLANTAS NATIVAS E DOS QUINTAIS.



Foto: Othávio Canabarro

Ingredientes:

1K DE PÉTALAS FRESCAS DE VINAGREIRA, 500ML DE AZEITE DE OLIVA DE BOA QUALIDADE, 6 COLHERES DE SOPA DE SAL ROSA.

Modo de preparo:

COLOCAR TODOS OS INGREDIENTES NO PILÃO E AMASSAR. ESTÁ PRONTA PARA CONSUMO NA SALADA, PÃES E OUTRAS PREPARAÇÕES.

Para aumentar a validade do produto até 1 ano:

COLOCAR O PREPARADO EM VIDROS ESTERILIZADOS E FERVER EM BANHO-MARIA POR 20 MINUTOS. RETIRAR DO BANHO-MARIA SOMENTE QUANDO A ÁGUA ESTIVER FRIA. TAMPAR E ARMAZENAR EM LOCAL FRESCO OU REFRIGERADO.



Foto: Renata C. Martins

Jarofa de Umbigo de Banana

(*Musa X paradisiaca* L.)

Santina Antônia Alvarenga



NASCEU EM 1963, NA CIDADE DE CAVALCANTE - GO. FILHA DE AGRICULTORES NASCIDOS DENTRO DO TERRITÓRIO QUILOMBOLA NO VÃO DE ALMAS, EM CAVALCANTE-GO, MOROU OITO ANOS NO ASSENTAMENTO BOA ESPERANÇA, LOCALIZADO NA ZONA RURAL DE COLINAS DO SUL-GO. ATUALMENTE VIVE NA ZONA URBANA DA MESMA CIDADE. É AGRICULTORA, RAIZEIRA, EXTRATIVISTA E QUITUTEIRA.

Ingredientes:

ALHO, CEBOLA, COENTRO, CEBOLINHA, UMBIGO DE BANANA, ÓLEO, FARINHA DE MANDIOCA.

Modo de preparo:

DESCASQUE O UMBIGO DA BANANA ATÉ CHEGAR NA PARTE BRANCA, CORTE EM PEDACINHOS, COLOQUE NA ÁGUA E LEVE AO FOGO ATÉ LEVANTAR FERVURA. EM SEGUIDA LAVE E RESERVE.

EM UMA PANELA COLOQUE O ÓLEO, ACRESCENTE A CEBOLA E REFOGUE ATÉ MURCHAR, JUNTE O ALHO, A CEBOLINHA E O UMBIGO DA BANANA E REFOGUE. POR ÚLTIMO ACRESCENTE O COENTRO E A FARINHA.



Foto: Othávio Canabarro