

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS-PANCs

**ENSINO
PESQUISA
EXTENSÃO**



DOCENTES ENVOLVIDOS

Docentes	Curso(s)	E-mail	Jornada de trabalho	Função
Josemário Santana Bonsucesso	Programa de Mestrado Mestrado Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (DRMA)	jmbonsucesso@yahoo.com.br	Colaborador	Coordenador
Mariane de Jesus da Silva Carvalho	Programa de Mestrado DRMA e Mestrado em Biotecnologia	marianejs@yahoo.com.br	40	Coordenador
Angélica Fagundes Carvalho	Programa de Mestrado em Mestrado em Biotecnologia Nutrição	angelica.nfc@hotmail.com	Horista	Coordenador
Andréa dos Santos de Souza	Nutrição	coord.nutrição@famam.com.br	40	Supervisor
Vânia Jesus dos Santos de Oliveira	Programa de Mestrado DRMA e Mestrado em Biotecnologia	vania79br@yahoo.com.br	40	Supervisor
Renan Luiz Albuquerque Vieira	Programa de Mestrado Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (Nutrição)	renan.albuquerque@yahoo.com.br	40	Supervisor
Paulo Roberto Ribeiro Mesquita	Programa de Mestrado DRMA e Mestrado em Biotecnologia (Farmácia e Biomedicina)	prrmesquita@gmail.com	40	Colaborador

COLABORADORES ENVOLVIDOS

Colaboradores Externos:

Edileide Santana da Cruz (Nutricionista)

Ribamar Rodrigues Ferreira (Pedagogo, Advogado e Secretário do Município de Gov. Mangabeira)

Edilson Silva Pereira (Presidente da Associação dos Moradores de Queimadas)

Nivaldo de Menezes Souza (Presidente da Associação dos Agricultores Familiares do Gravatá)

Estudantes Colaboradores :

Beatriz Barbosa de Souza de Jesus (Mestrado em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente)

Lavínia dos Santos Mascarenhas (Mestrado Biotecnologia)

Flávia Helen de Souza Nascimento (Mestrado em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente)

Ana Luiza Pinto da Conceição de Lima (Nutrição)

Cássia de Oliveira Santos (Nutrição)

Débora Macedo de Oliveira (Nutrição)

Emilly Ferreira Serra Galeão Da Silva (Nutrição)

Iasmim Madalena dos Santos Ferreira (Nutrição)

Ingrid Ribeiro Pereira Velame (Nutrição)

Luana Magalhães Barbosa (Nutrição)

Luana Santos Cerqueira Simone de Oliveira Castro (Nutrição)

Simone De Oliveira Castro. (Nutrição)

PROJETO

ESTUDO ETNOBOTÂNICO, MÉTODOS DE PROPAGAÇÃO E ANÁLISE DAS PROPRIEDADES QUÍMICAS E FUNCIONAIS DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs): BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS, POTENCIAIS DE USO E FORTALECIMENTO DA AGRICULTURA FAMILIAR EM TRÊS COMUNIDADES DE GOVERNADOR MANGABEIRA – BA.

- **Parecer Consubstanciado do CEP**
- **Número do parecer: 5.219.359**

Projeto vinculado:

Programas de Mestrado Profissional em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente e Programa de Mestrado Profissional em Biotecnologia

Curso de Bacharelado em Nutrição (Experiência Curricular em Comunidade I (ECC I).

Programa de Extensão (PROEX-UNIMAM) e o Programa de Iniciação Científica (PROINC –UNIMAM)

CONTEÚDOS ABORDADOS

ABORDAGEM HISTÓRICA: O homem e a natureza; Evolução da questão ambiental; Principais contextos históricos de problemas ambientais; O impacto no meio ambiente; Biossegurança; realidade do Brasil, Bahia, Recôncavo.

DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL: Definições; Dimensões ambientais; Dimensões econômicas; Dimensões sociais; Princípios ecológicos; Princípios econômicos; (PROJETO – PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS).

Políticas Públicas, Educação em saúde, Epidemiologia, Transformação social, Diálogo entre meio acadêmico e comunidade (Roda de conversa)

Percepção dos Efeitos dos Agrotóxicos sobre a saúde (realidade no Brasil, Bahia e Recôncavo) Horta Comunitária - Intercâmbio de Saberes e Fazeres; Plantas Alimentícias Não Convencionais, Aproveitamento integral de alimentos e gastronomia sustentável.

Apoio a Construção de materiais didáticos para educação em saúde e meio ambiente junto à comunidade

PROCEDIMENTOS REALIZADOS

■

Leitura e Discussão de artigos científicos.

Construção do questionário socioeconômico.

Visita - Comunidade de Queimadas.

Abordagem Interdisciplinar e Transdisciplinar dos Problemas de Saúde.

Discussão e relatos das experiências junto à comunidade.

1ª Oficina culinária: PANCS e Aproveitamento Integral de Alimentos.



FOTOS DE VISITAS ÀS COMUNIDADES







OFICINAS CULINÁRIAS

**PANCs E APROVEITAMENTO INTEGRAL DE
ALIMENTOS**

ANOS: 2022 E 2023

APRESENTAÇÃO DA ATIVIDADE

Atividade: 1ª Oficina culinária: PANCS e Aproveitamento Integral de Alimentos

Objetivo: Desenvolver receitas com as PANCS priorizando o potencial gastronômico, valores nutritivos, resgate cultural, hábitos alimentares regionais e consumo sustentável de alimentos.

Local: Laboratório de Nutrição e Tecnologia de Alimentos – UNIMAM

APRESENTAÇÃO DA ATIVIDADE

Número de participantes externos: 20 pessoas (2 grupos com 10 pessoas cada)

Número de participantes internos: 9 discentes – disciplina: EXPERIÊNCIA CURRICULAR EM COMUNIDADE (2 grupos)

Datas: 30 de abril (1º grupo) / 07 de maio (2º grupo)

Horário: 08:00h às 12:00h

METODOLOGIA

Abordagem teórica:

08:00 – 09:00h (Sala de aula)

Assuntos abordados de maneira expositiva e dialogada pelos discentes:

- Biossegurança e boas práticas laboratoriais;
- Higiene e Manipulação de Alimentos;
- PANCs e suas funcionalidades

METODOLOGIA

Abordagem prática:

09:00 – 12:00h (Laboratório de Nutrição e Tecnologia de alimentos)

Foram preparadas 5 receitas com PANCs variadas.

O grupo foi dividido em 5 duplas. Cada discente acompanhou uma dupla.

Receitas:

1. Cuscuz com **coração de bananeira** e açafrão da terra
2. Bolinho de arroz com **taioaba**
3. Farofa de banana da terra com PANCs (**beldroega e bertalha**)
4. Geleia de **hibisco**
5. Coxinha de **ora-pro-nóbis** com molho de tomate funcional



RECEITAS

CUSCUZ COM CORAÇÃO DE BANANEIRA E AÇAFRÃO DA TERRA

500g de farinha para cuscuz (flocão)

1 col. de sopa de azeite de oliva

150g de vagem

2 cenouras médias

2 cebolas médias

1 coração de bananeira (Escaldado 2 vezes e picado em cubos pequenos)

3 tomates médios (Picado em cubos pequenos / sem a semente)

1 unidade peq. de açafrão-da-terra

Alho

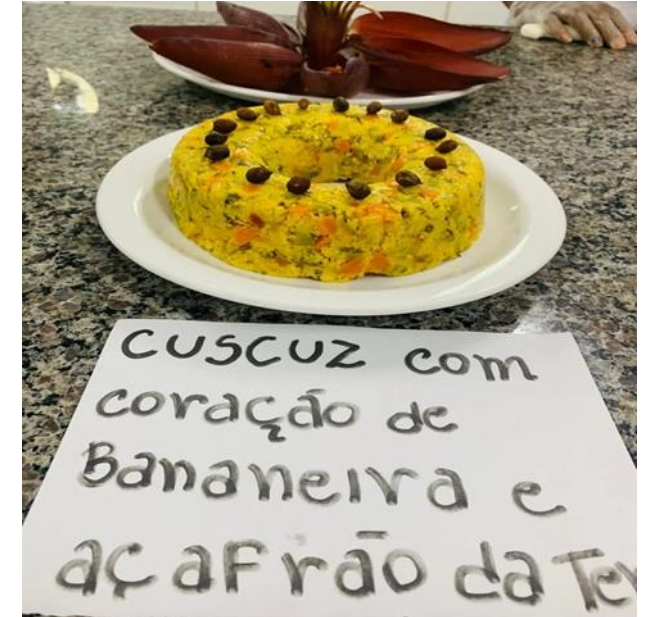
100 gramas de coco licuri (Para decorar)

500 mL de água

Sal a gosto

Cheiro verde/cebolinha

Modo de preparo: Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite. Introduza a vagem, o coração de bananeira, a cenoura, o tomate, o açafrão e a água. Cozinhe por aproximadamente 10 minutos. Coloque o cheiro verde, a cebolinha, o sal e, se quiser, acrescente outras especiarias a gosto. Desligue o fogo e deixe esfriar. Coloque $\frac{1}{4}$ da farinha de milho no refogado e mexa bem. Ligue o fogo novamente e, aos poucos, despeje o restante da farinha de milho até que fique uma mistura homogênea e não tão dura (mais cremosa), no ponto de desgrudar da panela. Em forminhas pequenas (pode ser de empadas) despeje a mistura e deixe esfriar para desenformar. Decore a gosto.



RECEITAS

BOLINHO DE ARROZ COM TAIOBA

2 folhas de taioba

4 ovos

500g de arroz branco

1 cebola média

Alho

1 raiz pequena de mandioca

200g de queijo parmesão ralado

Sal a gosto

Azeite de oliva

Modo de preparo: Retire o talo central da taioba e lave. Cozinhe no vapor por 5 minutos. Bata o ovo com o arroz cozido e a taioba cozida. Reserve. Cozinhe a mandioca, retire a fibra central e passe-a pelo espremedor. Misture tudo e acrescente o queijo parmesão, o sal, o cheiro verde. Modele os bolinhos, molhando a mão para a massa não grudar. Frite ou asse em temperatura média.



RECEITAS

FAROFA DE BANANA DA TERRA COM PANCS (BELDROEGA E BERTALHA)

200 gramas de manteiga

1 cebola média picada

Alho amassados ou picados

4 bananas da terra

150 gramas de folhas de Beldroega e Bertalha (cortadas finamente)

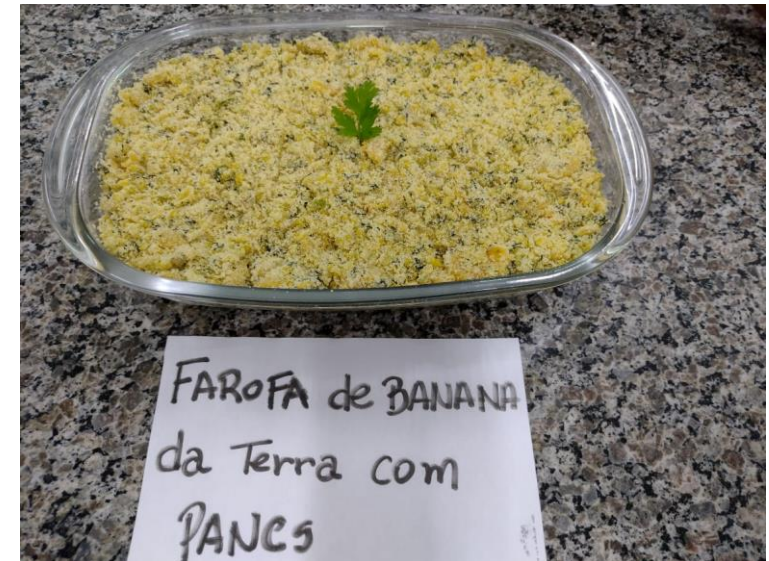
500g de farinha de mandioca

5 ovos

Cheiro-verde picado

Sal a gosto

Modo de preparo: Aqueça parte da manteiga e doure as bananas. Reserve. Na mesma panela, aqueça o restante da manteiga e acrescente a cebola, o alho e os ovos. Em seguida, acrescente as folhas de Beldroega e Bertalha até murcharem. Neste momento ajuste sal e acrescente as bananas na panela e as incorpore no refogado. Acrescente a farinha de mandioca. Deixe cozinhar levemente para agregar os sabores, ajuste os temperos e desligue o fogo.



RECEITAS

GELEIA DE HIBISCO

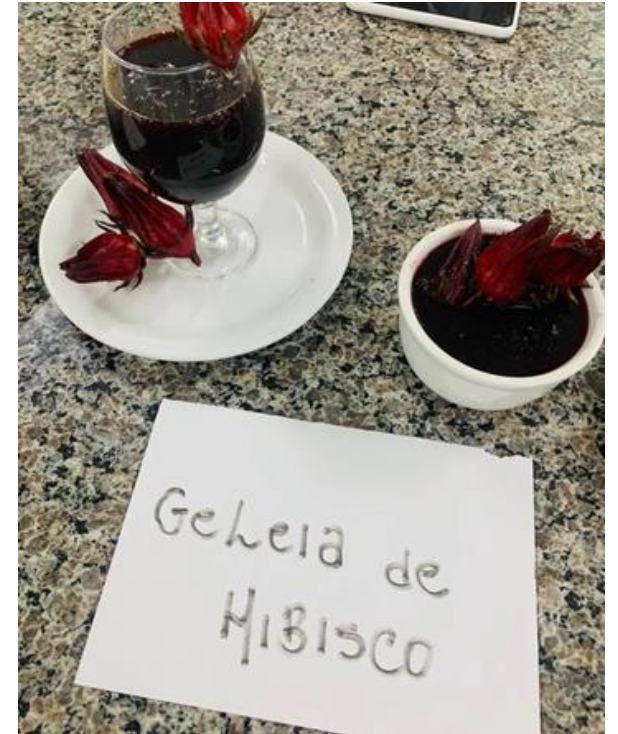
1 xícara de chá de hibisco desidratado

1 litro de água filtrada

2 maçãs médias com casca

100g de açúcar demerara

Modo de preparo: Em uma panela, coloque a água e o hibisco. Leve ao fogo até levantar fervura. Quando o chá estiver pronto, retire o hibisco da bebida. Liquidifique bem as maçãs com 200 ml da bebida. Em seguida misture ao restante da bebida que ficou na panela. Coloque o açúcar e deixe no fogo baixo e mexa. Quando perceber que já está começando a engrossar, desligue o fogo e deixe esfriar. Coloque em um pote de vidro esterilizado e leve à geladeira.



RECEITAS

COXINHA FUNCIONAL COM MOLHO DE TOMATE NATURAL

Batata doce – 5 unidades médias

Peito de frango – 1 kg

Açafrão – 1 col. de chá

Cebola

Alho

Banana da terra – 1 unidade média

30 folhas de ora-pro-nóbis

Farinha de linhaça – 100g

Sal

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 200°C. Em uma panela, doure a o alho e a cebola com o azeite. Junte o frango já cozido e desfiado. Em seguida, acrescente o açafrão e sal. Refogue juntamente com as folhas de ora-pro-nóbis. Tempere a batata amassada com um pouco de sal. Com esta massa, faça bolinhas na palma da mão. Abra cada bolinha para colocar o recheio. Feche a massa fazendo formato de coxinha. Empane na farinha de linhaça. Distribua as cozinhas em uma assadeira. Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar.



RECEITAS

Molho de tomate natural:

Tomate – 10 unidades (maduros)

Cenoura – 1 unidade média

Cebola – 1 unidade média

Alho

Coloral – 1 col. de sopa rasa

Azeite de oliva

Manjeriço – 1 maço

Modo de preparo: faça um corte em forma de cruz no fundo dos tomates, coloque em água em ebulição até apresentarem características de cozimento. Em seguida, espere esfriar, retire a pele, as sementes e bata no liquidificador. Refogue um fio de azeite de oliva, cebola, alho, açafrão (se desejar), acrescente o tomate batido e 100 ml de água. Deixe cozinhar até engrossar.



MATERIAL DE DIVULGAÇÃO

- Card de divulgação da atividade



PLANTAS
ALIMENTÍCIAS
NÃO
CONVENCIONAIS.

Centro Universitário Maria Milza -
UNIMAM
Experiência Curricular em Comunidade
e Saúde - ECC / Docente: Angélica
Fagundes
5º semestre - Nutrição
famamnutricao2020.1@gmail.com

1º OFICINA
CULINÁRIA: PANC'S
E APROVEITAMENTO
INTEGRAL DOS
ALIMENTOS

5º SEMESTRE - NUTRIÇÃO

PANCs

Este guia apresenta algumas PANCs (planas alimentícias não convencionais), são plantas que possuem desenvolvimento espontâneo e grande potencial alimentício. Normalmente, não utilizadas pelo homem por um imperialismo gastronômico que nos priva da utilização desses alimentos que fornecem deliciosos sabores e grande qualidade de nutrientes.

HIBISCO (HIBISCUS SABDARIFFA)

Algumas espécies são comestíveis, usada na produção de chás. O hibisco é rico em cálcio, cobre, ferro, magnésio, vitaminas A, B1, B2, B3 e C.



TAIOBA (XANTHOSOMA SAGITTIFOLIUM)

É uma planta nutritiva e repleta de benefícios para a saúde, rica em ferro, cálcio, magnésio, potássio, vitaminas A, B2, B6, e C. Para seu uso deve ser obrigatoriamente cozida.

ORA-PRÓ-NOBIS(PARESKIA ACULEATA)

É uma planta abundante em solo brasileiro, com alto valor nutricional, suas folhas ricas em fibras, ferro, cálcio e principalmente proteína.



BELDROEGA (PORTULACA OLERACIA)

Facilmente encontrada em qualquer tipo de solo, rica em ômega 3, vitamina A, B, C e minerais.



BERTALHA (BASELALBA)

É uma planta trepadeira nativa da Índia, de sabor suave, fonte de vitamina A, ferro, cálcio e fósforo, pode trazer vários benefícios para a saúde. Deve ser consumida cozida ou refogada



CORAÇÃO DE BANANEIRA (CORAÇÃO DE MUSA PARADISIACA)

É um alimento ainda pouco conhecido, mas altamente nutritivo. Rico em fibras, carboidrato, proteínas, ferro e cálcio possui propriedades antioxidantes.



MATERIAL DE DIVULGAÇÃO

- Folder com as receitas e as principais informações nutricionais das PANCs.



PLANTAS COM GRANDES FONTES NUTRICIONAIS

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS.

Centro Universitário Maria Milza - UNIMAM
Experiência Curricular em Comunidade e Saúde - ECC / Docente: Angélica Fagundes
5º semestre - Nutrição
famamnutricao2020.1@gmail.com


Guia prático sobre PANCs : plantas alimentícias não convencionais / organização Instituto Kairós ; (coordenação Guilherme Reis Ranieri ; ilustração Felipe Borges, Vinicius Nascimento, Juliana Rodrigues Gonçalves, -- 1, ed. -- São Paulo : Instituto Kairós, 2017.

UNIMAM
CENTRO UNIVERSITÁRIO MARIA MILZA

1º OFICINA CULINÁRIA: PANC'S E APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS
5º SEMESTRE - NUTRIÇÃO

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO

- Folder com as receitas e as principais informações nutricionais das PANCs.



PANCS - RECEITAS

CUSCUZ COM CORAÇÃO DE BANANEIRA E AÇAFRÃO DA TERRA

500g de farinha para cuscuz (flocão)
1 col. de sopa de azeite de oliva
150g de vagem
2 cenouras médias
2 cebolas médias
1 coração de bananeira (Escaldado 2 vezes e picado em cubos pequenos)
3 tomates médios (Picado em cubos pequenos / sem a semente)
1 unidade peq. de açafraão-da-terra
Alho
100 gramas de coco licuri (Para decorar)
500 mL de água
Sal a gosto
Cheiro verde/cebolinha

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite. Introduza a vagem, o coração de bananeira, a cenoura, o tomate, o açafraão e a água. Cozinhe por aproximadamente 10 minutos. Coloque o cheiro verde, a cebolinha, o sal e, se quiser, acrescente outras especiarias a gosto. Desligue o fogo e deixe esfriar. Coloque $\frac{1}{4}$ da farinha de milho no refogado e mexa bem. Ligue o fogo novamente e, aos poucos, despeje o restante da farinha de milho até que fique uma mistura homogênea e não tão dura (mais cremosa), no ponto de desgrudar da panela. Em forminhas pequenas (pode ser de empadas) despeje a mistura e deixe esfriar para desenformar. Decore a gosto.

BOLINHO DE ARROZ COM TAIOBA

2 folhas de taioba
4 ovos
500g de arroz branco
1 cebola média
Alho
1 raiz pequena de mandioca
200g de queijo parmesão ralado
Sal a gosto
Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Retire o talo central da taioba e lave. Cozinhe no vapor por 5 minutos. Bata o ovo com o arroz cozido e a taioba cozida. Reserve. Cozinhe a mandioca, retire a fibra central e passe-a pelo espremedor. Misture tudo e acrescente o queijo parmesão, o sal, o cheiro verde. Modele os bolinhos, molhando a mão para a massa não grudar. Frite ou asse em temperatura média.

FAROFA DE BANANA DA TERRA COM PANCS (BELDROEGA E BERTALHA)

200 gramas de manteiga
1 cebola média picada
Alho amassados ou picados
4 bananas da terra
150 gramas de folhas de Beldroega e Bertalha (cortadas finamente)
500g de farinha de mandioca
5 ovos
Cheiro-verde picado
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque a água e o hibisco. Leve ao fogo até levantar fervura. Quando o chá estiver pronto, retire o hibisco da bebida. Liquidifique bem as maçãs com 200 ml da bebida. Em seguida misture ao restante da bebida que ficou na panela. Coloque o açúcar e deixe no fogo baixo e mexa. Quando perceber que já está começando a engrossar, desligue o fogo e deixe esfriar. Coloque em um pote de vidro esterilizado e leve à geladeira.

MODO DE PREPARO

: Aqueça parte da manteiga e doure as bananas. Reserve. Na mesma panela, aqueça o restante da manteiga e acrescente a cebola, o alho e os ovos. Em seguida, acrescente as folhas de Beldroega e Bertalha até murcharem. Neste momento ajuste sal e acrescente as bananas na panela e as incorpore no refogado. Acrescente a farinha de mandioca. Deixe cozinhar levemente para agregar os sabores, ajuste os temperos e desligue o fogo.

GELEIA DE HIBISCO

1 xícara de chá de hibisco desidratado
1 litro de água filtrada
2 maçãs médias com casca
100g de açúcar demerara



FOTOS DA OFICINA











CONSIDERAÇÕES

As atividades realizadas durante a oficina buscaram disseminar o conhecimento científico, não deixando de considerar a todo momento o conhecimento popular dos moradores das comunidades, promovendo assim, uma troca de saberes. Foi priorizado o potencial gastronômico das PANCs, valores nutritivos, resgate cultural, hábitos alimentares regional e consumo sustentável de alimentos, visando um resgate dos saberes populares e tradicionais.