

Módulo III
Flores e Frutas

Oficina



Cozinhando com Panc

Promovendo uma alimentação de qualidade e saudável



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Ficha Técnica

Prefeitura de São José dos Campos
Secretaria de Apoio Social ao Cidadão
Secretaria de Educação e Cidadania
Centro de Referência de Assistência Social
Fundo Social de Solidariedade

Autora

Ana Alice Silveira Corrêa

Chefe de Cozinha e Professora de Gastronomia
Especialista em cozinha brasileira; estuda soluções e divulga o uso das plantas alimentícias não convencionais na alimentação diária. Contato: (11) 99646-9140, analicecorrea@gmail.com.

Apoio

CAEB - Centro Ambiental Edoardo Bonetti

O CAEB situa-se no município de São José dos Campos, São 38.000 m2 que exibem uma rica flora e avifauna.

É um espaço ímpar, caracterizado pelo bioma Cerrado-Mata Atlântico, e oferece diversas atividades em projetos educativos socioambientais e na área artístico-cultural.

Desenvolveu e mantém uma horta orgânica biodiversa para plantio de PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais e Plantas Medicinais com o apoio da APTA, órgão da Secretaria Estadual da Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, e sob supervisão técnica da Engenheira Agrônoma Cyntia Salles.

Em Ely Salomão Bonetti está num processo de criação de uma RPPN municipal, onde a reserva nativa do bioma Cerrado–Mata Atlântica vai conviver com plantas exóticas e aquáticas.

Localização e contato:

Estrada Dr. Bezerra de Menezes, 1400 12229-380 São José dos Campos SP
Contato: caeb.ambiental@gmail.com | (12) 3303-8548

APTA - Polo Regional Vale do Paraíba

Cristina Castro Pesquisadora em Segurança Alimentar e Nutricional
Contato: cristinacastro@apta.sp.gov.br | (12) 3642-1823

Coordenadoria de Publicações Técnicas

Revisão

Daniele Aquino

Projeto gráfico e diagramação

Sônia Mara Cavichi Bueno

Impressão

Gráfica da SEC



Módulo III
Flores e Frutas



Sumário

Introdução	07
Ingredientes utilizados neste módulo	
Capuchinha (<i>Tropaeolum majus</i>)	15
Salada de batata-doce com capuchinha	18
Pão com folhas e flores de capuchinha	20
Manteiga de flor de capuchinha	22
Vinagreira (<i>Hibisco sabdariffa</i>)	23
Creme de tapioca com compota de vinagreira	26
Compota de vinagreira	27
Refresco de vinagreira (Hibisco)	28
Vinagreira Roxa (<i>Hibisco acetosella</i>)	29
Arroz com vinagreira roxa	32
Chá de vinagreira com gengibre	33
Malvavisco (<i>Malvaviscus arboreus</i>)	35
Torta com folhas e flores de malvavisco	38
Salada com flores de malvavisco e molho de mel	40
Omelete com malvavisco	41
Cambuci (<i>Campomanesia phaea</i>)	43
Bolo de aveia com cambuci e calda	46
Calda de cambuci	47
Molho de salada com cambuci	48
Mamão Verde (<i>Carica papaya</i>)	49
Sufê de mamão verde gratinado	52
Salada de mamão verde	54
Moranguinho-silvestre (<i>Rubus rosifolius</i>)	57
Merengue com moranguinho-silvestre	60
Bolinho de fubá com moranguinho-silvestre	62
Referências	65



Introdução

O CRAS – Centro de Referência de Assistência Social – é uma unidade pública de Assistência Social que desenvolve o Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família – PAIF, que consiste no trabalho social com famílias, de caráter continuado, com a finalidade de fortalecer sua função protetiva, prevenir a ruptura dos seus vínculos, promover seu acesso e usufruto de direitos, assim como contribuir para a melhoria de sua qualidade de vida. Prevê o desenvolvimento de potencialidades e aquisições das famílias e o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, por meio de ações de caráter preventivo, protetivo e proativo.

Diante disso, serão oferecidas, aos usuários dos CRAS, oficinas com **PANC, Plantas Alimentícias Não Convencionais**, que são espécies rústicas, as quais não necessitam de grandes cuidados e podem brotar espontaneamente. É comum serem confundidas com ervas daninhas. São espécies de plantas que podem até ser velhas conhecidas de muita gente, mas que não são frequentemente exploradas para a alimentação. O objetivo é resgatar esses sabores e driblar a monotonia à mesa.

Este é o terceiro módulo, **FLORES e FRUTAS**, que descreve um pouco as características desses ingredientes e sugere preparações com o objetivo de promover uma alimentação saudável e de qualidade no nosso dia a dia. Vamos conhecer novos ingredientes, aprender os seus valores nutritivos e benefícios à saúde. Aprenderemos a preparar alguns deles de forma simples, incentivando a inclusão desses alimentos nas refeições da família.

Depois de aprenderem as receitas, os participantes terão a oportunidade de degustar as preparações e se surpreenderão com o sabor desses ingredientes!



**Ingredientes que
vamos conhecer
neste módulo**



Capuchinha

(Tropaeolum majus)





Vinagreira

(Hibiscus sabdariffa)



Vinagreira Roxa

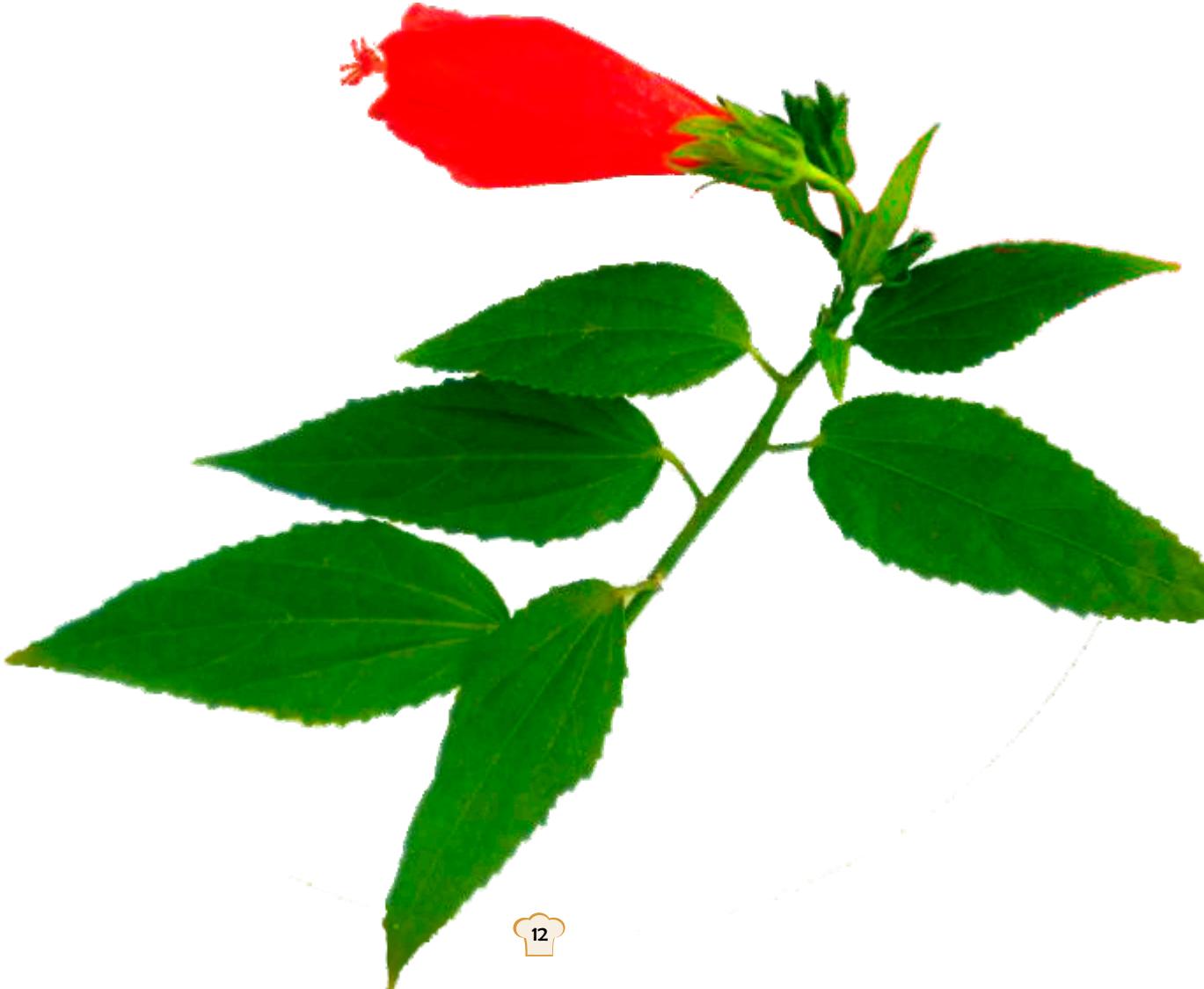
(Hibiscus acetosella)





Malvavisco

(*Malvaviscus arboreus*)





Cambuci

(Campomanesia phaea)





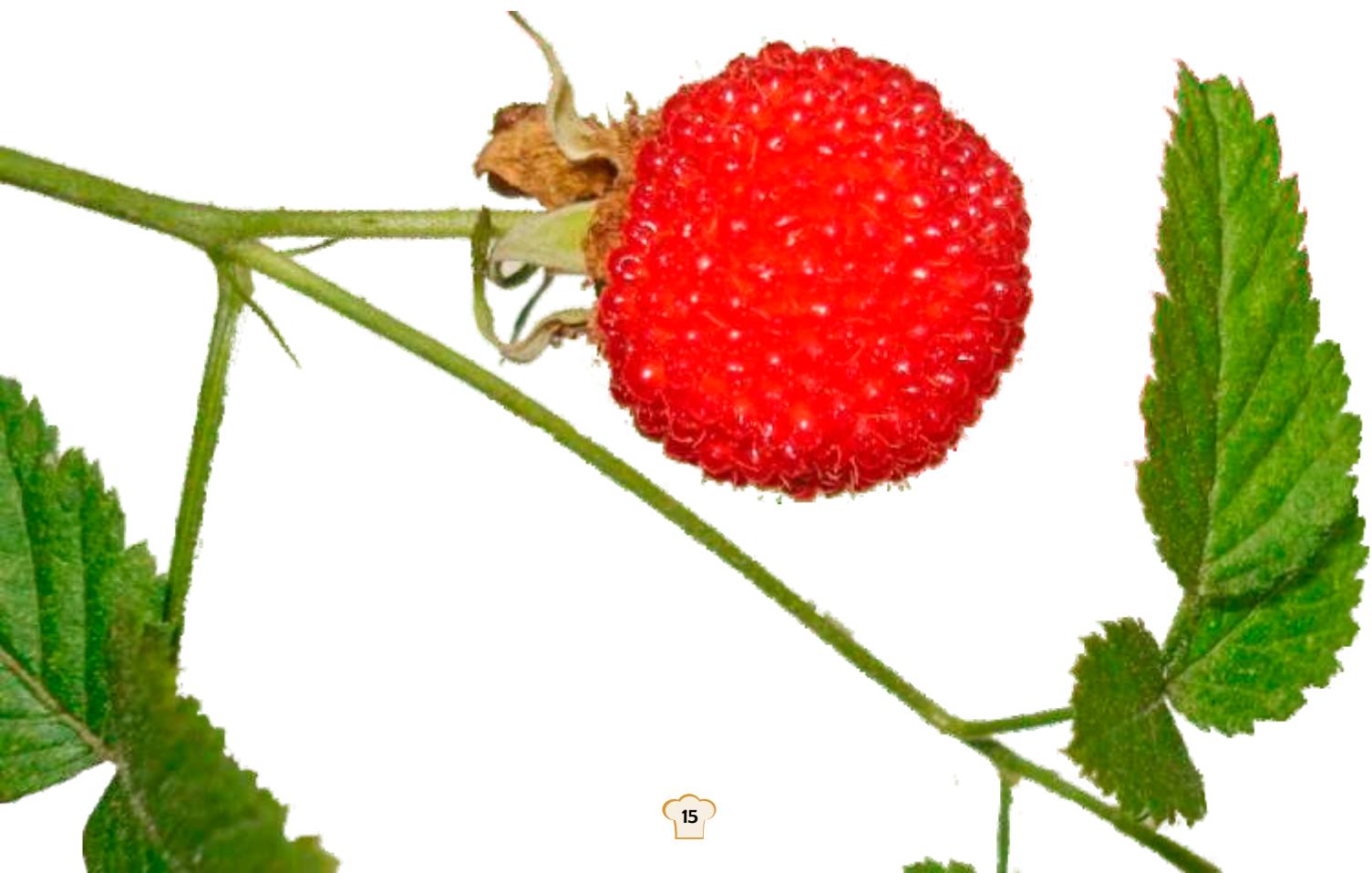
Mamão Verde

(Carica papaya)



Moranginho-silvestre

(*Rubus rosifolius*)





Capuchinha

É conhecida também como Nastúrcio, Chaguinha, Mastroço-do-Peru. Originária do Peru e da América Central.

Encontrada em jardins e terrenos baldios, a capuchinha é uma planta trepadeira com folhas grandes e arredondadas. As flores muito coloridas podem ser amarelas, alaranjadas ou vermelhas, com manchas escuras em seu interior.

Tanto as folhas como flores e frutos podem ser consumidos crus ou cozidos. As folhas têm sabor levemente picante, semelhante ao agrião. As flores, além de enfeitar saladas, podem ser misturadas à manteiga, dando colorido e sabor especial. Os frutos normalmente são consumidos em conserva, como se fossem alcaparras.

As folhas e flores são ricas em vitamina C, antioxidantes e sais minerais.

A planta se multiplica por sementes ou por mudas feitas por estacas do caule.

Gosta de solos com bom teor de umidade e áreas parcialmente sombreadas.

Veja algumas receitas a seguir.





Salada de batata-doce com capuchinha

Ingredientes:

- 500 g de batata-doce
- 2 cenouras
- 1 cebola roxa pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara de folhas de capuchinha picadas
- 200 ml de iogurte natural
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- 1 colher (de sopa) de mostarda
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Folhas e flores de capuchinha (para servir e decorar)

Preparo:

- Lave as folhas de capuchinha e reserve.
- Descasque a batata-doce. Corte em cubinhos e cozinhe em água e sal (sem cozinhar demais – “al-dente”). Escorra e deixe esfriar.
- Descasque as cenouras. Corte em cubinhos e cozinhe em água e sal, da mesma forma que a batata-doce, sem cozinhar demais. Escorra e deixe esfriar.
- Coloque numa tigela o iogurte. Junte o alho, a cebola picada, azeite, sal, pimenta-do-reino e mostarda. Misture formando o molho da salada.
- Coloque numa tigela a batata-doce, a cenoura, as folhas de capuchinha picadas (1 xícara: não se esqueça de reservar folhas para servir a salada). Adicione o molho e misture.
- Coloque uma porção de salada sobre uma folha de capuchinha e decore com uma flor.
- Sirva em seguida.





Pão com folhas e flores de capuchinha

Ingredientes:

- 500 g de farinha de trigo
- 2 colheres (de chá) de sal
- 15 g de fermento biológico fresco (ou 2 colheres de chá de fermento biológico seco instantâneo)
- 200 ml de água fria
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 1 colher (de sopa) de mel ou de açúcar
- 1 xícara de folhas de capuchinha picadas
- 30 ou 40 flores de capuchinha
- 50 gramas de castanha-de-caju picadas grosseiramente
- 1 gema de ovo para pincelar

Preparo:

- Dissolva o fermento na água fria.
- Coloque numa tigela a farinha, sal, açúcar, azeite. Adicione o fermento dissolvido. Misture.
- Coloque numa bancada e trabalhe a massa até que ela fique bem lisa e macia. Se necessário, adicione mais água. A massa tem que ficar macia, sem ficar seca.
- Adicione as folhas de capuchinha, as flores e as castanhas picadas. Misture bem até incorporar os ingredientes.
- Faça uma bola e coloque numa tigela levemente untada com óleo. Cubra com um plástico, fechando bem, e deixe descansar por 20 minutos.
- Depois do descanso, divida a massa em 2 partes e modele formando dois pães.
- Coloque em formas tipo “bolo-inglês” untadas com óleo e farinha de trigo.
- Cubra novamente com o plástico e deixe crescer por aproximadamente 1 hora, até a massa estar bem crescida.
- Aqueça o forno (180°).
- Antes de colocar os pães para assar, pincele com a gema.
- Asse até que o pão fique ligeiramente dourado (cerca de 30 minutos).
- Retire do forno e espere esfriar um pouco antes de cortar e servir.

Sugestão: Sirva com manteiga de flor de capuchinha. Receita a seguir.



Manteiga de flor de capuchinha

Ingredientes:

- 100 g de manteiga com sal
- ½ xícara de pétalas de capuchinha
- Pimenta-do-reino branca (opcional)

Ingredientes:

- Coloque numa tigela a manteiga em temperatura ambiente.
- Adicione as pétalas de capuchinha e a pimenta-do-reino.
- Misture bem, amassando as pétalas, mas sem deixar desmanchar completamente.
- Coloque num filme plástico e enrole, formando um rolinho de uns 3 cm de diâmetro. Leve à geladeira para gelar e ficar bem firme.
- Na hora de servir, desembulhe e corte em fatias.

Vinagreira

(Hibisco sabdariffa)





Vinagreira

Também conhecida como hibisco, rosela, groselha, flor-da-jamaica, é uma planta nativa da África. Foi introduzida no Brasil por escravos.

É rica em antioxidantes, ferro, vitaminas A e B2, utilizada na medicina popular com ação diurética, digestiva e redução da pressão arterial; de sabor bem azedo (daí seu nome popular vinagreira), seus cálices são ricos em ácidos cítrico, hibístico, tartárico e pigmentos naturais.

No Maranhão, existem vários pratos preparados com a folha, sendo o mais famoso o arroz-de-cuxá, feito com arroz, folha de vinagreira e camarão seco.

As folhas são verdes arroxeadas e suas flores, brancas amareladas.

As folhas e flores podem ser consumidas cruas, cozidas ou em chás. Os cálices (sépalas) são vermelhos escuros e ácidos, ricos em pectina e excelentes para a confecção de geleias e *umeboshi* (conserva japonesa).

As sépalas, frescas ou desidratadas, são usadas para chás, sucos e refrescos.

A planta se reproduz por sementes, é bastante rústica, tolerante à seca, mas se recente com as variações de temperatura. Plante em locais ensolarados, em terra bem adubada.

O ideal para plantio é no verão.

Veja algumas receitas a seguir.





Creme de tapioca com compota de vinagreira

Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 1/2 xícara de tapioca granulada
- 200 ml de leite de coco
- 5 colheres (de sopa) de açúcar

Ingredientes para o recheio:

- Ponha a tapioca de molho em uma xícara de leite por meia hora.
- Depois disso, acrescente o restante do leite, o leite de coco e o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até a tapioca cozinhar e o creme engrossar um pouco. O creme é bem líquido, mas endurece após esfriar.
- Coloque o creme em tacinhas de vidro. Cubra com filme.
- Deixe gelar e sirva com a compota de vinagreira.

Compota de vinagreira

Ingredientes:

- 3 xícaras de frutos de vinagreira
- 150 g de açúcar
- 3 cravos-da-índia

Ingredientes:

- Lave os frutos e retire os caroços. Pique.
- Cubra com água e cozinhe em fogo baixo até ficarem bem cozidas e transparentes.
- Adicione mais água se necessário. O doce deve ficar com calda.
- Deixe esfriar e sirva com o creme de tapioca.
- Decore com uma flor, folhinhas de hortelã ou de manjericão.





Refresco de vinagreira (Hibisco)

Ingredientes:

- Cálices de vinagreira (hibisco)
- 1 litro de água
- 1 pau de canela
- 3 cravos-da-índia
- Cascas de maçã

Ingredientes:

- Leve para ferver. Apague o fogo e deixe descansar com a panela tampada.
- Coe e sirva com gelo e folhas de hortelã. Adoce se desejar.

Para esta receita, você pode utilizar os cálices da vinagreira (de folha roxa ou verde), as folhas da vinagreira roxa ou mesmo as sépalas desidratadas de vinagreira (hibisco seco).

A quantidade de folhas ou de cálices utilizada vai depender se deseja um refresco mais forte ou mais fraco.

Vinagreira Roxa

(Hibisco acetosella)





Vinagreira Roxa

Também conhecida como groselheira, vinagreira, rosela, quiabo-azedo, é bastante utilizada para fins ornamentais, formando cercas, em ambientes ensolarados.

Tanto as folhas como as flores e frutos (cálices) são roxos. As folhas e flores podem ser consumidas cruas em saladas, por exemplo, ou cozidas. As folhas são bastante ácidas e ficam excelentes em saladas, além de oferecer um colorido agradável e contrastante com folhas verdes. Os frutos (cálices) podem ser usados cozidos para refrescos ou geleias. Ricas em compostos bioativos e polifenóis, têm função antioxidante, diurética, e reduz a pressão arterial.

A propagação das plantas é feita por sementes ou estaquias. Da mesma forma que a vinagreira de folhas verdes, plante em locais ensolarados.

Veja algumas receitas a seguir.





Arroz com vinagreira roxa

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 4 xícaras de água
- 4 colheres (de sopa) de azeite
- 1 cebola roxa fatiada
- 2 colheres (de sopa) de cebola branca picada
- 2 dentes de alho
- 1 pimenta dedo-de-moça, sem sementes e fatiada
- 2 xícaras de folhas de vinagreira-roxa
- 1 xícara de carne-seca dessalgada e desfiada
- Cebolinha fatiada para decorar

Preparo:

- Prepare o arroz:
 - Refogue a cebola branca picada em 2 colheres de azeite. Junte a água fervente e o sal. Baixe o fogo e deixe cozinhar até a água secar.
- Prepare a carne seca:
 - Utilizando uma frigideira, refogue a carne seca no restante do azeite. Junte a cebola roxa, o alho, pimenta, folhas de vinagreira. Refogue mais um pouco.
- Junte o refogado de vinagreira e carne seca ao arroz. Misture. Experimente o sal e corrija se necessário.
- Na hora de servir, decore com cebolinhas fatiadas.



Chá de vinagreira com gengibre

Ingredientes:

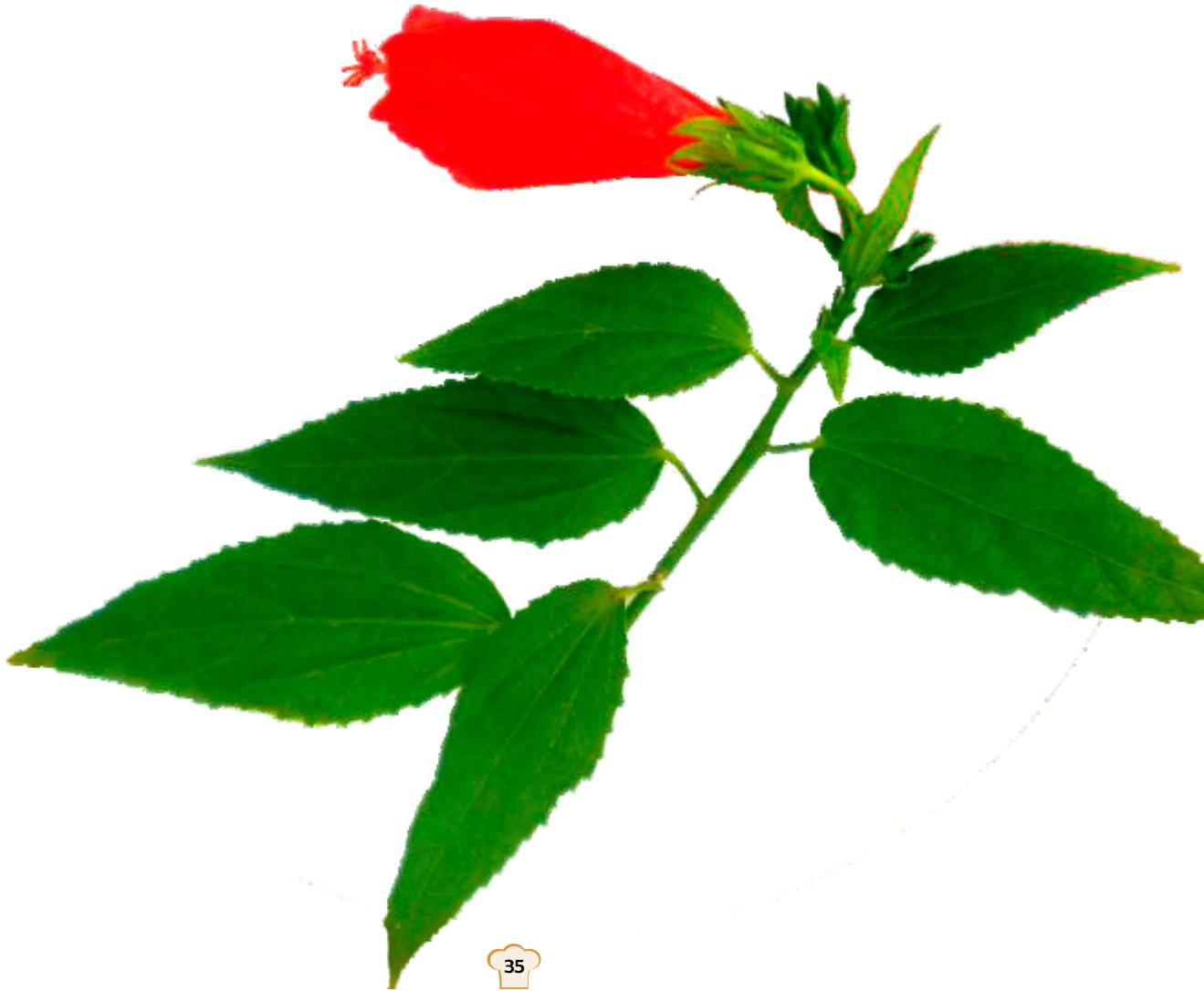
- Folhas ou cálices de vinagreira roxa (ou os dois)
- 1 pedaço de gengibre fatiado
- 1 pau de canela

Ingredientes:

- Leve para ferver com 1 litro de água.
- Coe e sirva. Adoce se desejar.

Malvavisco

(*Malvaviscus arboreus*)





Malva-visco

Também conhecido como hibisco-colibri e amapola.

É uma planta nativa do México e norte da América do Sul. Encontrada no Brasil todo, bastante utilizada como ornamental e em cercas-vivas, com flores o ano todo. As flores são vermelhas ou róseas e sempre semifechadas. São bastante visitadas pelos beija-flores e as crianças gostam de arrancar as flores para chupar o néctar.

Tanto as folhas como as flores são comestíveis. As folhas devem ser cozidas antes de serem consumidas. As flores podem ser usadas como corantes em refrescos ou chás. Mas também podem ser utilizadas cruas em saladas ou cozidas em geleias. Experimente adicionar as folhas ou flores às massas de bolo ou de pão.

A propagação dessa planta é feita por estaquias que se enraízam com facilidade.





Torta com folhas e flores de malvavisco

Ingredientes do recheio:

- 2 xícaras de flores de malvavisco
- 2 xícaras de folhas novas de malvavisco
- 1 cebola picada em cubinhos pequenos
- 1 alho-poró fatiado
- 1 colher (de sobremesa) de pimenta rosa
- 3 colheres (de sopa) de cebolinha picada
- Sal
- Pimenta-do-reino

Ingredientes da massa:

- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 2 colheres (de chá) de fermento em pó
- 1 colher (de chá) de sal
- 100 ml de óleo (meia xícara)
- noz moscada ralada
- 3 ovos
- 1 xícara de leite

Preparo:

- Ligue o forno para aquecer.
- Unte uma assadeira (20 x 30 cm) ou forma de bolo (com buraco no meio) com manteiga e farinha de rosca.

Prepare o recheio:

- Lave bem as flores, retire os cabinhos.
- Lave as folhas e pique-as (como couve).
- Fatie bem fininho o alho-poró.
- Coloque numa tigela as flores, folhas picadas, alho-poró, cebola, pimenta rosa e cebolinha picada. Tempere com um pouco de sal e pimenta do reino.

Prepare a massa:

- Peneire os ingredientes secos (farinhas, sal e fermento em pó), umas 2 ou 3 vezes para arejar e misturar bem.
- Em outra tigela, misture muito bem o óleo, ovos e leite.
- Despeje essa mistura líquida sobre a mistura de farinha e mexa rapidamente.
- Incorpore o recheio misturando rapidamente, sem bater.
- Despeje a massa na forma untada.
- Asse em forno quente.





Salada com flores de malvavisco e molho de mel

Ingredientes:

- Flores de malvavisco
- Folhas de almeirão roxo ou de alface
- 1 cebola roxa cortada em rodela
- Folhas de hortelã
- ½ xícara de castanha-de-caju torrada
- 8 colheres (de sopa) de azeite
- Sal
- Pimenta do reino
- 3 colheres (de sopa) de suco de limão
- 1 colher (de sopa) de mel

Preparo:

- Lave as flores de malvavisco, retire os cabinhos e deixe mergulhadas, por alguns minutos, em água com 1 colher de sopa de vinagre. Escorra e enxague novamente.
- Arrume a salada colocando primeiro as folhas de almeirão roxo ou de alface e sobre elas, as flores.
- Decore com a cebola fatiada, as folhas de hortelã e as castanhas-de-caju.
- Sirva com o molho de mel:
 - Misture o azeite, sal, pimenta-do-reino, suco de limão e mel.



Omelete com malvavisco

Ingredientes:

- 5 ovos
- Folhas e flores de malvavisco
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Pimenta rosa
- Azeite

Preparo:

- Lave as folhas e flores de malvavisco. Coloque as flores em água com uma colher de sopa de vinagre. Deixe por alguns minutos e enxague. Retire os cabinhos das flores.
- Bata os ovos com sal e pimenta do reino
- Coloque um pouco de azeite numa frigideira antiaderente. Deixe esquentar um pouco e despeje os ovos batidos.
- Arrume as folhas e flores sobre o ovo. Salpique com pimenta rosa.
- Deixe em fogo bem baixo e tampe a frigideira para terminar de cozinhar os ovos.
- Sirva com mel e salada de folhas.

Cambuci

(*Campomanesia phaea*)





Cambuci

Essa fruta é nativa na Mata Atlântica da Serra do Mar. Também conhecida como camuci, camoti e camocim.

O fruto é verde e achatado, parecendo um disco voador ou urna indígena; bastante suculento e com sabor bem ácido, mas agradável. É bastante usado em sucos, geleias e licores, mas pode ser usado como ingrediente de doces e salgados. Tem grande quantidade de vitamina C, além de fósforo, potássio e fibra alimentar.

O cambuci já esteve ameaçado de extinção. Atualmente, várias entidades e eventos têm privilegiado o cultivo e consumo do fruto como a Rota do Cambuci, um evento que acontece anualmente em várias cidades paulistas, divulgando, comercializando e incentivando o consumo e comércio do fruto e seus derivados.

Veja algumas receitas a seguir.





Bolo de aveia com cambuci e calda

Ingredientes:

- 2 ovos
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de leite
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de aveia em flocos finos (ou farinha de aveia)
- 1 colher (de café) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher (de chá) de canela em pó
- 1 xícara de cambuci sem pele, picados

Preparo:

- Unte uma assadeira retangular pequena (20 x 30 cm) com manteiga e farinha de trigo.
- Numa tigela, coloque o óleo, açúcar mascavo, ovos, leite e bata bem. Junte os cambucis picados e misture.
- Em outra tigela, peneire juntos a farinha de trigo, a farinha de aveia, bicarbonato de sódio, fermento, sal e canela.
- Despeje a mistura líquida sobre a mistura de farinhas. Mexa bem.
- Coloque na forma e leve para assar em forno quente (180°).
- Espere esfriar um pouco, corte em quadradinhos e sirva com a calda de cambuci.

Na foto, o bolo foi decorado com **flor-de-mel ou alisso** (*Lobularia marítima*).

Calda de cambuci

Ingredientes:

- 300 g de cambuci
- 150 g de açúcar
- 4 copos de água

Preparo:

- Descasque e corte os cambucis em 4 pedaços e coloque numa panela, adicione a água e deixe ferver até que amoleçam.
- Passe pela peneira.
- Volte a polpa ao fogo, juntamente com o açúcar, e deixe em fogo baixo, mexendo até apurar e adquirir consistência de geleia bem mole.
- Adicione mais água se necessário.
- Espere esfriar e sirva com o bolo.

Essa calda é ótima também para servir com sorvete de creme ou de chocolate.





Molho de salada com cambuci

Ingredientes:

- 2 cambucis sem casca
- 8 colheres (de sopa) de azeite
- 1 colher (de sopa) de melado de cana ou mel
- 1 colher (de sopa) de cebola picada
- 1 colher (de chá) de sal
- Pimenta-do-reino

Preparo:

- Coloque os ingredientes numa tigela funda e triture utilizando um mixer ou bata tudo no liquidificador.
- Conserve em geladeira.

Mamão Verde

(Carica papaya)





Mamão Verde

Essa planta é nativa da América Central e é amplamente cultivada no Brasil para consumo dos frutos maduros.

Porém, os frutos verdes também podem ser consumidos cozidos, como se fossem legumes. Depois de cozidos, lembram chuchu, mas têm rendimento bem maior.

Além dos frutos verdes, o miolo da parte inferior do caule também pode ser consumido. Esse miolo do caule pode ser ralado e utilizado como coco na preparação de doces ou de pratos salgados.

O mamão contém potássio, magnésio, carboidratos, fibras, vitamina C.¹

A propagação do mamoeiro é feita por sementes.

Veja algumas receitas a seguir.

¹ Fonte: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/compare-mamao-papaia-e-mamao-formosa/>





Sufê de mamão verde gratinado

Ingredientes:

- 400 g de mamão verde, descascado e sem sementes
- 2 tomates sem sementes
- 1 cebola pequena (100 g aproximadamente)
- 1 dente de alho
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 1 xícara de água
- 1 xícara de leite
- 3 colheres (de sopa) de farinha de trigo (50 g)
- 2 gemas de ovo
- 2 claras de ovo
- 2 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado
- Sal
- Pimenta-do-reino

Preparo:

- Unte uma travessa refratária com manteiga e reserve.
- Descasque, retire as sementes e pique o mamão verde.
- Numa panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho. Adicione o tomate picado e refogue até amolecer.
- Junte o mamão, sal e a pimenta-do-reino. Cubra com a água e cozinhe com a panela tampada, fogo baixo, até o mamão amolecer.
- Bata tudo no liquidificador juntamente com o leite, a farinha de trigo, o queijo e as gemas.
- Volte ao fogo para engrossar. Experimente o sal e corrija se necessário.
- Coloque o creme na travessa untada.
- Bata as claras em neve e espalhe sobre o creme.
- Leve ao forno para gratinar e sirva em seguida.



Salada de mamão verde

Ingredientes:

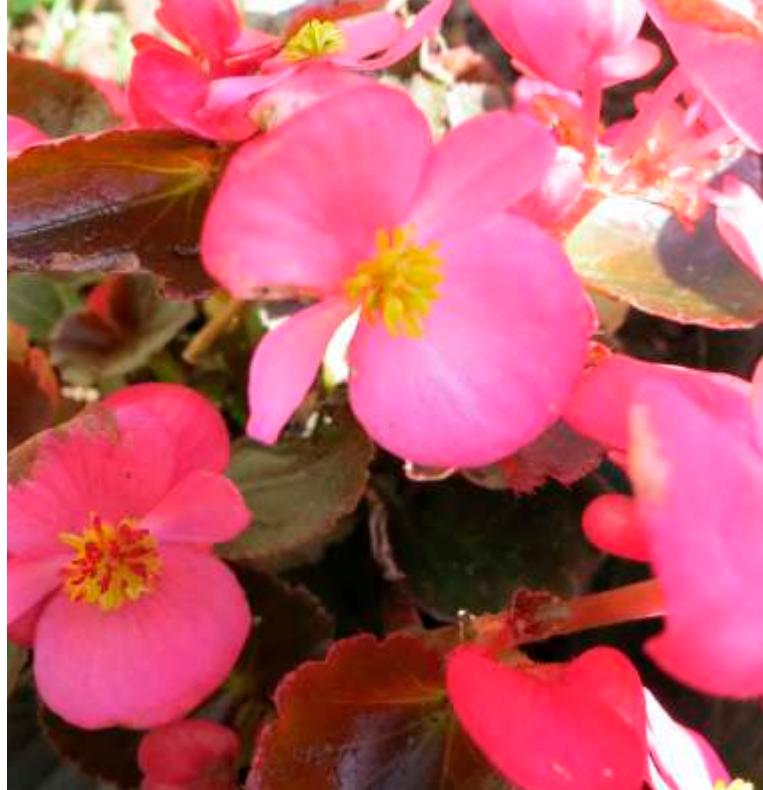
- 400 g de mamão verde descascado e sem sementes
- 1 cenoura em fatias finas
- 5 rabanetes em fatias finas
- 1 cebola roxa pequena fatiada
- ½ xícara de uvas-passas
- Folhas de alface
- Folhas de manjeriço para decorar
- Flores para decorar
- Para o molho:
 - 6 colheres (de sopa) de azeite
 - 2 colheres (de sopa) de suco de limão
 - 1 colher (de sopa) de gengibre fresco ralado
 - Sal
 - Pimenta-do-reino

Preparo:

- Descasque o mamão e retire as sementes. Rale no ralo grosso. Lave e escorra.
- Coloque o mamão numa tigela e misture com a cenoura, rabanetes e cebola fatiados. Junte a uva-passa e misture.
- Arrume a salada numa travessa, colocando primeiro as folhas de alface.
- Coloque a mistura de legumes sobre a alface. Regue com o molho e decore com flores e folhinhas de manjeriço.

Na foto foram utilizadas as seguintes flores:

- **Begônia** (*Begonia X hybrida Hort*)
- **Flor da folha da fortuna** (*Kalanchoe blossfeldiana*)



Moranginho-silvestre

(*Rubus rosifolius*)





Moranginho-silvestre

É um arbusto de 0,5 a 2,5m de altura que cresce espontaneamente em beiras de estradas e terrenos baldios; é considerada planta daninha por sua fácil multiplicação.

Planta nativa do Brasil, é encontrada desde Minas Gerais e Rio de Janeiro até o Rio Grande do Sul. É aculeada (semelhante a espinhos) e a flores são brancas.

Os frutos são vermelhos e doces, podendo ser consumidos crus ou em geleias, bolos ou molhos. Na medicina popular, as folhas podem ser usadas para chá com ação antidiarreica.

A propagação pode ser feita por rizomas ou brotos da base da planta.





Merengue com moranguinho-silvestre

Ingredientes para o merengue:

- 150 g de clara de ovo
- 300 g de açúcar
- Casca ralada de 1 limão

Preparo:

- Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
- Misture as claras com o açúcar e leve ao fogo bem baixo, mexendo sempre, para aquecer e derreter o açúcar. Cuidado para não virar omelete!
- Coloque na batedeira e bata até quase esfriar.
- Adicione as raspas de limão, misture.
- Coloque num saco de confeitar e modele os merengues com aproximadamente 6 cm de diâmetro, deixando uma cova no centro para facilitar a adição do recheio.
- Leve para assar em forno brando até assarem e secarem bem (100° C aproximadamente).

**Ingredientes para o recheio:**

- 150 ml de iogurte
- 150 ml de creme de leite
- Suco de 1 limão
- 2 folhas de gelatina incolor
- 50 g de açúcar

Preparo:

- Ferva o suco de limão com o açúcar até que este derreta.
- Pique as folhas de gelatina e coloque numa vasilha com um pouco de água (1 ou 2 colheres de sopa de água) para amolecerem. Em seguida, coloque no micro-ondas por alguns segundos para derreter.
- Adicione ao suco de limão com açúcar, misture e deixe esfriar.
- Adicione o iogurte e misture.
- Bata o creme de leite na batedeira até o ponto de chantilly. Adicione à mistura de iogurte e mexa delicadamente.
- Recheie os merengues e decore com moranguinhos-silvestres, maria pretinha, flores e folhas comestíveis.



Bolinho de fubá com moranguinho-silvestre

Ingredientes:

- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar mascavo
- ½ colher (de café) de sal
- 2 colheres (de chá) de fermento em pó
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- 2 xícaras de moranguinho-silvestre

Preparo:

- Unte forminhas de empada com manteiga e fubá.
- Peneire juntos o fubá com a farinha de trigo, sal e fermento em pó.
- Coloque numa tigela o leite, açúcar mascavo, óleo e ovos e bata muito bem.
- Adicione os ingredientes secos peneirados e misture bem.
- Adicione os moranguinhos-silvestres, mexendo delicadamente.
- Coloque nas forminhas de empada untadas e asse em forno quente (180°).
- Deixe esfriar um pouco e desenforme.



Referências

1. ANDRADE, A. G. F. BEATRIZ; LEMOS, FLAVIO; FONSECA, Y. G. PAULO. **Cambuci O Fruto - O Bairro - A Rota**; História Cultura Sustentabilidade e Gastronomia 1ª Edição 2011.
2. CASTRO, Cristina M.; Devede, A.C.P. **Cultivo e Propriedades de Plantas Alimentícias não Convencionais PANC**. Pindamonhangaba, 2016. Disponível em:
<<http://www.aptaregional.sp.gov.br/publicacoes/cartilha-cultivo-e-propriedades-d-plantas-alimenticias-nao-convencionais-panc.html>>.
3. LORENZI, Harri; LACERDA, Marco Tulio Côrtes; BACHER, Luis Benedito. **Frutas no Brasil Nativas e Exóticas**: de consumo in natura. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2015.
4. KINUPP, Valdely F.; LORENZI, Harri. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014.
5. ZURLO, Cida; BRANDÃO, Mitzi. **As ervas comestíveis**: descrição ilustração e receitas. Rio de Janeiro: Globo, 1989.

