

Cardápio nada convencional

As plantas alimentícias não convencionais são uma ótima pedida para deixar a alimentação mais saudável e rica em sabores. Para ajudar a incluí-las no prato, a Epagri compartilha algumas receitas

Aquele matinho do quintal pode virar ingrediente para sua próxima refeição. Com propriedades nutricionais e medicinais, as plantas alimentícias não convencionais (Pancs) estão começando a ganhar espaço na mesa dos brasileiros. “As Pancs são plantas que poderíamos consumir, mas que não fazem parte do nosso cotidiano. Muitas ainda têm algum consumo tradicional em determinadas regiões ou culturas, mas estão caindo em desuso”, explica Cristina Ramos Callegari, extensionista da Epagri em Florianópolis.

O consumo dessas plantas é amparado por uma série de pesquisas científicas que indicam não só a segurança do uso, mas também suas propriedades nutricionais e de compostos bioativos presentes. Mas antes de levá-las para a cozinha, é preciso saber identificá-las, conhecer as partes comestíveis e a forma de preparo indicada para o consumo. “Algumas só podem ser consumidas após o cozimento, que é fundamental para eliminar substâncias tóxicas para o organismo”, alerta Cristina.

A Epagri trabalha em todo o Estado para orientar sobre a identificação, o cultivo e o consumo das Pancs. O objetivo é promover a saúde e a segurança alimentar de famílias rurais e pesqueiras, além de mostrar a possibilidade de cultivar essas espécies e diversificar a renda. Recentemente, a Empresa lançou um boletim didático que ajuda a identificar 13 espécies, informa sobre propriedades nutricionais e medicinais, ensina a cultivar, como usar e dá receitas. Algumas dessas preparações você confere aqui. ▶

SUCO VERDE DE AZEDINHA

Ingredientes

6 folhas de azedinha
500ml de suco de laranja-lima
Açúcar demerara, mascavo, melado ou mel a gosto

Modo de preparo

Higienize as folhas de azedinha, rasgue-as com as mãos e coloque no liquidificador. Acrescente o suco de laranja-lima e triture bem. Adicione açúcar ou mel e gelo. Triture novamente e sirva. Se preferir, coe antes de adoçar. Para variar o sabor, acrescente outras frutas.



PESTO DE CAPUCHINHA

Ingredientes

100g de capuchinha (flores e folhas)
100g de castanha de caju
1 dente de alho
100g de queijo parmesão ralado
Azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador com ½ xícara de azeite de oliva. Bata no modo pulsar e vá acrescentando azeite de oliva aos poucos. Quando todos os ingredientes estiverem bem misturados, bata no modo normal do liquidificador. A castanha de caju pode ser substituída por nozes, amendoins, amêndoas ou sementes de girassol.



FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE PIMENTA-ROSA (AROEIRA)

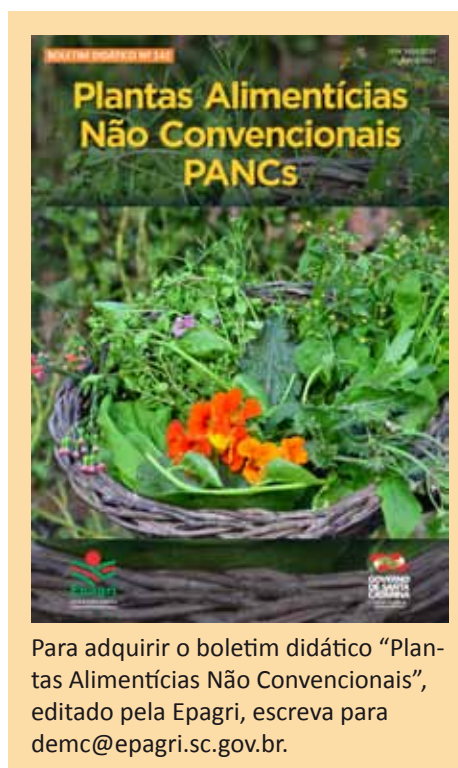
Ingredientes

2 filés de peixe (linguado, sororoca ou outro de sua preferência)
20ml de óleo vegetal
3-5g de pimenta-rosa inteira
30g de manteiga
1 limão
Sal a gosto



Modo de preparo

Tempere os filés com sal e reserve. Coloque a pimenta-rosa em um frigideira em fogo baixo e deixe aquecer por 2 minutos, mexendo sempre para não queimar. Em seguida acrescente a manteiga e frite a pimenta por 1 minuto. Acrescente o sumo do limão misturando bem, desligue o fogo e reserve. Em uma frigideira com pouco óleo, frite os filés de peixe de ambos os lados até dourarem (por aproximadamente 3 minutos). Retire da frigideira e regue com o molho de pimenta-rosa ainda quente. Uma opção para servir é montar os filés sobre uma cama de legumes salteados na manteiga.



Para adquirir o boletim didático "Plantas Alimentícias Não Convencionais", editado pela Epagri, escreva para demc@epagri.sc.gov.br.

GELEIA DE FLORES DE MALVAVISCO

Ingredientes

500g de flores de malva-visco (cerca de 1 sacola de supermercado)
1 xícara de chá de água
1 xícara de chá de açúcar demerara ou cristal
Suco de 1 limão

Modo de preparo

Colha as flores e retire o cálice verde. Higienize as pétalas e bata no liquidificador com água. Coloque em uma panela com o açúcar e deixe apurar em fogo baixo. Mexa de vez em quando e, quando estiver engrossando, adicione o suco do limão, desligue o fogo e deixe esfriar. Coloque em vidros limpos e com tampa e guarde na geladeira. Para variar o sabor, acrescente ingredientes como casca de laranja, cardamomo, cravo e frutas. Essa geleia pode ser usada como recheio e cobertura de bolo.



QUIRERA DE MILHO COM MORINGA

Ingredientes

1 xícara de quirera de milho
1 xícara de folhas de moringa (elas são compostas e devem ser desfolhadas)
4 xícaras de água
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
Azeite de oliva
Sal e temperos a gosto
Manteiga ou queijo

Modo de preparo

Dilua a quirera em água morna. Refogue a cebola e o alho no azeite, adicione a quirera com água, sal e demais temperos a gosto. Mexa até engrossar. Adicione as folhas de moringa no final do cozimento, misture bem e finalize com manteiga derretida ou queijo ralado.

