

Ana Caroline Ramos Gomes  
Antônia Ramos  
Cecília Rosin Lacerda  
Denise Érika dos Santos  
Isabel Cristina Ramos  
Laura Armelin Azevedo  
Sara Teixeira Borato Reis

# AS PANCS

NA COMUNIDADE BEIRA RIO



SÃO JOSÉ DOS CAMPOS – SP  
2025



UNIVERSIDADE DO VALE DO PARAÍBA  
BIBLIOTECÁRIA: RUBIA GRAVITO GOMES - CRB-8/4953

P773

As PANCS na Comunidade Beira Rio / Ana Caroline Ramos Gomes, Antônia Ramos, Cecília Rosin Lacerda, Denise Érika dos Santos, Laura Armelin Azevedo e Sara Teixeira Borato Reis. -- São José dos Campos, SP : UniVap, 2025. 35 p.: il., color; 14.8 X 21 cm

ISBN 978-65-01-49405-0 (e-book)

ISBN 978-65-01-49318-3 (obra impressa)

1. Plantas - Identificação - Brasil. 2. São José dos Campos (SP).  
3. Alimentos naturais - Brasil. 4. Culinária I. Gomes, Ana Caroline Ramos. II. Ramos, Antônia. III. Lacerda, Cecília Rosin. IV. Santos, Denise Érika dos. V. Ramos, Isabel Cristina. VI. Azevedo, Laura Armelin. VII. Reis, Sara Teixeira Borato. VIII. Título.



ESTA OBRA É DE ACESSO ABERTO. É PERMITIDA A REPRODUÇÃO PARCIAL OU TOTAL DESTA OBRA, DESDE QUE CITADA A FONTE E A AUTORIA E RESPEITANDO A LICENÇA CREATIVE COMMONS INDICADA.

## **UNIVERSIDADE DO VALE DO PARAÍBA (UNIVAP)**

REITOR: MILTON BELTRAME JÚNIOR

VICE-REITOR: SÉRGIO REINALDO BACHA

### **FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS E COMUNICAÇÃO (FCSAC)**

DIRETOR: EIJI NITTA MATSUURA

COORDENAÇÃO JORNALISMO: ELIZABETE MAYUMY KOBAYASHI

COORDENAÇÃO PUBLICIDADE E PROPAGANDA: CELESTE MARINHO  
MANZANETE

COORDENAÇÃO TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA: CLAUDIA  
MARIA DE MORAES SANTOS

PROFESSORA RESPONSÁVEL: DENISE ÉRIKA DOS SANTOS

### **FACULDADE DE ENGENHARIAS, ARQUITETURA E URBANISMO**

DIRETOR: FABIO DE ALMEIDA

COORDENAÇÃO: RITA DE CASSYA ALMEIDA DE SOUSA

PROFESSOR: EDVALDO GONÇALVES DE AMORIM

### **INSTITUTO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO**

DIRETORA: JULIANA FERREIRA STRIXINO

### **EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA**

COORDENAÇÃO EXTENSÃO GRADUAÇÃO FCSAC: VÂNIA BRAZ DE  
OLIVEIRA E CLAUDIA MARIA DE MORAES SANTOS.

### **COORDENAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO**

“FORTALECENDO A COMUNIDADE: AÇÕES DA PÓS-GRADUAÇÃO  
NO COMBATE ÀS VULNERABILIDADES SOCIOTERRITORIAIS E  
AMBIENTAIS NO VALE DO PARAÍBA PAULISTA”: LIDIANE MARIA  
MACIEL (IP&D – UNIVAP)

### **PROJETO GRÁFICO**

ANA CAROLINE RAMOS GOMES

CECÍLIA ROSIN LACERDA

DENISE ÉRIKA DOS SANTOS

### **FOTOGRAFIA DO EBOOK**

DENISE ÉRIKA DOS SANTOS

### **ILUSTRAÇÕES**

[WWW.CANVA.COM](http://WWW.CANVA.COM)

### **PRODUÇÃO DO VÍDEO**

FERNANDO BRITO BANDEIRA DE MELLO

PEDRO NAGASAWA AZEVEDO DOS SANTOS

PAULO VITOR DE MORAIS

# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	5
O QUE SÃO PANCS.....	7
A IMPORTÂNCIA DO CULTIVO DE PANCS PARA A COMUNIDADE BEIRA RIO.....	9
PLANTAS CONVENCIONAIS.....	11
PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS.....	19
ALFAVACA.....	20
CARURU.....	21
MATINHO GORDO.....	22
PEIXINHO.....	23
ORA-PRO-NÓBIS.....	24
SERRALHA.....	25
TAIOBA.....	26
TANCHAGEM.....	27
RECEITAS TRADICIONAIS.....	28
MOQUECA DE MANDI GUAÇU.....	29
PEIXE GRELHADO.....	30
FAROFA COM PANCS.....	31
DOCE DE MAMÃO.....	32
AGRADECIMENTOS.....	33
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34



# INTRODUÇÃO

GIRASSOL



TUMBERGIA ARBUSTIVA



O e-Book 'As Pancs na Comunidade Beira Rio' está vinculado às disciplinas de Extensão V, do sexto período de Jornalismo & Publicidade e Propaganda, e Extensão III, da Faculdade de Engenharias, Arquitetura e Urbanismo, além da disciplina de Práticas Extensionistas da pós-graduação em Planejamento Urbano e Regional da Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP).

Um dos objetivos deste projeto multidisciplinar é documentar as plantas convencionais e não convencionais, assim como os peixes da região, destacando as principais características de cada espécie. A iniciativa busca explorar a profunda conexão entre a terra e o rio vivida pela comunidade ribeirinha, com ênfase especial nas PANCs e sua relevância para a população local.

Nós tivemos a honra de ouvir a matriarca da comunidade, Dona Antônia, e sua filha, Dona Isabel, que compartilharam generosamente seus conhecimentos e modos de fazer com algumas das plantas e peixes, revelando suas utilizações práticas e culturais. O bate papo com elas

aconteceu de frente para o rio paraíba, proporcionando um cenário inspirador.

Para ilustrar a riqueza desses saberes, incluímos três receitas exemplares que podem ser facilmente reproduzidas pela comunidade, promovendo a valorização e preservação desses bens culturais imateriais culinários.

As receitas foram preparadas na cozinha da Univap, onde Dona Antônia e Dona Isabel vieram especialmente para compartilhar seus conhecimentos.

Esperamos que este e-Book seja uma fonte de inspiração, proporcionando à comunidade e a todos os leitores acesso ao conhecimento sobre a riqueza existente no local.



# O QUE SÃO PANCS?



As chamadas PANCs, Plantas Alimentícias Não Convencionais, comumente confundidas com plantas não comestíveis, são maravilhas da culinária que acabam excluídas da dieta de grande parte da população. Essas espécies de plantas, como vegetais, hortaliças e frutas, têm alto teor nutricional e trazem diversos benefícios à saúde, conforme apontado pelo Ministério da Saúde (2022).

São plantas que, por mais que existam em abundância na natureza e também cresçam no ambiente urbano, não são cultivadas ou vendidas em grande escala, sendo geralmente consumidas por núcleos tradicionais.

As PANCs devem estar relacionadas com a cultura local, que se diferencia a cada região, levando em consideração com quem você está dialogando. Muitas espécies podem ser não convencionais em uma determinada cultura, mas comumente usadas em outra.

Além disso, essas plantas são de extrema importância para a preservação da diversidade

biológica local e a difusão do conhecimento de uma identidade cultural, reconhecendo espécies nativas e valorizando a agricultura familiar.

Para as comunidades tradicionais, as PANCs representam um saber ancestral, transmitido de geração em geração, que resgata costumes regionais e contribui para o patrimônio cultural imaterial, evidenciando a riqueza e diversidade do Brasil.



# A IMPORTÂNCIA DO CULTIVO DE PANCS PARA A COMUNIDADE BEIRA RIO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) desempenham um papel importante para a comunidade Beira Rio, especialmente no fortalecimento da soberania alimentar e na preservação das tradições culturais. Essas plantas, que muitas vezes nascem espontaneamente em terrenos férteis, oferecem uma alternativa acessível e de fácil obtenção para as famílias locais, permitindo um maior aproveitamento dos recursos naturais disponíveis na região.

Na comunidade Beira Rio, as PANCs estão profundamente integradas na alimentação local, acompanhando os peixes pescados no Rio Paraíba, que são a base da dieta ribeirinha. Estas são frequentemente refogadas e servidas como guarnições, realçando o sabor dos pratos de peixe assado ou cozido. Além disso, ervas são utilizadas no preparo de caldos e molhos, enquanto outras espécies são incorporadas como temperos naturais, oferecendo um toque aromático especial e mantendo o caráter tradicional das receitas.

Desta forma, o uso de PANCs na alimentação da comunidade Beira Rio não é apenas uma questão

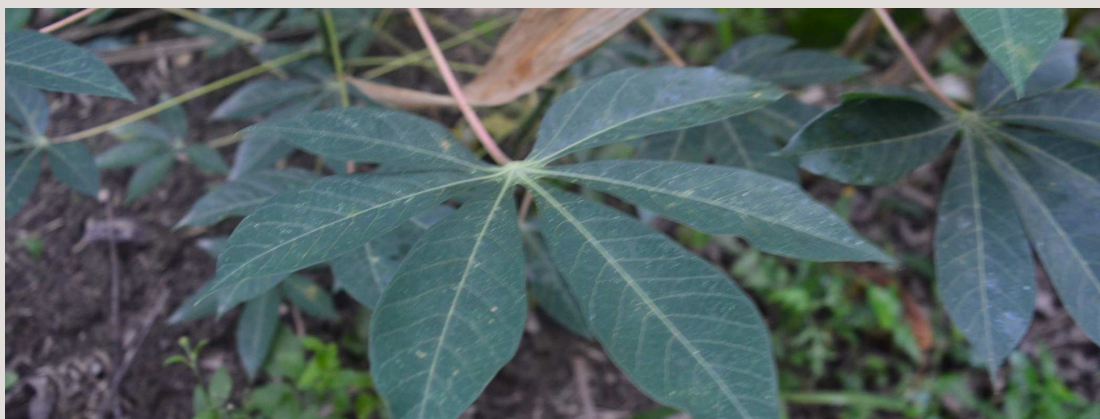
de praticidade, mas também um movimento que preserva a identidade da comunidade ribeirinha e apoia o Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas, conforme preconizado nas políticas de Segurança Alimentar e Nutricional.



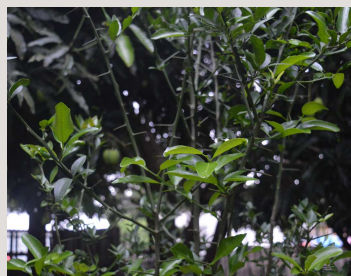
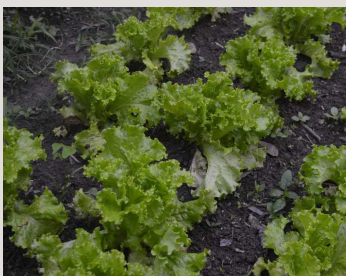
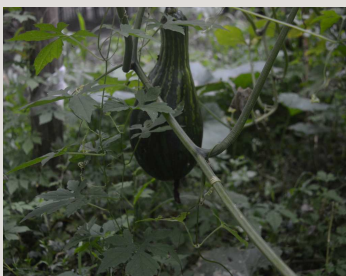
# PLANTAS CONVENCIONAIS

A comunidade possuiu uma vasta variedade de plantas convencionais (hortaliças, ervas medicinais e frutas).

Foram mapeados 43 tipos, sendo eles: abacaxi, abobrinha, acerola, alecrim, alface, ameixa, arnica, banana, caninha-do-brejo, capim cidreira, cebolinha, chapéu de couro, couve, erva de bicho, erva de santa maria, flor tumbergia arbustiva, girassol, hortelã, hortelã da índia, inhame, jabuticaba, jiló, juá amarelo, juá bravo, laranja, limão cravo, língua de vaca, mamão verde, mandioca, manga, poejo, manjeroni, maracujá, mata amargo ou cordão de frade, melissa, milho, peri, pimentão, quiabo, sabugueiro, salsinha, tomatinho e uva.



# PLANTAS CONVENCIONAIS



## **Abacaxi (fruta tropical)**

Utilizado para consumo in natura, em sucos e compotas.

## **Abóbora (fruto)**

Utilizada em doces, purês, entre outros.

## **Acerola (fruta)**

Ideal para sucos, doces, geleias, entre outros.

## **Alecrim (erva aromática)**

Tempero utilizado em diversos pratos.

## **Alface (hortaliça: folhosa)**

Ideal para salada.

## **Ameixa (fruta)**

Ideal para consumo in natura, geleia, bolo, entre outros.



### **Arnica (planta medicinal)**

Utilizada para aliviar dores musculares e inflamações e para tratar rinite por inalação.

### **Banana (fruta)**

Consumida in natura, em doces, bolos, sucos, entre outros.

### **Caninha-do-brejo (planta medicinal)**

Dona Antônia utiliza em forma de chá para tratar problemas relacionados aos rins.

### **Capim cidreira (erva medicinal e aromática)**

Dona Antônia nos contou que o capim cidreira age como calmante natural e ajuda a dormir.

### **Cebolinha**

Usada como tempero em diversos pratos, saladas, sopas, omeletes, carnes e peixes.

### **Chapéu de couro (planta medicinal)**

As partes utilizadas em receitas (pratos) podem ser tanto as folhas frescas quanto as folhas secas. Pode ser utilizada para fazer chá, frisanter (bebida fermentada). Nos chás gelados é recomendado acrescentar suco de limão.

### **Couve (hortaliça: folhosa)**

Muito versátil, consumida crua em saladas, refogada, em sopas, sucos e caldos.

### **Erva de bicho (planta medicinal)**

Dona Antônia utiliza a erva de bicho para fazer um banho quando está com alguma alergia no corpo, é necessário ferver a erva com água e depois banhar o local.

### **Erva de santa maria (planta medicinal)**

A erva de santa maria serve para inúmeras enfermidades. De acordo com Dona Antônia e Dona Isabel ela é boa para digestão, é bom dar para criança quando está muito assustada, também para tirar os vermes (age como vermífugo). Basta ferver com leite e tomar em jejum.

Dona Antônia conta que a erva de santa maria é chamada de 'mastruz' pelo povo do norte para tirar dor e aprendeu isso com um nordestino que trabalhou na comunidade há muitos anos.

### **Flor Tumbergia Arbustiva (planta ornamental)**

Nas grades que cercam a sala de estudo e a capela é possível encontrar muitas flores da espécie tumbergia arbustiva.

### **Girassol (planta ornamental e oleaginosa)**

### **Hortelã (erva aromática e medicinal)**

A Dona Antônia conhece muito bem as funções da hortelã, segundo ela tem funções calmante, digestiva e antibiótica. Se um machucado estiver infeccionado, colocar o sumo dela, funciona também. Fazer massagem na barriguinha da criança também ajuda com cólicas e gases.



**HORTELÃ DA ÍNDIA**

### **Hortelã da Índia (erva aromática e medicinal)**

Na comunidade, Dona Antônia utiliza a hortelã da Índia como antialérgico, fazendo chá ou xarope, e em receitas como o kibe.

### **Inhame (tubérculo)**

Consumido sempre na forma cozida, após a retirada da casca. Pode substituir a batata em vários pratos, como sopas, caldos, purês e refogados. Também pode ser usado na forma de pão, bolo, creme, biscoito, pirão, panquecas e tortas.

### **Jabuticaba (fruta)**

Ideal para sucos, doces, geleias, entre outros

### **Jiló (hortaliça: fruto)**

Amplamente utilizado em de diversas formas, como refogado, grelhado ou frito.

### **Juá Amarelo (planta medicinal)**

O chá do Juá Amarelo é utilizado na medicina popular, especialmente para tratar infecções urinárias.

### **Juá bravo (planta medicinal)**

Tradicionalmente usada externamente para tratar feridas, especialmente para a extração de pus de furúnculos. A planta é aquecida e aplicada sobre a área afetada para ajudar na drenagem de secreções.





### **Laranja (fruta cítrica)**

Versátil: consumida in natura, sucos, sobremesas, bolos, entre outros.

### **Limão Cravo (fruta cítrica)**

Sabor único. Utilizado em bolos, sobremesas, tempero de carnes peixes e saladas.

### **Língua de vaca (planta medicinal)**

A Língua de Vaca é usada tradicionalmente para tratar inflamações e problemas digestivos

### **Mamão verde (fruta)**

Dona Antônia tem uma receita especial utilizando o mamão papaia ainda verde como ingrediente principal. Ela conta que faz este doce há muitos anos, o famoso doce de mamão ralado.

### **Mandioca (tubérculo)**

Raízes consumidas cozidas, fritas, em forma de farinha, tapioca, polvilho, entre outros.

### **Manga (fruta tropical)**

Frutos consumidos in natura, em sucos, doces, sorvetes, entre outros.

### **Poejo (planta aromática)**

A matriarca, Dona Antônia utiliza para preparar chá ou xarope, quando precisa tratar tosse.



**Manjeroni (erva aromática)**

Dona Antônia e Dona Isabel utilizam o manjeroni como tempero.

**Maracujá (fruta tropical)**

Amplamente consumido de diversas formas: suco natural ou concentrado, ingrediente em sobremesas, como mousses, tortas, geleias, molhos e acompanhamentos para pratos salgados.

**Mata Amargo ou cordão de frade (planta medicinal)**

Usado como 'tay' na comunidade para lavar roupas. É utilizado também para dor de estômago, como é muito forte, Dona Antônia recomenda que se tome o chá a cada quatro meses e diz ter poder curativo, "limpa tudo por dentro".

**Melissa (erva medicinal e aromática)**

A Dona Antônia recomenda o chá de melissa como um antidepressivo natural.

**Milho (cereal)**

Grãos consumidos cozidos, assados, em forma de farinha, fubá, canjica, pamonha, pipoca, etc.

**Peri (planta medicinal)**

A matriarca Dona Antônia e sua filha mais velha Dona Izabel, utilizam a planta Peri, encontrada na comunidade, para fazer esteiras e artesanato. Este é um exemplo de saberes tradicionais passados de mãe para filha, enraizados na cultura e identidade da comunidade.



**TOMATINHO**



**SABUGUEIRO**

### **Pimentão (hortaliça: fruto)**

Consumido cru em saladas, refogado, em molhos, recheado, entre outros.

### **Quiabo (hortaliça: fruto)**

Consumidos cozidos, refogados, em sopas, ensopados e saladas.

### **Sabugueiro (planta medicinal)**

De ampla utilização, sua flor tem propriedades antialérgicas e suas folhas propriedades anti-inflamatórias.

### **Salsinha (erva aromática)**

Versátil na culinária e pode ser utilizada de diversas formas, como tempero em saladas, sopas molhos, carnes e massas. O chá de salsinha é popular tanto pelo sabor quanto pelos benefícios à saúde

### **Tomatinho (fruta: quando maduro)**

Consumido fresco em saladas, aperitivos, molhos e conservas.

### **Uva (fruta)**

Consumida de diversas formas, como: sucos, doces (geleias, picolés), entre outros.



**SALSINHA**



**UVA**

# PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS



Nas páginas a seguir serão abordadas características específicas de cada planta, bem como seus usos medicinais e culinários. Foram encontrados 8 tipos de PANCS na comunidade Beira Rio, sendo elas: alfavaca, caruru, matinho gordo, peixinho, ora-pro-nóbis, serraia, taioba e tanchagem.



# ALFAVACA



Dona Antônia e sua filha Dona Isabel utilizam a planta como tempero para peixe cozido mas dão a dica para não exagerar pois tem sabor marcante, forte.

Neste e-Book a alfavaca foi utilizada na receita Moqueca de mandi guaçu (pág. 29).

**Outros Nomes Conhecidos:** Alfavaquinha, alfavaca-do-mato.

**Descrição:** Subarbusto ereto de base lenhosa, perene, ramificado, fortemente aromático. Nativo do Brasil.

**Usos Culinários:** É ingrediente utilizado em caldeiradas, sopas, molhos, saladas, carnes e peixes. Vai bem com jaca-verde cozida.

**Usos Medicinais:** Ação anti-inflamatória, antioxidante, auxilia na digestão, alivia dores de cabeça.

**Curiosidades:** Existem diversas variedades de alfavaca, com aromas e sabores diferentes. É uma planta associada à boa sorte em algumas culturas. Ela é subespontânea, ou seja, cresce nas calçadas e terrenos baldios.



# CARURU



A panc Caruru é muito apreciada pela Dona Antônia, podendo ser utilizada em diversas preparações, como sopa de fubá, farofa, arroz, macarrão, além de ser altamente nutritivo.

Neste ebook, utilizamos o caruru para preparar a farofa com pancs especial da Dona Antônia e de sua filha Isabel (pág. 31). Dona Isabel contou que consumia muito caruru quando era criança e, posteriormente, cozinhava para seus filhos, pois, na falta de proteína, eles comiam bastante caruru com arroz e feijão.

**Outros nomes conhecidos:** Caruru, caruru-rasteiro, bredo, bredo-rasteiro, pigweed, yuyu ou yoyo.

**Descrição:** É um sucedâneo dos espinafres e deve ser preferencialmente, branqueado antes do preparo. É uma verdura com alto potencial de comercialização.

**Usos Culinários:** Suas folhas e sementes são comestíveis, principalmente em forma de refogados puros ou em mistura. Alguns exemplos de preparações culinárias são: bolinho frito, caruru refogado com carne e suflê de caruru.

**Usos Medicinais:** Possui propriedades anti-inflamatórias, para melhorar digestão, diurético e antibacteriano.

**Curiosidades:** É considerada planta 'daninha' em lavouras agrícolas anuais, hortas e pomares.

# MATINHO GORDO



Dona Antônia chama carinhosamente o 'matinho gordo de tetê'. O matinho gordo é feito de diversas formas na comunidade, na farofa, salada e refogado.

Neste e-Book o matinho gordo foi utilizado na receita Farofa com Pancs (pág. 31).

**Usos Culinários:** Folhas consumidas cruas em saladas, refogadas, em sopas e omelete.

*Não identificamos outros nomes conhecidos para esta PANC. Continuaremos as pesquisas para podermos apresentar estes dados futuramente.*



# PEIXINHO



Com sabor que se assemelha ao prato principal da comunidade.

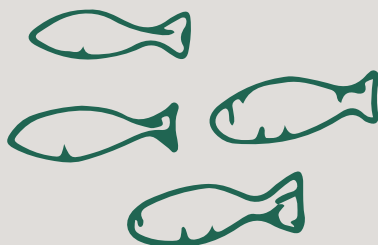
**Outros nomes conhecidos:** peixinho-da-horta, orelha-de-lebre, pulmonária.

**Descrição:** Planta herbácea perene, com folhas ovaladas e aveludadas, de cor verde prateada. Amplamente cultivada no Sul e Sudeste do Brasil.

**Usos Culinários:** Suas folhas são consumidas após cozimento, de diversas formas: empanadas e fritas, junto a omelete, molho de macarrão, entre outras.

**Usos Medicinais:** Utilizada na medicina popular para por possuir óleos essenciais com ação antimicrobiana.

**Curiosidades:** O nome "peixinho" se deve ao formato e textura das folhas, que lembram escamas de peixe. E também ao fato de após, empanadas e fritas ficarem com leve gosto de peixe frito.



# ORA-PRO-NÓBIS



A matriarca, Dona Antônia, utiliza esta PANC em diversas preparações culinárias, pois ela possui diversos benefícios para saúde. E é possível se encontrar 'de monte' na comunidade.

**Outros nomes conhecidos:** carne-de-pobre, mori, guaiapá.

**Descrição:** Arbusto semilenhoso, perene, muito espinescente, de ramos longos, que se fixa nos apoios como uma trepadeira.

**Usos culinários:** Suas folhas são utilizadas de diversas formas, tanto cruas quanto cozidas. Podem ser feitos pães, omeletes, entre outras.

**Curiosidades:** Verdura rica em proteína vegetal e em vários aminoácidos essenciais.



# SERRALHA



Geralmente consumida como salada pelos moradores do Beira Rio.

**Outros nomes conhecidos:** chicória-brava, serralheira, ciúmo

**Descrição:** herbácea anual, ereta, folhas simples. A planta cresce espontaneamente durante o inverno e primavera em terrenos lavrados, pomares e hortas.

**Usos Culinários:** As flores e botões podem ser feitos à milanesa ou à dorê. Os caules podem ser usados para conservas como pickles. As folhas podem ser consumidas cruas na forma de saladas ou cozidas de várias formas, tendo sabor similar ao espinafre.

**Usos Medicinais:** Usada na medicina popular para remédios caseiros.



# TAIOBA



Adoram utilizar a folha da taioba para fazer refogados diversos.

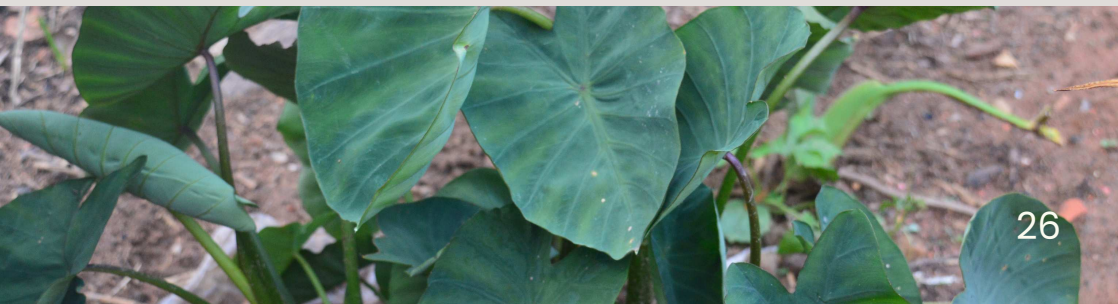
**Outros nomes conhecidos:** Taioba, taioba-verde, taiá, inhame-de-folha, macabo, mangará, tannia ou yautia.

**Descrição:** Herbácea, tuberosa, acaule, robusta.

**Usos Culinários:** As folhas devem ser colhidas bem jovens, as folhas frescas podem ser utilizadas para fazer refogado. Os rizomas amiláceos podem ser consumidos bem cozidos, refogados, fritos ou em forma de purê.

**Usos Medicinais:** Possui propriedades anti-inflamatórias, para melhorar digestão, diurético e antibacteriano.

**Curiosidades:** Não deve ser consumida crua devido ao oxalato de cálcio presente, podendo causar irritação e coceira. Nem todas as espécies são comestíveis em função do nível de toxicidade.



# TANCHAGEM



O suco desta panc é usado na comunidade para melhorar a imunidade.

**Outros nomes conhecidos:** Tanchagem, taiova, orelha de veado, tansagem, transagem, tanchá ou 7 nervos.

**Descrição:** A tanchagem é uma planta herbácea, com folhas largas e rugosas, utilizada principalmente na medicina popular. É tradicionalmente conhecida por suas propriedades que ajudam a aumentar a imunidade, especialmente quando combinada com outras plantas como a serraia.

**Usos Culinários:** Pode ser usada em forma de chá. As folhas jovens podem ser utilizadas para o fabrico de pães, bolos, bolinhos fritos, refogada e empanadas em pedaços (tempurá).

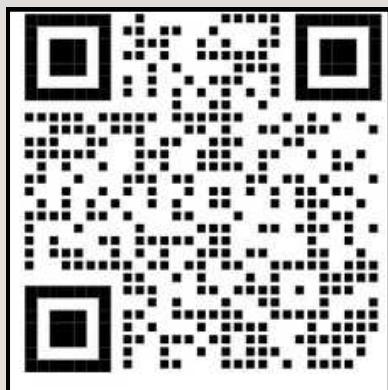
**Usos Medicinais:** A tanchagem é indicada para diversos fins medicinais, como, cicatrizante, anti-inflamatório e o fortalecimento do sistema imunológico

**Curiosidades:** Das sementes de espécies desta gênero se extrai uma substância chamada psyllium.



# RECEITAS TRADICIONAIS

Escaneie o QR code com a câmera do seu dispositivo e mergulhe no universo das receitas deste e-Book! No vídeo, você encontrará demonstrações detalhadas do modo de saber fazer das receitas, um pouco da história do surgimento e costumes da comunidade Beira Rio.



# MOQUECA DE MANDI GUAÇU

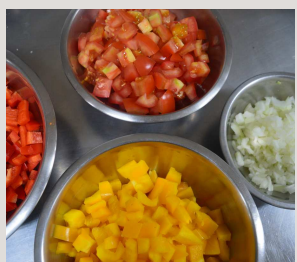


## Ingredientes:

- Alfavaca a gosto, com cautela;
- 2 cabeças de alho;
- 2 cebolas;
- Coentro a gosto;
- Coentro do norte a gosto;
- 2 vidros de leite de coco;
- 4kg Peixe Mandi;
- 2 unid. de pimentão amarelo;
- 2 unid. de pimentão vermelho;
- 4 unid. de tomate;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Óleo de soja a gosto;
- Limão.

## Modo de preparo:

1. Marinar o peixe com sal, limão e pimenta do reino.
2. Cortar a cebola, o alho, o pimentão e o tomate em cubos pequenos.
3. Suar a cebola no óleo, depois acrescentar o alho e, em seguida, os pedaços de peixe.
4. Adicione o pimentão amarelo, o pimentão vermelho e o tomate e deixe ferver por 5 minutos.
5. Acrescente o leite de coco, o coentro e a alfavaca.
6. Cozinhe até que o peixe esteja no ponto, tomando cuidado para que ele não desmanche.
7. Servir em seguida.



# PEIXE GRELHADO NA FOLHA DE BANANA

## Ingredientes:

- Limão a gosto;
- Tilápia inteira;
- Pimenta do reino a gosto;
- Sal a gosto.

## Modo de preparo:

1. Limpe o peixe.
2. Marinar o peixe com limão, sal e pimenta do reino a gosto.
3. Envolve todo o peixe na folha de banana e levar a churrasqueira ou grelha/chapa.
4. Espere assar um lado e vira o peixe para assar do outro.
5. Sirva imediatamente.

**Dica da Dona Isabel:** “Quanto mais tempo marinar, melhor, pega mais sabor”.



# FAROFA COM PANCS

## Ingredientes:

- 250g Bacon;
- Caruru a gosto;
- 1 unid. Cebola;
- 3 unid. Cenoura;
- Cheiro verde;
- 500g Farinha de mandioca;
- 500g Linguiça;
- Matinho gordo a gosto;
- Óleo de soja a gosto.

## Modo de preparo:

1. Em uma panela refogue a cebola em um pouco de óleo. Reserve.
2. Na mesma panela frite o bacon. Reserve.
3. Frite a linguiça, acrescente a cebola, o bacon, a cenoura ralada, o cheiro verde picado finamente, o matinho gordo e o caruru picados grosseiramente.
4. Acrescente a farinha de mandioca, espere dourar.
5. Sirva em seguida.



# DOCE DE MAMÃO



## Ingredientes:

- Açúcar a gosto;
- Canela a gosto;
- Cravo a gosto;
- 2 unid. Mamão verde.

## Modo de preparo:

1. Lave o mamão inteiro;
2. Descasque e corte o mamão, depois separe-o das sementes;
3. Rale o fruto;
4. Leve ao fogo com água e ferva, repita este processo 2 a 3 vezes para retirar o amargor mas não deixe a fruta chegar ao ponto de cozimento;
5. Após essa etapa coe o mamão e leve novamente ao fogo;
6. Misture o açúcar e especiarias;
7. Deixe até a água evaporar.



# AGRADECIMENTOS

Agradecemos imensamente o acolhimento da matriarca Dona Antônia, que nos recebeu e ensinou com muito amor. Sua vivência, conhecimento e amor pelo que faz não devem ser esquecidos.

Agradecimento especial para a Dona Isabel, filha da Dona Antônia, artista e cozinheira de mão cheia. Sempre nos recebeu com bom humor, histórias e sabedoria para compartilhar.

Os autores agradecem o apoio da UNIVAP, reitor da UNIVAP, diretor da FCSAC, professores da UNIVAP, coordenação de extensão da FCSAC, coordenação de extensão da pós-graduação e financiamento CAPES.

Nossa eterna gratidão a todos os moradores e pessoas que valorizam este espaço vivo que é chamado de comunidade Beira Rio.



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério Da Saúde. **Você sabe o que são PANCs? Descubra as plantinhas que também são alimentos e você não sabia:** As plantas alimentícias pouco convencionais têm ganhado espaço na mesa das pessoas. Governo Federal, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/voce-sabe-o-que-sao-pancs-descubra-as-plantinhas-que-tambem-sao-alimentos-e-voce-nao-sabia>. Acesso em: 12 maio 2025.

BRASIL, Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. **POEJO.** UFSC, 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/poejo/>. Acesso em: 20 fev. 2025.

BRASIL, Secretaria De Saúde Do Distrito Federal. **Roda de Conversa sobre Plantas Medicinais:** Folheto – Serralha. Governo Federal, 2019. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/1118391/FOLHETO-SERRALHA.pdf/f364c26f-befd-f957-5576-f3d6e0244ca0?t=1652136746385>. Acesso em: 11 dez. 2024.

KINUPP, V. F; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil:** Guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 1 ed. Brasil: Plantarum, 2014. ISBN 9788586714467.

RANIERI, G. R. **Guia prático sobre PANCs:** plantas alimentícias não convencionais. São Paulo: Instituto Kairós, 2017.

“[...] Muitas plantas não convencionais, por sua resistência e produção variada, garantem um alimento saudável, disponível o ano todo e sem grande custo” (Ranieri, 2017, p. 8).

## REALIZAÇÃO:



## APOIO:





ISBN 978-65-01-49318-3