



a **ARTE**
de cozinhar
— com as —
PANC

*Plantas Alimentícias
Não Convencionais*

a **ARTE**
de cozinhar
— com as —
PANC

Sumário

08 Conhecendo as PANC

Capuchinha, Erva Baleeira, Hibiscus, Inhame, Pulmonária, Ora-pro-nóbis, Physalis e Yacon

14 Construindo Refeições Nutritivas

15 Água Santa

Bolinhos Exóticos, Farofa Primavera, Molho verde, Pesto de Capuchinha

20 Caseiros

Bolo Salgado de Inhame, Doce de Caxi, Molho de Tamarilho, Omelete com Folhas de Beterraba, Patê de Capuchinha e Nozes, Salpicão com yacon

25 Camargo

Coxinhas de Inhame, Manjar de Coco e Inhame, Panqueca Doce de Yacon, Pizza com Farinha de Ora-pro-nóbis

29 Ciríaco

Abobrinha Enriquecida com Folhas de Batata-doce, Omelete Nutritivo

32 David Canabarro

Doce de Hibisco e Maçã, Geleia de Physalis e Laranja, Molho com Inhame, Panqueca com Farinha de Ora-pro-nóbis, Pão de Queijo com Inhame, Pasta de Caponata, Yacon Vitaminado

38 Engenho Grande

Assadinha de Batata Cará e Inhame, Bruscheta com Ora-pro-nóbis, Pão de Bertalha, Torta de Limão com Inhame, Manteiga da Joandra, Shake de Inhame

44 Gentil

Bolinhos Orgânicos, Escondidinho de Frango, Mousse de Maracujá, Manga e Inhame

48 Laranjeira

Aperitivo Chips, Shake de Frutas, Macarrão de Chuchu ao Molho de Almeirão, Panqueca de Hibisco com Coco, Patê de Inhame e Salsa, Peixinho da horta Frito

53 Lagoa Vermelha

Bolo Fit de Yacon, Hambúrguer de Ora-pro-nóbis, logurte de Inhame e Morango, Patê de Ora-pro-nóbis

57 Mato Castelhana

Sagu com Chá de Hibisco, Stroganoff de Frango com Inhame, Croquete de Batata-cará, Pão de Queijo com Ora-pro-nóbis, Mousse de Physalis

63 Santa Cecília

Maionese de Bertalha e Ora-pro-nóbis, Peixinho da Horta Empanado, Picadinho de Caxi

67 Santo Antônio do Palma

Bolinho de Yacon sem Glúten e sem Lactose, Geleia de Hibisco e Maçã, Pastel de Inhame, Purê de Caxi com Molho de Salame, Tortinhas de PANC

73 São José do Ouro

Charuto de Capuchinha, Delícia de Berinjela, Maionese de Inhame, Pera ao Hibisco, Almôndegas de Ora-pro-nóbis

79 Tapejara

Caponata, Panqueca com Ora-pro-nóbis, Suco da Saúde, Molho branco com Inhame, Peixinho da Horta Frito/Assado

Agradecimento

Nosso agradecimento às associadas da Coasa, em especial àquelas que participaram dos cursos, que acreditaram e confiaram na proposta apresentada e, com muito carinho, criaram receitas que possibilitaram ampliar o universo de alimentos, contribuindo significativamente para mostrar que podemos ter uma alimentação mais saudável, além de tornar possível a elaboração deste livro, que tem por objetivo informar sobre uma alimentação diversa, rica em nutrientes, ao maior número de associadas.

Apresentação

O presente livro tem como objetivo sistematizar a experiência realizada através do Programa Consumo Sustentável da Coasa, coordenado por Edelaine Aparecida Brinker, acerca das Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC. Segundo Kinupp, *elas são mais do que simplesmente plantas não convencionais, elas contemplam todas as plantas que possuem uma ou mais categorias de uso alimentício na alimentação humana, podendo ser elas exóticas, nativas, silvestres, espontâneas ou cultivadas; as PANCs também possibilitam redescobrir e respeitar tudo aquilo que nos circunda, que a natureza nos oferece.*

Podemos dizer que PANC são aquelas plantas que, em determinada época na história da humanidade, eram comuns na alimentação dos seres humanos, porém com a domesticação das plantas, elas foram sendo substituídas e hoje muito pouco se conhece sobre elas. Porém, com a busca por uma vida mais saudável nos últimos anos, vem se destacando o estudo sobre elas, despertando um grande interesse em função, principalmente, de seu aproveitamento na produção agroecológica, incentivando uma alimentação de qualidade.

Frente a isso, a Coasa implementou na área experimental, na parcela da horta biodiversa, um espaço em forma de mandala, utilizando princípios da permacultura, para

cultivar as PANC, espaço este, por onde passaram mais de 300 (trezentas) agricultoras, durante o Dia de Campo da cooperativa, onde surgiu a demanda para a realização de uma rodada de Curso onde pudesse ser trabalhado formas de produzir e utilizar essas plantas no dia a dia.

Em parceria com o Fundo Social do Sescop, a Coasa realizou 14 cursos sobre Produção e Consumo de Plantas Bioativas e PANC, um em cada filial da Coasa, abrangendo 13 municípios: Água Santa, Tapejara, Ciríaco, Mato Castelhano, Gentil, Santo Antônio do Palma, Camargo, David Canabarro, Caseiros, Lagoa Vermelha, São José do Ouro, Santa Cecília do Sul e Marau, para oportunizar um espaço de conhecimento, integração e promoção à saúde, onde as associadas pudessem identificar e conhecer melhor o que são plantas Bioativas e PANC, plantas muitas vezes comuns na horta das associadas, mas que por falta de informação, ainda não eram utilizadas na alimentação. Também foram abordadas formas de cultivo e de preparo, buscando criar receitas de fácil entendimento.

Os cursos foram assessorados por Camila Rigotti, que afirma: “somos ‘analfabetos botânicos’, pois não conhecemos as plantas que temos nos arredores de casa, nem sabemos sobre seus benefícios quando inseridas na alimentação diária e conseqüentemente não as utilizamos”.

Através dos cursos foi possível identificar uma série de plantas consideradas PANC, que foram utilizadas como base para criação e desenvolvimento de 65 receitas criadas por um conjunto de 323 participantes. Esse trabalho demonstrou que podemos ter uma alimentação bastante diversa, rica em nutrientes, de fácil preparo e que vai contribuir significativamente para melhorarmos nossa saúde; além de revelar que as plantas PANC podem ser consumidas pelo ser humano, de forma in

natura ou após algum tipo de preparo culinário, que são alimentos de alto índice nutricional, de fácil manejo, que nascem muitas vezes de forma espontânea, possuem maior rusticidade, se adaptam bem ao clima e são mais resistentes.

As receitas que compõe este livro incentivam o uso das PANC na alimentação diária, pois facilitam e motivam a alimentação biodiversa. Uma alimentação de qualidade envolve o uso de alimentos frescos, cultivados de forma orgânica, de preferência colhidos da horta direto para a mesa das famílias associadas, contribuindo para nutrir e garantir o bem-estar.

Nosso propósito, enquanto Programa Consumo Sustentável, é prezar por uma alimentação que nutra, promova saúde às famílias associadas e incentive o cuidado com a biodiversidade local. Queremos levar as informações sobre as PANC, a todas as famílias associadas, mostrando plantas comuns que podem ser utilizadas na alimentação.

Conhecendo as PANC

Confira aqui mais informações sobre algumas das plantas que foram utilizadas na preparação dos pratos e trazem muitos benefícios à saúde, como a Ora-pro-nóbis, Pulmonária, Capuchinha, Inhame, Physalis, Hibisco, Erva Baleeira, Yacon. Plantas que quando são utilizadas na alimentação diária, se apresentam como alternativas viáveis para uma vida mais saudável e ecológica.

Capuchinha



Planta toda: Rica em antocianinas, carotenoides (luteína), flavonoides e com potencial antioxidante, anti-inflamatório e hipotensiva. É indicada para acne, afecções da pele, afecções pulmonares, impurezas no sangue, infecções por bactérias e fungos, infecções urinárias e respiratórias, problemas digestivos, insônia, psoríase, retenção de líquido, tosse, além de fortalecedor do couro cabeludo, combater a caspa, prevenir a queda de cabelo.

Folhas e as flores: podem ser utilizadas como salada.

Sementes: podem ser utilizadas na alimentação em forma de conservas, quando ainda estiverem verdes. Depois de secas, podem ser torradas, moídas e utilizadas para substituir a pimenta do reino.

Obs.: Não é indicada para gestantes, lactantes e pessoas com hipotireoidismo, insuficiência cardíaca ou renal. O uso demasiado baixa a pressão arterial e aumenta os efeitos cardíacos.

Erva Baleeira

Folhas (secadas à sombra): favorecem a hidropisia, tratam problemas dos rins e bexiga, tem efeito laxante, porém, com ação menos enérgica do que o purgante. Combatem dores provocadas por reumatismo, artrite reumatoide, gota, dor muscular, torcicolos, contusões, prostatites, também auxilia na cicatrização de feridas externas. Tem ação anti-inflamatória, antiartrítica, analgésica, tônica e anti-ulcerogênica.

Forma de uso: como tempero no preparo dos alimentos, chá, tintura, macerado em álcool, pomadas, cataplasmas.



Hibisco

Fruto (bago e flores): rico em anticianinas e betacaroteno.

Chá: combate a albuminoide, contribui para aumentar proteínas no organismo, age como vasodilatador, periférico, estomáquico, emoliente, anti-inflamatório, antioxidante natural, afrodisíaco, diurético, anestésico, aromatizante, antiescorbútico, antiespasmódico, além de ser utilizado como corante natural e para combater problemas respiratórios, bronquites, gripes e resfriados.



Também auxilia em dietas de emagrecimento, funciona como laxante suave que ameniza a dor, usado no fortalecimento do couro capilar, na prevenção do espasmo, ameniza problemas gastrointestinais, cólicas uterinas, má digestão, combate a hipertensão, falta de apetite, contribui na secreção da urina, no tratamento de infecções da pele, auxilia na diminuição da dor provocada por varizes.

Inhame

Contém proteína, carboidrato, fibra dietética e minerais como ferro, fósforo, cálcio, manganês, magnésio, potássio e zinco.



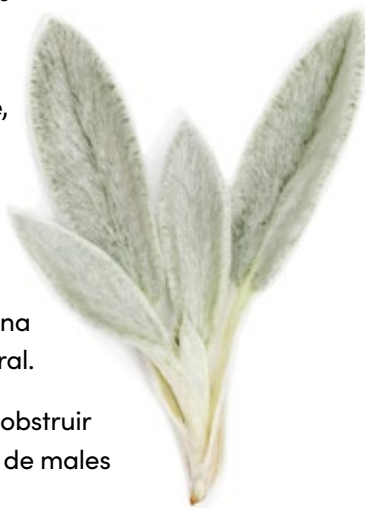
Raízes: Ao natural, combatem úlceras no estômago, nos intestinos e no duodeno, acalmam hemorroidas sanguinolentas, purificam o sangue, auxiliam no tratamento do diabetes e contribuem para o fortalecimento do sistema imunológico.

Pulmonária

Folhas: Possuem ação antiproliferativas e diterpenos kaurenóide, compostos orgânicos associados às ações anti-inflamatória e antimicrobiana, destacando-se suas atividades sedativa, ansiolítica, antinociceptiva, anticonvulsivante, pró-convulsivante e alucinógena.

Chá: é desinfetante, diurético, emoliente, expectorante, sudorífico, combate males da bexiga, dos rins, cálculo renal, elimina o sangue coagulado por hematomas internos na pele, diminuiu a inflamação orgânica em geral.

Suco: contribui para eliminar o catarro e desobstruir as vias respiratórias, e auxilia no tratamento de males como a asma.





Ora-pro-nóbis

Frutos: ricos em carotenoides e quando in natura são fontes de vitamina C.

Folhas: ricas em proteína vegetal e em minerais como ferro, zinco, manganês, cálcio, potássio, fósforo, magnésio, enxofre, sódio e boro. Refogadas, quando tenras, são complemento alimentar. Folhas moídas no liquidificador com folhas de lima atuam como calmante, neutralizam azia, má digestão e equilibram o aparelho digestivo.

Flores: tem um sabor adocicado, também pode ser consumida in natura em saladas, ou em sopas, omeletes, tortas e no suco.

Chá: a infusão das folhas combate anemia, amarelão, icterícia, problemas de fígado e fortalece crianças desnutridas.

Physalis

Frutos: ricos em proteínas e minerais como ferro, zinco, manganês, cálcio, potássio, fósforo, magnésio, enxofre, sódio, boro. Os frutos, ao natural, contém propriedades diuréticas, tônicas, imunológicas e estimulantes. O extrato dos frutos possui ação microbiana.



Folhas: são utilizadas para tratar hepatite, malária e as fisalinas isoladas têm inibido o crescimento de vários tipos de leucemia.

Chá: combate o diabetes, dores provocadas pelo reumatismo, artrite, escorbuto, afecções da pele e alergias diversas.

Suco: combate males nos rins, dores da bexiga, icterícia, amarelão e fortifica o fígado. Quando adoçado com mel, combate inflamação da garganta.

Yacon

Rizoma (batata): a textura de suas raízes é semelhante a uma pera d'água, onde ficam alojados os carboidratos na forma de inulina e proteína, além de ser rica em água e cálcio. Ao natural, controla o diabetes, regula os intestinos, facilita a absorção de minerais, diminui o colesterol, facilita a queda da glicose no sangue, regula a pressão, fortalece o sistema imunológico e inibe o desenvolvimento do câncer de cólon (intestino grosso). Pode ser consumida in natura, como uma fruta, pode ser ralada e adicionada à salada, triturada em sucos, ou assada.



Folhas: o chá aumenta levemente a secreção de insulina pelo pâncreas, enquanto reduz a absorção de glicose no intestino. Obs.: O consumo em demasia diminui os níveis de glicose no sangue.



construindo refeições
NUTRITIVAS



Unidade de Negócio

Água Santa



Bolinhos Exóticos



Plantas utilizadas

Ora-pro-nóbis, pulmonária

Ingredientes

- 5 ovos
- 1 ½ xícara de leite
- 3 colheres de manteiga
- 1 colher de açúcar
- ½ colher de sal
- Salame / cebola / salsa / queijo / orégano a gosto
- 1 maço de folhas de ora-pro-nóbis
- 1 maço de folhas de pulmonária
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 ½ colher de fermento em pó

Modo de preparo

Bater os ovos com açúcar, sal e manteiga. Acrescentar os demais ingredientes e misturar bem.

Colocar em formas de pão de queijo, salpicar com queijo ralado e orégano e assar em forno pré-aquecido.

Nome das participantes:

Lucimar T. Rodigheri, Marlene Decesaro, Marenize Bonora,
Jovania Mesavilla, Inês Anhoretto.

Farofa Primavera



Planta utilizada

Ora-pro-nóbis, casca de banana, pulmonária

Ingredientes

- 1 cebola
- Alho a gosto
- 2 cascas de banana
- 1 maço de folhas de ora-pro-nóbis
- 1 maço de folhas de pulmonária
- 2 tomates
- Salame ou bacon
- 1 pimentão
- Farinha de mandioca
- Salsa a gosto
- Manteiga

Modo de preparo

Refogar a cebola e o alho (picados) na manteiga até dourar, acrescentar o bacon ou salame até cozinhar bem. Colocar os demais ingredientes e continuar a refogar. Por último, adicionar a farinha de mandioca e misturar bem.

Nome das participantes:

Neuza Nogueira Rodigheri, Rosane Risson Belegante, Reonilda D. S. Fontana, Rosemari Fontana Manica, Lisiane Canali Daré, Ema Dal Magro Ramos, Elza Rodigheri.

Molho Verde



Planta utilizada

Ora-pro-nóbis, Major gomes (beldroegão)

Ingredientes

- 3 colheres de manteiga
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 maço de ora-pro-nóbis e algumas folhas de Major Gomes (beldroegão)
- 1 pote de requeijão
- 1 creme de leite
- 1 sachê de milho
- Queijo a gosto
- Sal

Modo de preparo

Refogar a cebola com o alho na manteiga, misturar as folhas verdes, até trocar de cor.

Colocar no liquidificador e bater com os demais ingredientes.

Nome das participantes:

Geni Ana Belegante, Vania Aimi Dalri, Ivaneide Fontana,
Roseli Bonora, Silvia Bertoldi Souza.

Pesto de Capuchinha



Planta utilizada
Capuchinha

Ingredientes

- 3 folhas de capuchinha
- ½ dente de alho
- 100 gramas de nozes
- 100 gramas de queijo ralado
- Sal
- Azeite de oliva

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e adicionar azeite de oliva até formar um creme.

Nome das participantes:
Rosane Michelon, Ereni de Souza, Rosane Perozzo e Laídes Furst.



Filial

Caseiros



Bolo Salgado de Inhame



Planta utilizada
Inhame

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de leite
- 3 colheres de manteiga
- Sal
- 3 inhames cozidos, descascados e picados
- ½ xícara de queijo ralado
- Farinha de trigo até dar ponto na massa
- 1 colher de fermento em pó
- Recheio a gosto: Tomate, temperos verdes, queijo, frango, entre outros.

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes (menos a farinha e o fermento) no liquidificador. Em uma vasilha, despejar esse conteúdo e misturar a farinha e o fermento. Colocar metade da massa em uma forma untada, o recheio e o restante da massa. Depois colocar para assar em forno pré-aquecido a 220 °C.

Nome das participantes:

Neusa Maria Mignoni, Marisete T. Soares, Terezinha S. Lazzarotto, Luciane Pitz, Valdete Marini, Elza G. P. Teixeira, Cleonice de O. Saraiva, Neusa Fracasso, Claudia N. Botelho Machado.

Doce de Caxi

 Planta utilizada: *Caxi*

Ingredientes

- Caxi
- Açúcar
- Cravo
- Canela
- Água

Modo de preparo

Descascar o caxi, cortar em cubos, retirar as sementes. Fazer uma calda com açúcar, cravo, canela, acrescentar a água e em seguida o caxi picado. Ferver até que o caxi amoleça. Servir gelado

Nome das participantes:

Osnilda Pitz Brustolin, Zelia Zapparoli, Orides Bilibio, Lisane Knirsch, Eleide Mognon Trevizan, Madalena Barbosa da Silva, Matilde Wilvert Pitz, Giancarla Ottoni Passos.

Molho de Tamarilho

 Planta utilizada: *Tamarilho*

Ingredientes

- 6 tamarilhos
- 3 tomates
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Salsa / manjericão a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Bater os tamarilhos e os tomates no liquidificador e coar. Em uma frigideira, refogar a cebola e o alho. Acrescentar o líquido coado e deixar cozinhando. Por último, acrescentar manjericão e a salsa a gosto.

Nome das participantes:

Fátima Mignoni, Thaise Gratieri, Erinéia Silvestre, Vanderléia Lima, Taciane Z. Marini, Dirce Tonin, Maria M. Bender, Madalena B. da Silva, Lurdes Zanin.

Omelete com Folhas de Beterraba

 Planta utilizada: *Folhas da Beterraba*

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 100 gramas de queijo
- 1 maço de folhas de beterraba
- Sal
- Salsa

Modo de preparo

Refogar a cebola e o alho picados, depois adicionar as folhas de beterraba picadas, colocar o queijo e por último os ovos batidos com sal e salsa a gosto.

Nome das participantes:

Lucimar Bacega, Catarina Pegoraro, Sirlei Decesaro, Rosicler Tres, Neli Pontel, Cleonice Saraiva.

Patê de Capuchinha e Nozes

 Planta utilizada: *Capuchinha*

Ingredientes

- 300 gramas de ricota
- 3 folhas médias de capuchinha
- 100 gramas de nozes
- Queijo ralado a gosto
- Sal
- Azeite de oliva

Modo de preparo

Adicionar os ingredientes no liquidificador e bater com um fio de azeite de oliva, até dar o ponto cremoso de patê.

Nome das participantes:

Lucimara da Silva, Marinez Rech, Geni Rosa Bender, Adriana Tessaro.

Salpicão com Yacon



Planta utilizada
Yacon

Ingredientes

- 1 batata média de yacon
- 2 cenouras
- 1 sachê de milho
- 200 gramas de queijo
- 100 gramas de presunto
- Azeitona a gosto
- Sal a gosto
- Batata palha

Modo de preparo

Ralar a batata yacon e a cenoura, picar o queijo, o presunto e a azeitona. Em uma vasilha misture todos os ingredientes, incluindo a maionese e sal. Finalizar colocando batata palha por cima.

Nome das participantes:

Rosa Brolo, Dianete Astolfi Piton, Noeli Rossoni, Viviane Comparin,
Graziela Tessaro, Zelite Pelissaro, Lenice Quadros.



Filial

Camargo

Coxinhas de Inhame



Plantas utilizadas

Inhame

Ingredientes

- 300 gramas de inhame cozido e descascado
- 300 gramas de frango cozido
- Sal
- Temperos a gosto
- Cubinhos de queijo

Modo de preparo

Desfiar o frango. Colocar o frango desfiado no liquidificador com um pouquinho da água do cozimento (o suficiente para bater). Em uma bacia, amassar o inhame e colocar o frango batido, misturar bem, colocar sal e temperos a gosto. Fazer as coxinhas e colocar um pedaço de queijo no meio. Colocar para assar no forno a 200°C.

Nome das participantes:

Neide Dambroz Pastre, Sueli Bufon, Anilse Maurina.

Manjar de Coco e Inhame

 Planta utilizada: *Inhame*

Ingredientes

- 2 inhames cozidos e descascados
- 300 ml de água
- 500 ml de leite de coco
- 200 gramas de coco ralado
- 3 gotas de baunilha
- 100 gramas de ameixas secas desidratadas

Modo de preparo

Bater no liquidificador os inhames e a água, adicionar os demais ingredientes, colocar em uma panela e levar ao fogo até engrossar o creme. Se desejar, pode fazer a calda de ameixa separada e depois colocar por cima.

Nome das participantes: Eidi Chiarentin Puton, Celaine Filippi.

Panqueca Doce de Yacon

 Planta utilizada: *Yacon*

Ingredientes

- 1 batata yacon média
- 3 colheres de manteiga
- 2 ovos
- 1 copo de nescau
- ½ xícara de farinha de arroz
- ½ xícara de amido de milho
- 1 colher de fermento em pó

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador (se necessário adicione mais farinha). Fazer as panquecas e rechear a gosto.

Nome das participantes:
Leiri Lourdes da Rosa, Neiva S. Colet, Josefina Pagnussat, Ana Valquiria Sartorelli.

Pizza com Farinha de Ora-pro-nóbis



Planta utilizada
Ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 2 ovos
- Sal a gosto
- ½ xícara de queijo ralado
- 3 colheres de manteiga
- 100 ml de leite
- ½ xícara de amido de milho
- ½ xícara de farinha de arroz
- 2 colheres de farinha de ora-pro-nóbis
- ½ colher de fermento em pó

Modo de preparo

Em uma bacia, colocar todos os ingredientes, misturar bem até ficar uma massa homogênea, depois espalhar a massa na forma e levar ao forno para assar a 230°C por aproximadamente 20 minutos. Quando a massa estiver assada, rechear a gosto.

Nome das participantes:

Maiara de Souza Filippi, Olivane D. Filippi,
Ana Bernardete Filippi, Margarete Sgarbi



Filial

Ciríaco



Abobrinha Enriquecida com Folhas de Batata-doce



Planta utilizada
Folhas de batata-doce

Ingredientes

- 100 gramas de bacon ou salame
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 colheres de manteiga
- 1 maço de folhas de batata-doce
- 4 colheres de requeijão (opcional)
- 1 abobrinha
- Sal a gosto

Modo de preparo

Refogar a manteiga, o bacon, a cebola, o alho e acrescentar a abobrinha cortada triangular em tamanho médio, e por último acrescentar o sal. Desligar o fogo quando estiver al dente, acrescentar as folhas de batata-doce picadas e abafar com a tampa para fazer o cozimento das folhas.

Nome das participantes:
Silvia Mazetto Chiarello, Vilma T. Decol, Diogenes Didoné,
Cleria Miranda Alievi, Nilce Pedroso.

Omelete Nutritivo



Planta utilizada
Ora-pro-nóbis e pulmonária

Ingredientes

- 4 ovos
- 100 gramas de queijo
- Bacon
- Cebola
- Manteiga
- Sal
- Um maço de folhas de ora-pro-nóbis e pulmonária

Modo de preparo

Fritar o bacon na manteiga até dourar. Acrescentar a cebola picada e deixar refogar. Bater em uma vasilha os ovos, acrescentar sal a gosto, o queijo picado e as folhas picadas. Despejar na frigideira e deixar cozinhar até o ponto de omelete.

Nome das participantes:
Marinez Moraes Volpato, Neusa Vidi Guadagnin, Cleci Lourdes
Andretta Kunz, Neiva Menon da Rosa, Roseliani Sartoretto,
Sonia Reginato de Oliveira.



Filial

David Canabarro



Doce de Hibisco e Maçã

 Plantas utilizadas: *Hibisco*

Ingredientes

- 1 litro de água
- 30 gramas de hibisco
- 3 maçãs picadas em cubinhos
- 150 gramas de açúcar
- Cravo e canela a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, ferver o hibisco na água e coar. Após, colocar o açúcar, cravo e canela, ferver até ficar uma leve calda, adicionar as maçãs picadas, até que fiquem levemente moles. Servir gelado.

Nome das participantes:
Graciema Salete Fiorentim, Juliana M. Von Muhlen,
Fátima Colombelli, Lorinês Campagnaro Vassoler.

Geleia de Physalis e Laranja

 Planta utilizada: *Physalis*

Ingredientes

- 300 gramas de physalis
- 150 gramas de açúcar
- 100 ml de água
- Suco de 2 laranjas

Nome das participantes:
Delize Biancheti, Neida Grisa,
Gessi Masetto, Salate B.
Rigotti, Divane Zancan Prigol.

Modo de preparo

Bater no liquidificador o physalis com a água. Em uma panela, colocar esse líquido e adicionar o açúcar. Levar ao fogo e ir retirando a espuma que surgir por cima. Quando estiver bem reduzido, adicionar o suco das laranjas e deixar ferver novamente até o ponto de geleia.

Molho com Inhame



Plantas utilizadas

Inhame

Ingredientes

- 1 cebola
- 2 inhames cozidos e descascados
- 700 ml de água
- Um pedaço de salame
- 1 brócolis
- Orégano
- Sal


Modo de preparo

Bater o inhame no liquidificador com a água. Em uma panela, refogar a cebola picada com o salame picado, quando estiverem bem cozidos, adicionar o líquido e o brócolis cortado em pedacinhos, sal e orégano. Quando os brócolis estiverem cozidos está pronto o molho branco.

Nome das participantes:

Thalia Dalla Giacomassa, Alcione Vassoler Marcante, Rosana B. Rovani, Nilsa da Silva dos Santos, Eliane Vazzoler Prigol, Sabrina Rossoni.

Panqueca com Farinha de Ora-pro-nóbis

 Planta utilizada: *Ora-pro-nóbis*

Ingredientes

- 1 ovo
- 3 colheres de polvilho azedo
- 1 colher de farinha de ora-pro-nóbis
- Coco a gosto

Modo de preparo

Em uma vasilha, misturar todos os ingredientes, bater bem. Numa frigideira fazer as panquecas, ou colocar a massa numa forma de waffle para assar. Utilizar o recheio de sua preferência.

Nome das participantes:

Estéfani de Souza, Claudia Vancini, Joelice Treviso, Clicéria Oliveira, Renato Fornari, Ivete Betanin, Fabieli Vizioli.

Pão de Queijo com Inhame

 Plantas utilizadas: *Inhame*

Ingredientes

- 200 gramas de inhame
- ½ xícara de polvilho azedo
- 2 colheres de manteiga
- 1 xícara de queijo ralado
- Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhar e descascar o inhame, amassar com o garfo, misturar a manteiga, o queijo, o polvilho e o sal. Amassar bem, fazer as bolinhas e colocar para assar no forno a 200°C.

Nome das participantes:

Maria Goreti Trevisan, Maria Ines Comunello, Ilda dos Santos Damini, Ivete Soares Vancini, Neiva T. C. Tesser.

Pasta de Caponata



Planta utilizada
Ora-pro-nóbis e alho nirá

Ingredientes

- 1 cebola
- 2 colheres de manteiga
- 1 berinjela média picada em cubos
- 1 abobrinha média picada em cubos
- 1 maço de folhas de ora-pro-nóbis picado
- Alho nirá a gosto
- Azeitona a gosto
- Salsinha/orégano a gosto
- ½ xícara de queijo ralado
- Sal
- Requeijão a gosto
- Azeite de oliva

Modo de preparo

Refogar a cebola na manteiga, após adicionar os ingredientes picados (berinjela, abobrinha, folhas de ora-pro-nóbis) e cozinhar com um pouco de água. No liquidificador, adicionar os alimentos cozidos, mais o queijo, azeitona, sal, requeijão, salsinha/orégano e alho nirá a gosto. Bater tudo até ficar uma pasta cremosa, finalizar com o azeite de oliva. Combina bem com torradas.

Nome das participantes:

Francieli Pelissaro Bonamigo, Naira R. de Lara Prada,
Nelvi Damini, Maria Elizabete Pelissaro Bregalda.

Yacon Vitaminado



Planta utilizada
Yacon

Ingredientes

- 1 batata yacon média
- 3 maçãs
- ½ abacate
- 1 litro de leite

Modo de preparo

Lavar e picar a batata e as maçãs, colocar no liquidificador, adicionar os demais ingredientes e bater bem.

Nome das participantes:

Cristiane Vanzetto Von Mullen, Miria Cristina Moreti Carboni,
Zelinda Cazer, Lourdes Todeschini, Rozelei Carboni Gonçalves.



Filial

Engenho Grande



Assadinhos de Batata Cará e Inhame



Planta utilizada

Batata cará e Inhame

Ingredientes

- 1 batata cará
- 2 inhames pequenos
- 2 colheres de manteiga
- Sal
- Queijo ralado
- Açafrão
- Farinha de arroz ou farinha de trigo
- Recheio a gosto: carne moída ou frango.

Modo de preparo

Cozinhar, descascar e amassar a batata cará e o inhame, formando uma massa, adicionar a manteiga e a farinha até a massa desgrudar da mão. Adicione um pouco de sal, açafrão e queijo ralado. Recheio a gosto. Fazer as bolinhas e rechear. Passar no queijo ralado e assar até dourar.

Nome das participantes:

Evandra Melara Bedendo, Adriana R. Melara, Laides F. Furst

Bruscheta com Ora-pro-nóbis



Planta utilizada
Ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 1 maço de ora-pro-nóbis
- 200 gramas de queijo
- 200 gramas de salame
- 2 tomates
- Salsa / cebola / orégano /sal a gosto
- Requeijão
- Pão
- Azeite de oliva

Modo de preparo

Picar todos os ingredientes, colocar em um recipiente, adicionar um pouco de requeijão, misturar bem. Cortar o pão em fatias. Colocar a mistura sobre as fatias de pão e adicionar um fio de azeite de oliva. Levar ao forno para dourar. Dica: utilizar pão adormecido.

Nome das participantes:
Marcia Elizabete Pretto, Mariza Fortunato Pinto Cechetti,
Solange Fátima de Mello.

Pão de Bertalha



Planta utilizada
Bertalha

Ingredientes

- 400 ml de suco de bertalha (água e folhas de bertalha)
- 4 colheres de manteiga derretida
- 1 colher de sal
- 6 colheres de açúcar
- 800 gramas de farinha de trigo
- 3 colheres de fermento biológico

Modo de preparo

No liquidificador, colocar 350 ml de água e um maço de folhas de bertalha, bater bem. Em uma bacia, adicionar todos os ingredientes, misturar bem, sovar, colocar numa forma untada, deixar crescer e assar.

Nome das participantes:
Lidiane Fátima Morandi Costella, Veridiana G. da Silveira

Torta de Limão com Inhame



Planta utilizada
Inhame

Ingredientes

Massa:

- 200 gramas de bolacha maria
- 100 gramas de manteiga

Recheio:

- 3 inhames médios cozidos e descascados
- 250 ml de leite de coco
- Suco de 3 limões
- 6 colheres de açúcar

Modo de preparo

Triturar a bolacha maria e adicionar aos poucos a manteiga derretida até formar uma massa e ter uma consistência parecida com paçoca. Untar e forrar uma forma. Misturar no liquidificador o inhame, o leite de coco, o açúcar e por último o suco dos limões. Despejar na forma e levar para a geladeira até ficar mais consistente. Ralar a casca do limão para decorar a torta.

Nome das participantes:

Izadora Conte da Silveira, Rosa Maria A. dos Santos,
Damares da R. Leonardo, Jordana Orso.

Manteiga da Joandra

 Planta utilizada: *Capuchinha*

Ingredientes

- 100 gramas de manteiga
- 1 punhado de nozes
- 1 pitada de sal
- 3 folhas de capuchinha

Modo de preparo

Triturar as nozes e as folhas de capuchinha. Derreter a manteiga em banho maria, quando estiver bem derretida, adicionar sal, as nozes, as folhas de capuchinha e mexer bem até esfriar, depois de frio colocar no papel manteiga e enrolar.

Nome das participantes:

Alessandra de S.B. Preto, Josiane Michelon, Bianca Bitencourt Preto

Shake de Inhame

 Planta utilizada: *Inhame*

Ingredientes

- 2 inhames cozidos e descascados
- 1 abacate maduro
- 250 ml de leite de coco
- 2 colheres de açúcar

Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater bem.

Nome das participantes:

Ozana Terezinha Gava, Sônia Maria Gava e Maura Aparecida Secco.



Filial

Gentil



Bolinhos Orgânicos



Planta utilizada
Serralha

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de milho
- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 maço de serralha
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes em uma bacia, misturar bem e reservar. Numa frigideira, coloque o óleo para aquecer, com uma colher, faça os bolinhos da massa e coloque para fritar em óleo quente.

Adicionar a gosto:

temperos verdes picados, queijo ralado, sal, salame picado.

Nome das participantes:
Lucia Trento, Marli T. Trento, Joana de Paula.

Escondidinho de Frango



Planta utilizada
Batata cará

Ingredientes

- 2 batatas cará médias
- ½ peito de frango
- Temperos verdes
- Sal
- Queijo ralado
- Nata

Modo de preparo

Cozinhar, descascar e amassar as batatas cará, acrescentar um pouco de nata e sal, amassar bem e reservar. Cozinhar e desfiar o frango, acrescentar um pouco de queijo ralado, temperos verdes picados e sal. Em uma forma, colocar metade das batatas amassadas, adicionar o frango e cobrir com o restante das batatas. Levar ao forno para gratinar.

Nome das participantes:
Marly Grando, Gleice Longo e Nazarete Correia de Moura.

Mousse de Maracujá, Manga e Inhame



Planta utilizada

Inhame

Ingredientes

- 2 inhames cozidos e descascados
- Suco de 1 maracujá
- 1 manga madura

Modo de preparo

Picar os ingredientes e bater tudo no liquidificador. Despejar em uma vasilha e levar para a geladeira até ficar com mais consistência.

Nome das participantes:
Nedi Zancanaro Grando, Vilce Guizzoni Novello,
Doraci de Fátima Grando.



Filial

Laranjeira



Aperitivo Chips

 Planta utilizada *Yacon*

Ingredientes


- Batata yacon
- Sal
- Temperos a gosto
- Óleo para fritar

Modo de preparo

Aquecer bem o óleo e fatiar a batata yacon na hora de fritar.
Pode ser assada.

Nome das participantes:
Elisabete Bordin Rigo, Marli M Durante, Marlene Vieceli

Shake de Frutas

 Planta utilizada *Ora-pro-nóbis*

Ingredientes

- 3 bananas
- 3 maçãs
- 1 litro de leite
- Morango a gosto
- Cubos de gelo de ora-pro-nóbis

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Nome das participantes:
Ana Paula Tibola, Claudia S. B. Pertile, Viviane Pertile.

Macarrão de Chuchu ao Molho de Almeirão



Planta utilizada
Almeirão

Ingredientes

- 1 chuchu
- Folhas de almeirão
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- Manteiga para refogar
- Sal
- Azeite de oliva
- Páprica
- Queijo ralado

Modo de preparo

Ralar o chuchu em forma de macarrão e colocar para refogar com a manteiga em uma panela por 15 minutos, com uma pitada de sal e páprica. Em outra panela, refogar a cebola e o alho picados na manteiga e por último adicionar o almeirão picado. Colocar em uma travessa o chuchu cozido, adicione em cima o refogado de almeirão e finalize com azeite de oliva e queijo ralado.

Nome das participantes:

Sirlei Pradegan Silveira, Paulina Rigo Trento, Oneide Salete Mazzucota.

Panqueca de Hibisco com Coco



Planta utilizada
Hibisco

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 2 ovos
- ½ xícara de óleo
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de chá do hibisco frio
- Coco

Modo de preparo

Fazer o chá do hibisco com água e deixar esfriar. No liquidificador, adicionar os ingredientes e bater bem. Se necessário, adicionar mais um pouco de farinha. Em uma frigideira untada, colocar a massa e fazer as panquecas.

Nome das participantes:
Marielli Durante, Iara de Almeida da Roza,
Simone Kurtz, Noemi Salete Alves.

Patê de Inhame e Salsa

 Planta utilizada: *Inhame*

Ingredientes

- 1 inhame cozido
- ½ requeijão
- ½ creme de leite
- Sal
- Salsa a gosto
- Queijo ralado a gosto

Modo de preparo

Descascar o inhame, cortar em pedaços pequenos, colocar no liquidificador juntamente com os demais ingredientes e bater até o ponto de patê.

Nome das participantes:

Maria Teresinha F. S. Tramontina, Teresinha S. Durante,
Edriane Trento Bordin

Peixinho da Horta Frito

 Planta utilizada: *Pulmonária*

Ingredientes

- Folhas de pulmonária
- Ovos
- Farinha de trigo
- Sal
- Temperos a gosto

Modo de preparo

Fazer uma massinha para empanar as folhas de pulmonária, que devem estar limpas e secas. Após empanadas, elas podem ser fritas em óleo quente ou assadas no forno.

Nome das participantes:

Beatriz Oliveira Vanini, Libria Tibola de Oliveira, Semira Tibola.



Filial

Lagoa Vermelha



Bolo Fit de Yacon



Planta utilizada
Yacon

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 batata yacon média
- 2 maçãs pequenas
- 2 colheres de óleo de coco
- Canela a gosto
- ½ xícara de açúcar
- Farinha de trigo
- 1 colher de fermento em pó

Modo de preparo

Bater no liquidificador os ovos, a batata yacon, as maçãs e o óleo de coco. Colocar em uma vasilha e adicionar farinha de trigo (até dar ponto de massa de bolo) e uma colher de fermento em pó. Assar em forno pré-aquecido a 200°C até dourar bem. Fazer uma calda de maçã e açúcar mascavo para colocar por cima do bolo.

Nome das participantes:

Diliane Lisboa, Thais Miotto, Roseli Gomes Luvison, Maria Venzon Griti, Maria Eduarda Picolotto, Denise Strassburg, Irodite de Oliveira Zwiters.

Hambúrguer de Ora-pro-nóbis



Planta utilizada
Ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 colher de manteiga
- 300 gramas de grão de bico (bem cozidos)
- 1 maço de folhas ora-pro-nóbis picado
- Queijo ralado
- Salsinha a gosto
- Requeijão

Modo de preparo

Refogar a cebola e o alho com a manteiga, adicionar o grão de bico e cozinhar mais um pouco. Triturar no liquidificador, colocar em uma vasilha, misturar os demais ingredientes e o requeijão aos poucos (para que não fique muito mole, nem duro) o suficiente para conseguir dar forma. Fazer os hambúrgueres e fritar na manteiga.

Nome das participantes:

Ivanete Maria Luvison Tessari, Sueli Bonatto Visintim, Eroni Santos Souza, Nelzi Ribeiro da Silva, Celina S. Machado, Mareli B. Oliveira.

Iogurte de Inhame e Morango

 Planta utilizada *Inhame*

Ingredientes

- 200 gramas de inhame cozido
- 200 gramas de morango


Nome das participantes:

Maria Fernanda Miranda de Oliveira, Neli de Oliveira, Maria de Lourdes Miranda, Roseli de Oliveira, Jocely Ficagna, Maria Dalva de Lima Aguiar, Maria de Lourdes Piccoli Bassani.

Modo de preparo

Bater no liquidificador, alternando o morango com o inhame (cozido e descascado) até dar a consistência de iogurte. Adoce a gosto com pouco de mel ou açúcar mascavo.

Patê de Ora-pro-nóbis

 Planta utilizada *Ora-pro-nóbis*

Ingredientes

- 200 gramas de ricota
- ½ caixa de creme de leite
- 2 colheres de azeite de oliva
- Queijo ralado
- Sal
- Salsa / cebolinha / erva baleeira / orégano a gosto
- 1 maço de folhas de ora-pro-nóbis

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar um patê cremoso.

Nome das participantes:

Roseli Pereira Batista, Joceane Freitas Nunes, Nelci Terezinha de Freitas Nunes, Nilva Rimoldi.



Filial

Mato Castelhana

Sagu com Chá de Hibisco



Planta utilizada
Hibisco

Ingredientes

- 1 litro de água
- 30 gramas de hibisco
(se desejar, pode adicionar mais)
- Cravo / canela / açúcar a gosto
- Sagu

Modo de preparo

Fazer o chá do hibisco, quando a água estiver bem colorida, coar para retirar o hibisco. Adicionar cravo, canela e o sagu. Deixar ferver até cozinhar o sagu. Adicionar o açúcar.

Nome das participantes:

Maria Elci Silva Hendges, Marta Dornelles,
Maria de Fátima Koehler Santini, Neusa Solanha da Silveira

Strogonoff de Frango com Inhame



Planta utilizada

Inhame

Ingredientes

- 1 cebola
- Manteiga
- ½ frango
- Molho de tomate
- 1 inhame cozido e descascado
- Temperos verdes picados / orégano / pimenta a gosto
- Sal
- Batata palha

Opcional: cenoura picada, milho, ervilha

Modo de preparo

Picar a cebola e refogar na manteiga, adicionar o frango em cubinhos, o sal, o molho de tomate.

O inhame deve ser batido no liquidificador com um pouco de água. Quando o frango estiver cozido, acrescentar os temperos verdes e o inhame batido. Mexer até o molho engrossar. Servir com batata-palha.

Nome das participantes:

Maria Elaine Moreira Solagna, Roseli Fochi, Márcia de Fátima Solagna, Rosemeri de Oliveira Vesolonviski, Eva Gomes Rosa

Croquete de Batata-cará



Planta utilizada
Batata-cará

Ingredientes

- 1 batata-cará cozida e descascada
- 2 xícaras de carne moída cozida
- 1 ovo
- Temperos verdes picados / orégano a gosto
- Queijo ralado
- Sal
- Farinha de trigo até dar ponto
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritar

Modo de preparo

Amassar a batata-cará e adicionar a carne moída, o ovo, queijo ralado, sal, temperos verdes picados e misturar bem. Por último, amasse a farinha com as mãos até que consiga moldar o croquete. Passar na farinha de rosca e fritar.

Nome das participantes:

Maria Silvana Schultz Agazzi, Tânia Novello, Angelina da Rocha Araújo,
Irene Rosina Santini, Marilene de Lurdes Chaves

Pão de Queijo com Ora-pro-nóbis



Planta utilizada
Ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 2 xícaras de polvilho azedo
- 1 xícara de polvilho doce
- ½ xícara de azeite de oliva
- ½ xícara de água
- 1 xícara de leite
- 1 maço de folhas de ora-pro-nóbis
- 1 ovo
- Sal
- 1 xícara de queijo ralado

Modo de preparo

Colocar o polvilho e o sal em uma bacia, ferver a água e o azeite e despejar sobre o polvilho. Bater no liquidificador o leite com as folhas de ora-pro-nóbis e colocar na bacia. Adicionar os demais ingredientes e misturar bem. Colocar a massa em forminhas de pão de queijo untadas e assar em forno pré-aquecido, até crescer e ficar com uma casca crocante.

Nome das participantes:
Elizete Lourdes Muneron, Iraci Fontana Vibrantz,
Zenara de Araújo Santini, Sofia Pereira Strack

Mousse de Physalis



Planta utilizada
Physalis

Ingredientes

- 1 caixa de creme de leite
- 1 caixa de leite condensado
- Physalis a gosto

Modo de preparo

Adicionar todos os ingredientes no liquidificador, bater bem, colocar em uma vasilha e levar para a geladeira para adquirir consistência.

Nome das participantes:
Nilvasi Dalbosco Maciel, Beronice Da Rosa Stefini,
Gleice Longo, Lucia Trento



Filial

Santa Cecília



Maionese de Bertalha e Ora-pro-nóbis



Plantas utilizadas

Bertalha, erva baleeira e ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 2 ovos crus
- Óleo
- Gotas de limão
- Sal
- 1 folha de erva baleeira
- 3 folhas de bertalha
- 5 folhas de ora-pro-nóbis
- Salsa e cebolinha a gosto

Modo de preparo

Bater no liquidificador os ovos, sal, o óleo e as gotas de limão até obter consistência. Depois, acrescentar as folhas de bertalha, ora-pro-nóbis e a erva baleeira e bater novamente. Colocar a maionese em um recipiente e finalizar com folhas.

Nome das participantes:

Adriana Pegoraro, Cleusa Giacomini,
Katiele Silva Rodrigues, Suzana Z. Sasset.

Peixinho da Horta Empanado



Planta utilizada
Pulmonária

Ingredientes

- Folhas do peixinho da horta
- Ovos
- Sal
- Farinha de trigo
- Farinha de rosca
- Óleo para fritar

Modo de preparo

Limpar e secar bem as folhas, passar no ovo batido (com um pouco de sal), na farinha de trigo e depois na farinha de rosca. Aquecer o óleo e fritar. Salgar a gosto depois de frito.

*Sugestão: Pode-se assar depois de empanado.

Untar uma forma, dispor as folhas e levar ao forno pré-aquecido até dourar.

Nome das participantes:

Neli Favretto Girardi, Célia Cristina Felini, Salete Girardi

Picadinho de Caxi



Planta utilizada

Caxi

Ingredientes

- Caxi
- Cebola
- Temperos verdes
- Sal
- Pimenta
- Alho
- Manteiga

Modo de preparo

Descascar o caxi, cortar em cubos, juntar com a cebola, alho e temperos verdes, uma pitada de sal, uma pitada de pimenta e refogar tudo na manteiga. Sugestão: Pode-se adicionar queijo ralado ou molho de tomate.

Nome das participantes:

Beloni Mozaro, Dilva Martini, Denize B. Três, Viviane P. Girardi



Filial

Santo Antônio do Palma



Bolinho de Yacon sem Glúten e sem Lactose



Planta utilizada
Yacon

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 batata yacon média
- 4 colheres de açúcar
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de amido de milho
- 1 pacote de ameixa seca
- 1 colher de fermento em pó

Modo de preparo

No liquidificador, bater todos os ingredientes, por último adicionar o fermento em pó. Pode fazer como panquecas na frigideira ou colocar em forminhas e assar no forno.

Nome das participantes:
Daiane C. Koswoski, Marilene Casanova,
Marisônia Tortelli, Fátima Celli.

Geleia de Hibisco e Maçã



Planta utilizada
Hibisco

Ingredientes

- 20 gramas de hibisco
- 200 ml de água
- 2 maçãs
- 3 colheres de açúcar

Modo de preparo

Ferver o hibisco na água até que ficar com uma cor bem forte. Coar e bater no liquidificador o chá com as maçãs. Levar ao fogo com o açúcar até dar ponto de geleia.

Nome das participantes:
Monike Boto, Jandira Batistela, Noeli Kunz, Inês Castellani Bonai.

Pastel de Inhame



Planta utilizada
Inhame

Ingredientes

Massa:

- 2 inhames cozidos e descascados
- Sal a gosto
- ½ xícara de farinha de arroz
- ½ xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de azeite de oliva
- Açafraão/pimenta a gosto
- Sal

Recheio:

- Frango cozido e desfiado
- Temperos a gosto
- Sal

Modo de preparo

Esmagar os inhames e misturar os demais ingredientes até a massa desgrudar da mão. Espichar a massa e rechear com o frango. Assar no forno. Opcional: passar gemas batidas nos pastéis.

Nome das participantes:

Aline Filippi, Gilda A. Sagiorato, Teresinha Barea Vailati

Purê de Caxi com Molho de Salame



Planta utilizada
Caxi

Ingredientes

Purê:

- Caxi
- Sal
- Tempero verde
- Creme de leite

Molho:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 tomates
- Salame a gosto
- Queijo ralado

Modo de preparo

Cozinhar o caxi na água, escorrer e esmagar bem, colocar um pouco de creme de leite, tempero verde e sal a gosto. Para o molho, refogar todos os ingredientes até cozinhar bem. Em uma vasilha, colocar o purê, adicionar o molho de salame por cima e salpicar queijo ralado.

Nome das participantes:
Ivete Gatto Izoton, Zenaide P. Grandó,
Neiva Maria Previ, Isabella Batistella.

Tortinhas de PANC



Plantas utilizadas

Ora-pro-nóbis, folha da beterraba e pulmonária

Ingredientes

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 Requeijão
- ½ Salame
- 100 gramas de Queijo
- ½ sachê de Milho
- ½ sachê de Ervilha
- Folhas da beterraba
- Folhas de ora-pro-nóbis
- Folhas de pulmonária
- Massa de pastel
- Temperos verdes a gosto

Modo de preparo

Nas forminhas de pão de queijo, disponha a massa de pastel. Em uma vasilha, misturar os ingredientes picados e depois colocar dentro da massa de pastel e colocar para assar, em forno pré-aquecido.

Nome das participantes:

Amanda Piccini, Aline Filippi, Geni Lodi, Adelina Bianchi Scorsatto.



Filial

São José do Ouro



Charuto de Capuchinha



Plantas utilizadas

Capuchinha

Ingredientes

- Folhas de capuchinha
- Ricota
- Cenoura
- Temperos verdes / orégano a gosto
- Queijo ralado
- Sal

Modo de preparo

Escaldar as folhas de capuchinha. Amassar com um garfo a ricota, colocar a cenoura ralada, tempero verde e orégano, queijo ralado e o sal. Misturar bem, se ficar muito enxuta a ricota, acrescentar nata ou requeijão. Fazer os enroladinhos com as folhas de capuchinha e servir.

Nome das participantes:

Leonide Tartari Tonello, Isaura Fontana Tolardo,
Maria Jaqueline Centenaro, Leda Kunzler.

Delícia de Berinjela



Plantas utilizadas
Ora-pro-nóbis

Ingredientes

- Berinjela
- Queijo
- Presunto
- Maço de ora-pro-nóbis
- Sal, orégano

Para empanar:

- Farinha de trigo
- Ovo
- Farinha de rosca

Modo de preparo

Cortar tiras da berinjela na horizontal. Tostar a berinjela em uma frigideira. Colocar sal, orégano e azeite de oliva. Colocar uma tira da berinjela, por cima queijo, presunto e folhas de ora-pro-nóbis, depois enrolar e firmar com um palito de dente. Passar na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha de rosca. Fritar em óleo quente.

Nome das participantes:
Roseli Frison, Margarete Merlo Premieri,
Darlove O. Perineto, Diana C. O. Perineto.

Maionese de Inhame



Plantas utilizadas

Inhame

Ingredientes

- 1 inhame
- 1 ovo cozido
- 3 colheres de azeite de oliva
- 50 ml de leite
- Sal

Modo de preparo

Cozinhar o inhame e o ovo.
Bater tudo no liquidificador.

Opcional:

suco de limão e salsinha.

Nome das participantes:

Enajara manfornn, Janete Zuanazzi Tonello,
Bernardete Demartini Bueno, Eleir Manfron.

Pera ao Hibisco



Plantas utilizadas

Hibisco

Ingredientes

- 400 ml de água
- 100 gramas de açúcar
- 20 gramas de hibisco
- Cravo e canela a gosto
- 2 colheres de amido de milho

Creme:

- ½ pote de nata
- 2 colheres de açúcar
- Essência de baunilha a gosto
- 3 peras

Modo de preparo

Ferver a água com o açúcar, cravo, canela e o hibisco. Quando estiver com bastante cor, coar e misturar o amido de milho até engrossar. Passar as peras descascadas na calda.

Para o creme:

Bater a nata com açúcar e a essência de baunilha, até dar o ponto de merengue. Colocar em uma travessa o creme e finalizar com as peras e a calda de hibisco.

Nome das participantes:

Gisele Samara dos Santos Silva, Luciane Carniel da Rosa,
Neide Muller Debona, Loivi Debona de Barros.

Almôndegas de Ora-pro-nóbis



Plantas utilizadas
Ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 1 ovo
- ½ kg de carne moída cozida
- 1 cenoura
- 1 maço de ora-pro-nóbis
- 1 dente de alho
- Tempero verde
- 5 colheres de farinha de trigo
- 2 colheres de azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de preparo

Ralar a cenoura, picar o ora-pro-nóbis, alho, tempero verde. Colocar em uma bacia a carne moída, o ovo, os ingredientes picados, azeite de oliva, sal e a farinha de trigo. Fazer bolinhas e levar ao forno para assar.

Nome das participantes:
Josiane da Silva Dondoni, Daice C. Vanz,
Maristela de Barros, Lerci de Barros



Filial

Tapejara



Caponata



Plantas utilizadas
Casca de banana

Ingredientes

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 colheres de manteiga
- 2 cascas de banana pequenas
- 1 Berinjela média
- Azeitona a gosto
- Manjericão
- Salsa
- Sal
- Azeite de oliva

Modo de preparo

Picar a cebola e o alho e refogar na manteiga. Picar a casca da banana e a berinjela e juntar ao refogado. Temperar com sal, salsa, manjericão e outros temperos a gosto. Para finalizar, acrescente azeite de oliva.

Nome das participantes:

Erelde Perera, Ivanir Perera, Adelina Melara, Isabel Conte, Ieda Damin.

Panqueca com Ora-pro-nóbis

 Plantas utilizadas *Ora-pro-nóbis*

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de leite
- ½ xícara de óleo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 maço de folhas de ora-pro-nóbis

Nome das participantes:
Roselaine Fátima Mesavilla,
Silvana S. B. Canali, Ivana T.
Rodegheri, Salete Giacomini

Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes no liquidificador, menos as folhas de ora-pro-nóbis, e bater por 3 minutos. Por último, acrescentar as folhas de ora-pro-nóbis e bater novamente. Em um frigideira untada, colocar um pouco da massa para fazer as panquecas.

Pode utilizar o recheio de sua preferência.

Suco da Saúde

 Plantas utilizadas *Yacon*

Ingredientes

- 1 batata yacon média
- 2 limões
- 2 litros de água

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Pode adicionar maçã ou outras frutas para adoçar.

Nome das participantes:
Silvane Guerra, Lourdes M. Biazi, Rosane Perera, Natalia Maurina.

Molho Branco com Inhame

 Plantas utilizadas *Inhame*

Ingredientes

- 3 inhames cozidos
- 200 ml de água
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 colheres de manteiga
- Salsa
- Sal a gosto

Modo de preparo

No liquidificador, triturar o inhame cozido com a água. Em uma panela, colocar a manteiga, o alho e a cebola até dourar. Despejar o líquido do liquidificador na panela. Cozinhar até endurecer e salpicar a salsa por último.

Isabel Miotto, Eliane Damin, Salete Broch, Roseli Negri,
Lorita Dalbosco, Maria Negri.

Peixinho da Horta Frito / Assado

 Plantas utilizadas *Pulmonária*

Ingredientes

- Pulmonária
- Ovos
- Farinha de rosca
- Sal
- Óleo para fritar
- Azeite de oliva

Modo de preparo

Lavar e secar bem as folhas, passar nos ovos batidos com o sal e depois na farinha de rosca. Pode ser frito em óleo quente ou assado. Para fazer assado, basta colocar as folhas empanadas numa forma untada, colocar um fio de azeite de oliva e levar para assar.

Nome das participantes:
Ivana Merotto Baseggio, Zelma Sensolo
Dalbosco, Lucila Trevisol Meneghini,
Lisiane Rosa Carra, Marisa Derossi.

O propósito do nosso Programa Consumo Sustentável é prezar por uma alimentação que nutra, promova saúde às famílias associadas e incentive o cuidado com a biodiversidade local. Queremos que as informações sobre as PANC possam chegar a todas as famílias associadas, mostrando que as plantas mais comuns podem ser introduzidas na alimentação.

Rua José Faedo, 596
Água Santa - RS
CEP 99.965-000
(54) 3180-0100
contato@coasars.com.br

