

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC IRMÃ AGOSTINA
Técnico em Nutrição e Dietética**

**Maria Eduarda Alves Valentim
Isabella Ferreira Fernandes
Isabela Cruz Silva
Maria de Lourdes da Silva Pereira
Elisabet Barros Silva**

**PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS): E-
BOOK, FICHAS TÉCNICAS E DEGUSTAÇÃO PARA
PROFESSORES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE
SÃO PAULO.**

São Paulo

2022

Maria Eduarda Alves Valentim
Isabella Ferreira Fernandes
Isabela Cruz Silva
Maria de Lourdes da Silva Pereira
Elisabet Barros Silva

**PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS): E-
BOOK, FICHAS TÉCNICAS E DEGUSTAÇÃO PARA
PROFESSORES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE
SÃO PAULO.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso Técnico em
Nutrição e Dietética da ETEC Irmã
Agostina, orientado pelo Prof. Amanda
Barbosa Neto, como requisito parcial
para obtenção do título de técnico em
Nutrição e Dietética.

São Paulo

2022

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS): E-BOOK, FICHAS TÉCNICAS E DEGUSTAÇÃO PARA PROFESSORES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO.

NON-CONVENTIONAL FOOD PLANTS (PANCS): E-BOOK, TECHNICAL SHEETS AND TASTING FOR TEACHERS AT A PUBLIC SCHOOL IN THE CITY OF SÃO PAULO.

VALENTIM, Maria Eduarda Alves¹; FERNANDES, Isabella Ferreira¹; SILVA, Isabela Cruz¹; PEREIRA, Maria de Lourdes da Silva¹; SILVA, Elisabet Barros¹; BARBOSA NETO, Amanda²; LOUSADA, Natalia Oliveira³.

¹Discente do Curso em Nutrição e Dietética na ETEC Irmã Agostina, SP, São Paulo, Brasil.

² Docente do Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Técnica Estadual Irmã Agostina e do Centro Universitário Anhanguera de São Paulo. SP, São Paulo, Brasil.

³ Monitora de estágio do Centro Universitário Anhanguera de São Paulo. SP, São Paulo. E-mail: maria.valentim3@etec.sp.gov.br.

Resumo: O presente trabalho surge da necessidade de conceder algumas informações importantes para a população sobre as Plantas Alimentícias não Convencionais, mais conhecidas como PANCs. As PANCs são plantas com potencial alimentício e desenvolvimento espontâneo, porém não são consumidas em larga escala ou são utilizadas apenas em determinada região. Um exemplo disso é a vitória-régia, é uma planta que contém um fruto alimentício, mas poucas pessoas têm conhecimento sobre isso. Portanto, o objetivo do estudo é apresentar as PANCs a professores de uma escola pública do município de São Paulo, revitalizando e plantando as plantas em questão na horta da escola, para em seguida elaborar fichas técnicas com as receitas aprovadas e um E-book com informações, receitas e fichas técnicas das PANCs, além de realizar a degustação das receitas com os professores da escola pública. Foram feitas pesquisas bibliográficas em livros e artigos científicos, foram consultadas as bases de dados Google Acadêmico, SciELO e PubMed para artigos publicados até janeiro de 2022, sendo utilizados aqueles que tivessem a temática insegurança alimentar e PANCs, demais que não se englobavam neste padrão, foram excluídos. A lacuna em relação ao conhecimento

e utilização das PANCs foi comprovada por meio do questionário de conhecimento, por conseguinte, a degustação e o E-book fizeram papel divulgador. Portanto, se conclui a necessidade de apresentar as PANCs para a população, bem como sua utilização.

Palavras-chave: Proteínas de Plantas Comestíveis. Insegurança Alimentar. Fome.

Abstract: The present work arises from the need to provide some important information to the population about non-conventional food plants, better known as PANCs. PANCs are plants with food potential and spontaneous development, but they are not consumed on a large scale or are used only in a certain region. An example of this is the vitória-régia, it is a plant that contains a food fruit, but few people are aware of it. Therefore, the objective of the study is to present the PANCs to teachers of a public school in the city of São Paulo, revitalizing and planting the plants in question in the school's vegetable garden, to then prepare technical chart with the approved recipes and an E-book with information, recipes and technical sheets of the PANCs, in addition to taste the recipes with public school teachers. Bibliographic searches were carried out in books and scientific articles, the Google Scholar, SciELO and PubMed databases were consulted for articles published until January 2022, using those that had the theme of food insecurity and PANCs, others that were not included in this standard, were excluded. The gap in relation to the knowledge and use of PANCs was proven through the knowledge questionnaire, therefore, the tasting and the E-book played a disseminating role. Therefore, it is concluded the need to present the PANCs to the population, as well as their use.

Key Words: Plant Proteins, Dietary. Food Insecurity. Hunger. Food, Formulated.

1 INTRODUÇÃO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) fazem parte de um recurso alimentício milenar na história, sendo algumas mais conhecidas em determinadas regiões, e conseqüentemente, mais utilizadas (NASCIMENTO et al., 2012). Com a chegada da industrialização, tal costume se perdeu um pouco na história, trazendo o senso comum onde as PANCs são ervas daninhas. (NASCIMENTO et al., 2013).

Segundo pesquisa, essas plantas, que podem ser desde hortaliças até frutos, são uma alternativa altamente nutritiva, quando comparadas à vegetais tradicionalmente utilizados. São de fácil cultivo e sustentáveis, uma vez que não necessitam de grande alteração da flora para sua produção, e são adaptáveis aos diferentes tipos de solo e clima.” (FINK et al., 2018).

As PANCs são plantas nativas e exóticas, sobretudo, silvestres. Estas que por sua vez fizeram e fazem parte da alimentação humana ao longo dos anos, acabaram se perdendo no tempo com a ação da urbanização. Sendo estas, importantes para a educação nutricional e promoção de saúde, a fim de evitar insegurança alimentar. (FILHO, 2016).

As PANCs podem ser utilizadas tanto na área alimentícia, como medicinal e de construção, um exemplo disto é a acácia-branca. É uma ótima fonte de fibras, proteínas e vitaminas, podendo ser utilizada em diversas receitas, bem como em farinhas utilizadas como complementos para reverter casos de desnutrição. (BRASIL-MAPA, 2010; TEIXEIRA et al., 2012).

A partir de tais considerações, o objetivo do trabalho foi apresentar as PANCs a professores de uma escola pública do município de São Paulo, por meio da revitalização e do plantio das PANCs na horta escolar. Elaboração de um e-book com fichas técnicas, receitas e informações sobre as PANCS e degustação de receitas utilizando as plantas, com os professores.

2 DESENVOLVIMENTO

METODOLOGIA

O estudo de revisão bibliográfica foi realizado consultando as bases de dados Google Acadêmico, SciELO e PubMed. Foram selecionados 22 artigos científicos publicados entre os anos de 2008 e 2022. Após a análise dos mesmos, 8 artigos que não caracterizavam estudos sobre o tema, foram excluídos.

Foram utilizados questionários por meio de uma plataforma digital (Google Forms) e entrevistas para identificar o consumo e o conhecimento da comunidade em relação as Plantas Alimentícias Não Convencionais, as PANCs, bem como a utilização de bibliografia acerca do tema.

Realizaram-se Fichas Técnicas Padronizadas das preparações utilizando as Plantas Alimentícias não Convencionais. Estas contêm informam o nome técnico da preparação, nível de dificuldade, relação dos ingredientes na ordem que foram utilizados quantidade utilizada para cada ingrediente da preparação, medidas caseiras, peso bruto, peso líquido, fator de correção, per capita dos ingredientes, tempo de preparo, rendimento (total e em porções), custo total e por porção.

Desenvolveu-se o E-book e a plataforma digital com o intuito de apresentar as Plantas Alimentícias não Convencionais à população. Usamos o aplicativo chamado Canva para desenvolver o E-book e criar publicações para o conteúdo da página no Instagram, divulgando a pesquisa, as integrantes do grupo, os questionários, processos e resultados.

2.1 PANCs para a população brasileira

- Azedinha;
- Beldroega;
- Capuchinha;
- Cravina;
- Hibisco;
- Mini-amor-perfeito;
- Ora-pro-nóbis;
- Peixinho;
- Petúnia;
- Serralha;
- Taioba.

2.2 O que são PANCs

As PANCs podem ser consumidas por grande parte da população, e muitas vezes metade dessas pessoas não possui o conhecimento de que aquela planta até mesmo em seu quintal, é própria para o consumo humano. (NASCIMENTO et al., 2012).

Estas, são plantas de crescimento espontâneo, e por isso é comum as encontrar em hortas, jardins, quintais e até mesmo em alguma calçada no nosso caminho. Costumam ser de alta resistência, por já estarem acostumadas em locais hostis, e em sua maioria, são orgânicas. (FILHO, 2016).

Não costumam ser encontradas nos mercados convencionais, por isso é de suma importância obter algum conhecimento sobre as PANCS, para poder as reconhecer nos seus locais comuns de crescimento. Ainda que seja possível as encontrar em algumas lojas mais específicas, como feiras e no mercado municipal. (Brasil, 2010).

Em nosso dia a dia, podemos passar por diversas PANCs e muitas vezes não percebemos, estas que podem ter diversas propriedades, tanto quanto teores de minerais, fibras, antioxidantes e proteínas. Podem ter função no uso alimentício direto, e indireto, como óleo e amido. (NASCIMENTO et al., 2013).

2.3 Insegurança Alimentar

Insegurança alimentar é a falta de disponibilidade e o acesso das pessoas aos alimentos. Uma casa é considerada como tendo segurança alimentar quando seus ocupantes não vivem com fome ou sob o medo de inanição. Assim, admite-se que a insegurança alimentar no Brasil esteja condicionada pela falta de acesso à alimentação, fator este que depende, predominantemente, da relação entre a renda e o preço dos alimentos, acredita-se também que outros fatores, tais como, quantos indivíduos moram na casa, quantos indivíduos estudados, se recebem algum benefício, faz total diferença em qualquer moradia. (BEZERRA et al.,2017).

O conceito de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), adotado no Brasil na Segunda Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional define a SAN como a “realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, econômica e socialmente sustentáveis”. (BEZERRA et al., 2021).

2.4 Benefícios

Diversos estudos científicos demonstram que as PANCs são ricas em fibras, antioxidantes e proteínas. (SILVA, 2022).

Além disso, as PANCs podem ser utilizadas para extração de óleos e gorduras, especiarias, condimentos, amaciante de carnes, além de poder fazer parte de ingredientes em diversos tipos de bebidas.

Também podem ser utilizadas tanto pela população em geral, como para indivíduos que possuem dietas alimentares com certas particularidades, por exemplo, os vegetarianos e veganos.

2.5 Utilizações

Plantas alimentícias não convencionais são espécies nativas ou cultivadas cujas flores, folhas, caule, pólen ou raízes são comestíveis, mas não são usualmente utilizadas na alimentação humana. As mesmas possuem grande importância ecológica e econômica. Como visto em alguns casos são capazes de substituir as hortaliças convencionais, podendo ser inserida na alimentação diária, cultivadas em pequenos espaços e jardins, podendo também ser comercializada gerando uma fonte de renda. (BIONDO et al., 2018).

No Brasil, diversas PANCs são utilizadas para consumo alimentar de muitas famílias, sendo as mesmas consumidas in natura, refogadas, em forma de doces, cocadas; dentre outros. (LIBERATO et al., 2019).

A população está pendente na necessidade de adquirir mais conhecimento para que essas PANCs sejam inseridas na sua alimentação diária, e como proposta para isso trouxemos algumas receitas.

3 RESULTADOS

O presente estudo foi aplicado por meio de questionário de conhecimento no período de 19 de maio a 01 de junho, onde 103 respondentes participaram, sendo estes, 68,9% mulheres, 28,1% homens e 2,9% não identificados.

A faixa etária dos respondentes (n=103) variou entre 18 e 50 e mais anos, sendo a maioria (37,9%) composto por indivíduos de 18 a 24 anos.

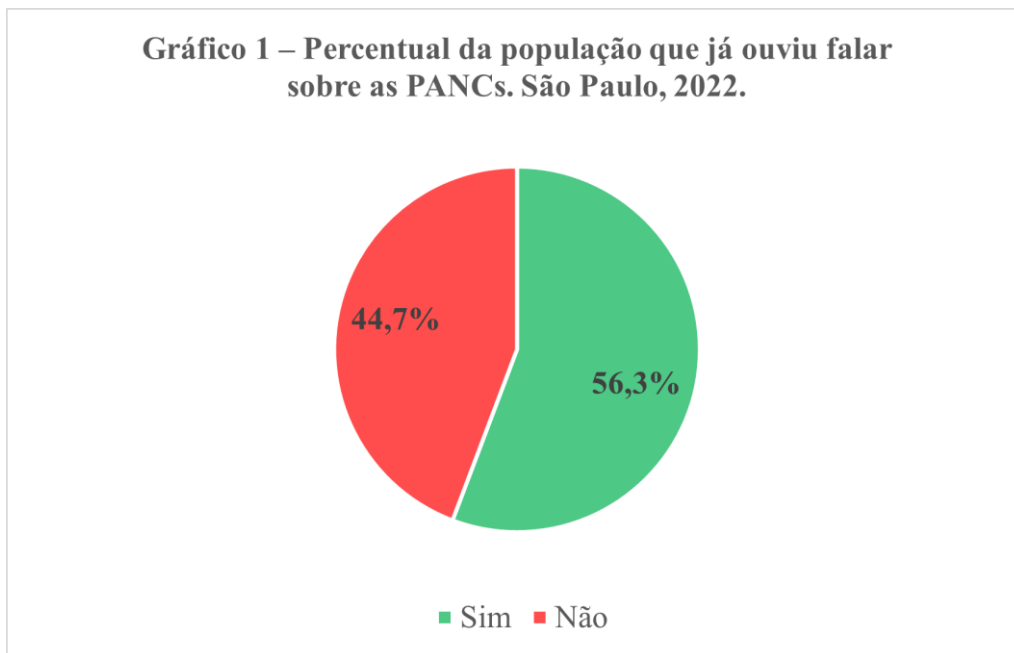
Um pouco mais da maioria dos respondentes afirmou conhecer as PANCs (56,3%), e (44,7%), e a grande minoria afirmou realizar receitas utilizando as PANCs, sendo apenas (28,2), e os outros (71,8%) nunca realizaram alguma receita utilizando estas. Estes números se apresentaram de maneira preocupante, evidenciando que as plantas alimentícias não convencionais estão cada vez menos sendo utilizadas.

Foi realizada com autorização da direção escolar, no período de abril a junho de 2022, a revitalização e plantio na escola pública do município de São Paulo, Escola Municipal de Ensino Fundamental Desembargador Manuel Carlos de Figueiredo Ferraz.

Após o plantio, foi realizado o desenvolvimento de receitas, junto a um E-book utilizando as PANCs.

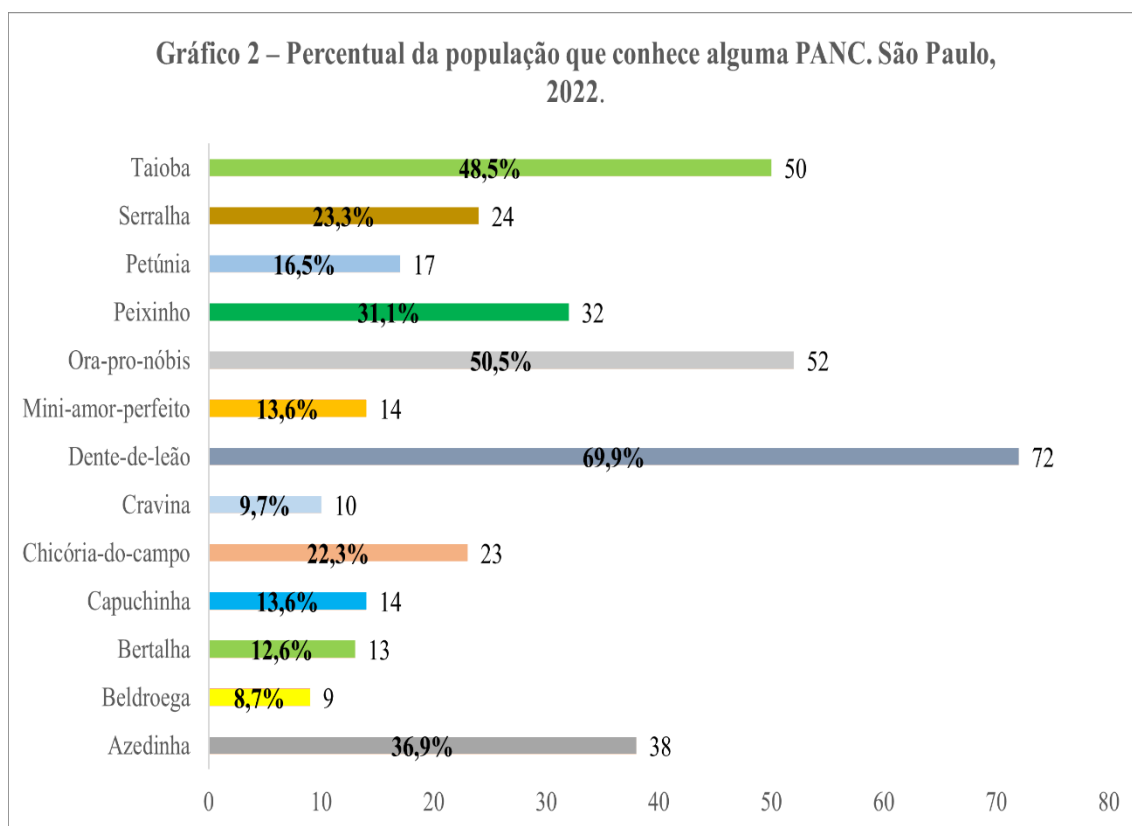
Bem como, foi realizada a degustação das preparações na EMEF Desembargador Manuel Carlos de Figueiredo Ferraz, no dia 21 de junho. As preparações foram as seguintes: bala de hibisco, bolo de ora-pro-nóbis, brigadeiro de ora-pro-nóbis, caldo de taioba e peixinho empanado. Após a degustação, os 17 professores (65% público feminino e 35% público masculino) que participaram, preencheram um questionário de análise sensorial das preparações. Tendo como índice de aprovação mais alto, a preparação de peixinho empanado (94% marcaram a avaliação geral como adorei), e índice de aprovação mais baixo, a preparação da bala de hibisco (41% marcaram a avaliação geral como adorei).

3.1 Gráfico 1 – Percentual da população que já ouviu falar sobre as PANCs. São Paulo, 2022



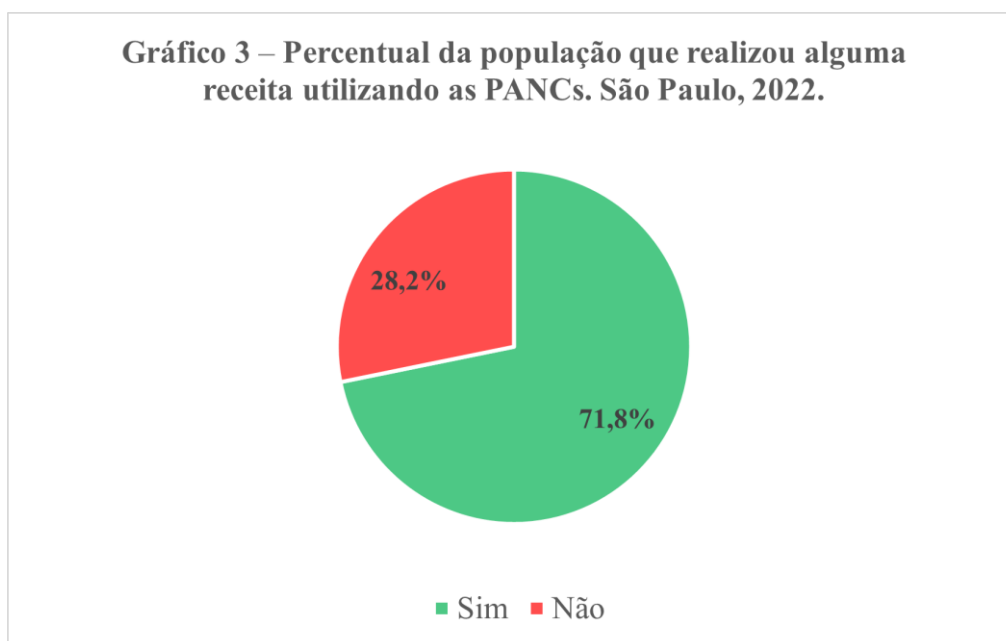
Percentual de conhecimento sobre as PANCs (completo). São Paulo, 2022.

3.2 Gráfico 2 – Percentual da população que conhece alguma PANC. São Paulo, 2022



Índice de conhecimento relacionado às determinadas PANCs: azedinha, beldroega, bertalha, capuchinha, chicória-do-campo, cravina, dente-de-leão, mini-amor-perfeito, ora-pro-nóbis, peixinho, petúnia, serralha e taioba. São Paulo, 2022.

3.3 Gráfico 3 – Percentual da população que realizou alguma receita utilizando as PANCs. São Paulo, 2022



Relação referente a realização de receitas utilizando PANCs. São Paulo, 2022.

3.4 Gráfico 4 – Percentual das PANCs utilizadas nas receitas pela população. São Paulo, 2022

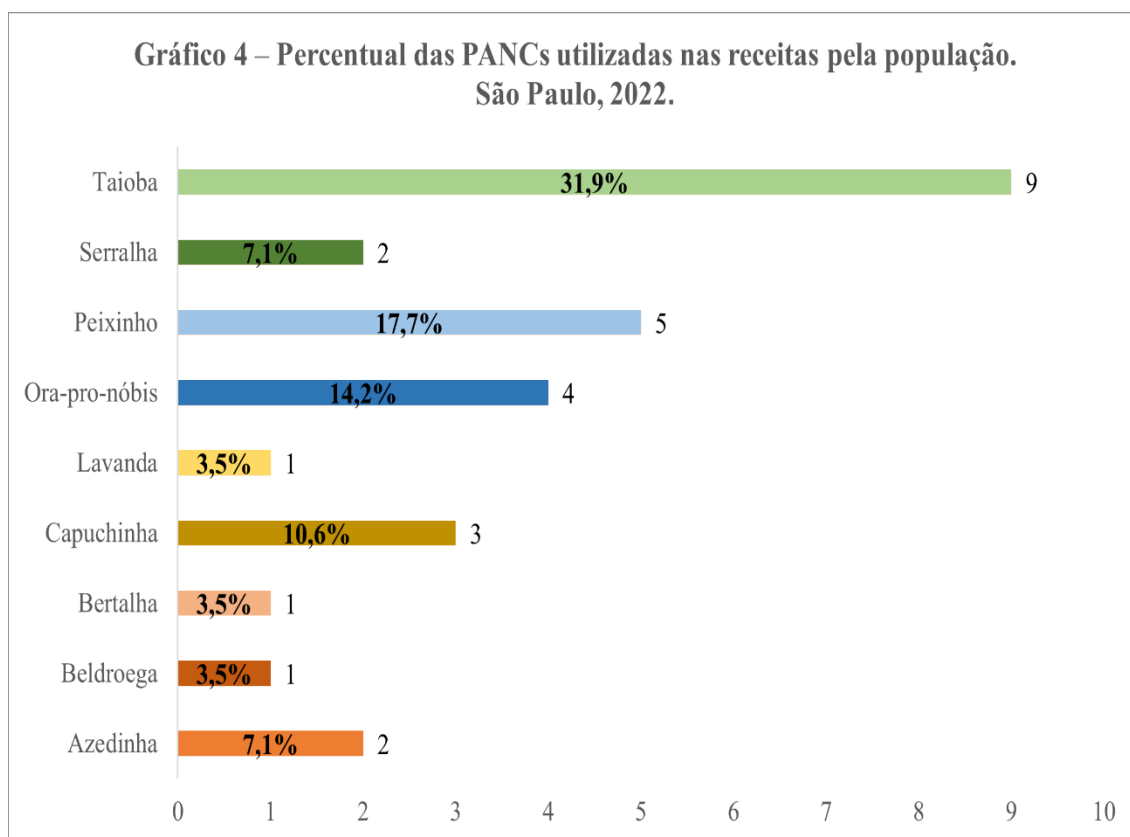
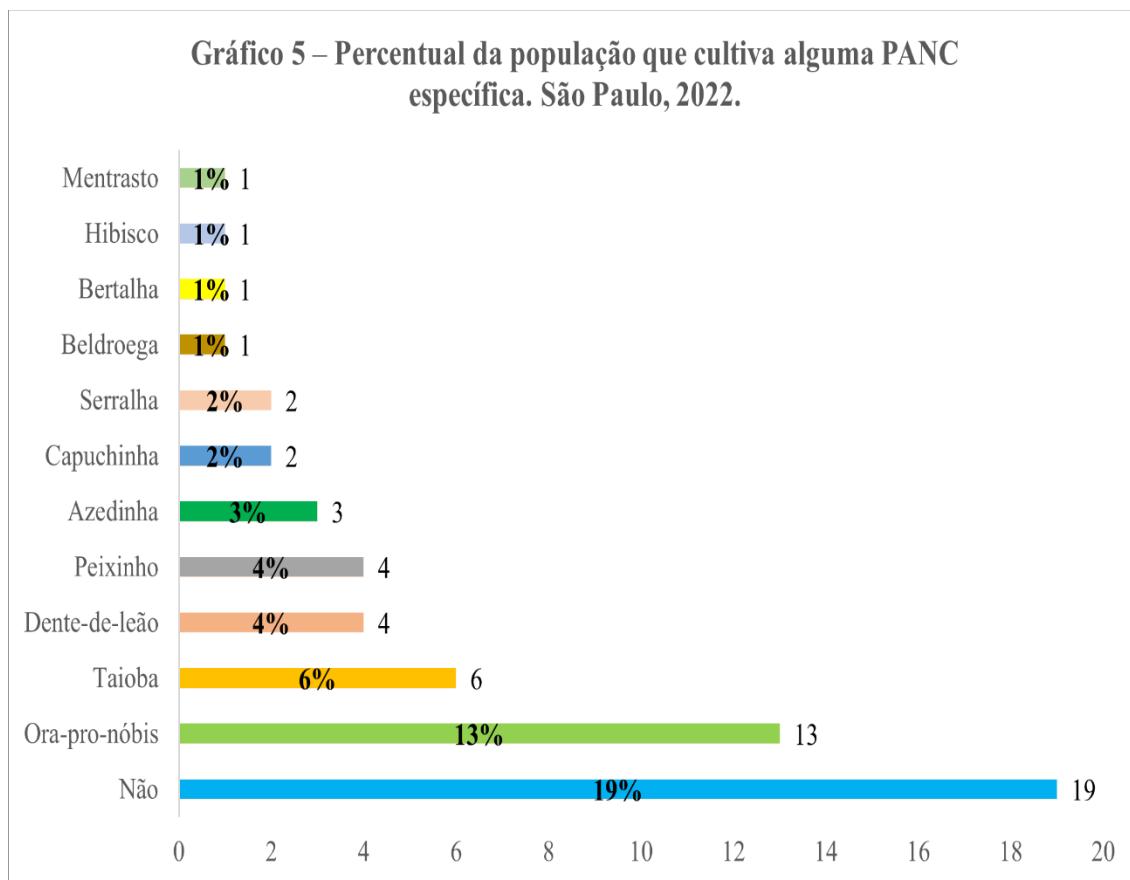


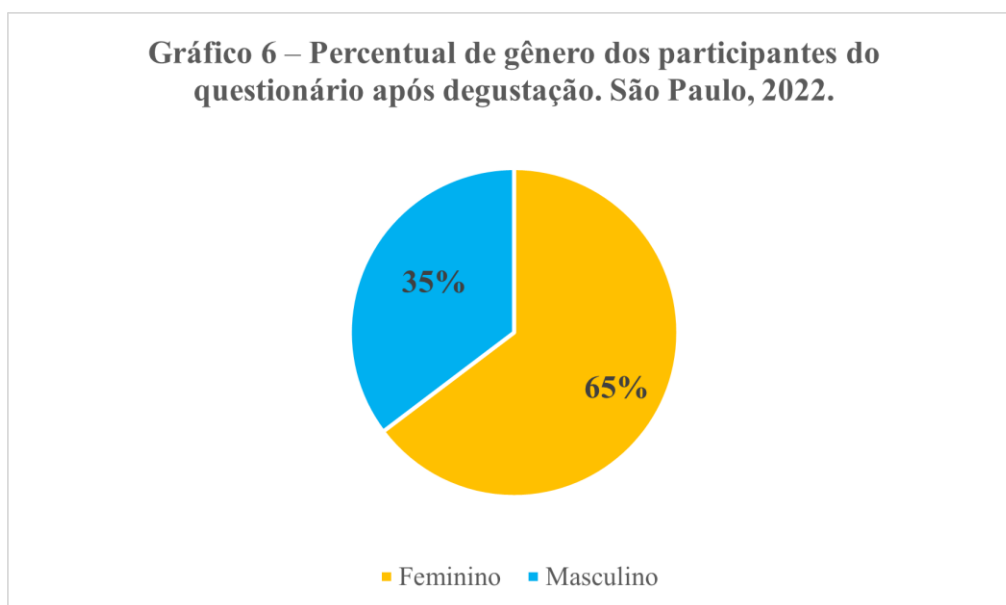
Gráfico relativo às PANCs que foram utilizadas nas receitas citadas pelos respondentes. São Paulo, 2022.

3.5 Gráfico 5 – Percentual da população que cultiva alguma PANC específica. São Paulo, 2022



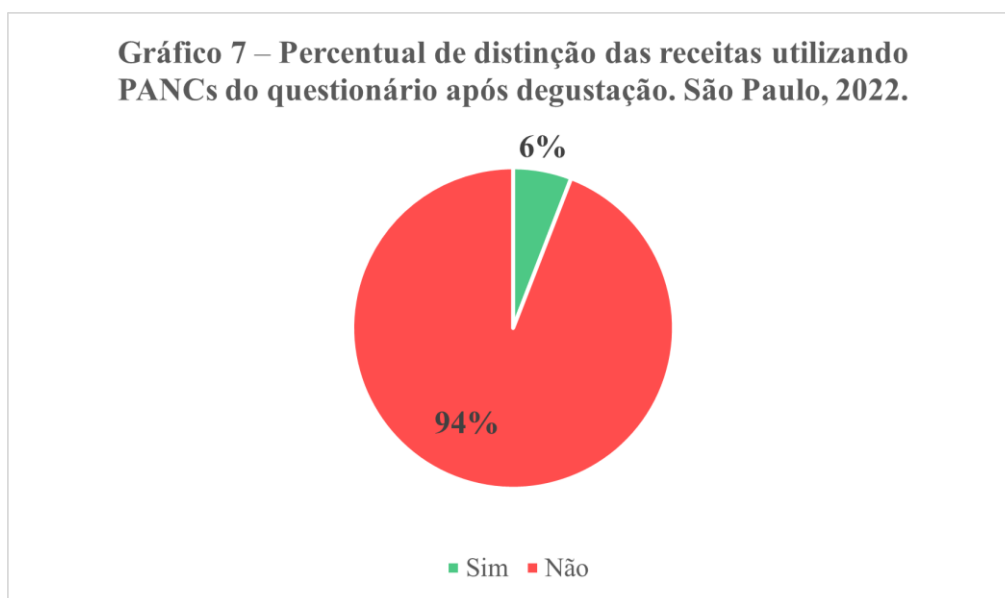
Listagem de PANCS cultivadas pelos respondentes. São Paulo, 2022.

3.6 Gráfico 6 – Percentual de gênero dos participantes do questionário após degustação. São Paulo, 2022



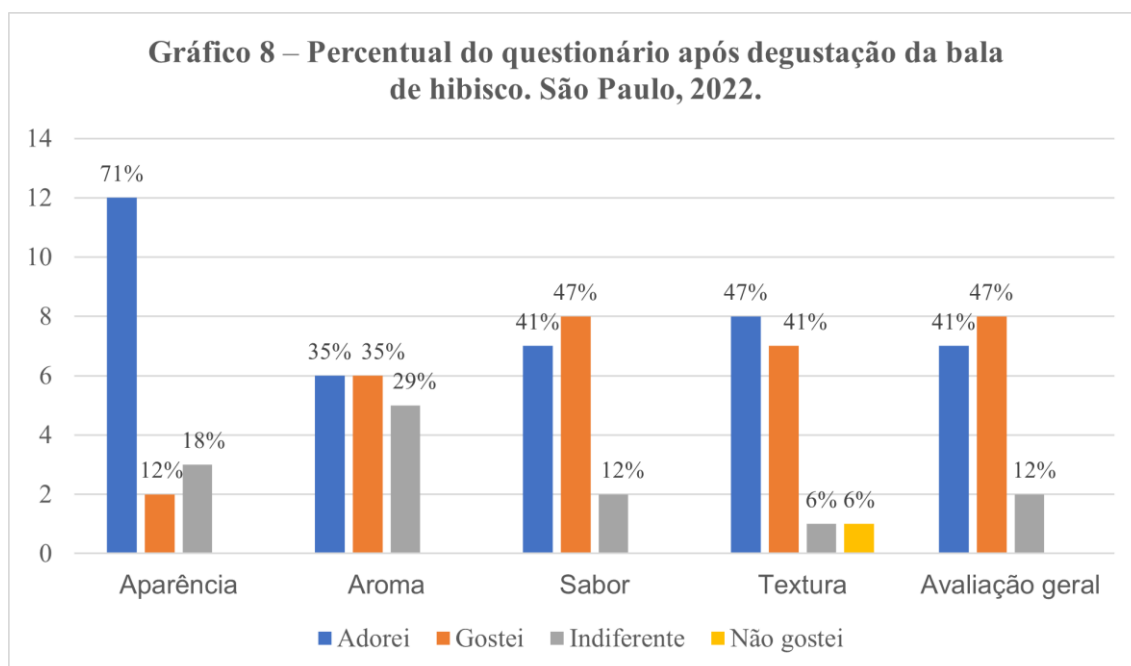
Relação referente ao gênero dos participantes da degustação na Escola Municipal de Ensino Fundamental Desembargador Manuel Carlos de Figueiredo Ferraz. São Paulo, 2022.

3.7 Gráfico 7 – Percentual de distinção das receitas utilizando PANCs do questionário após degustação. São Paulo, 2022



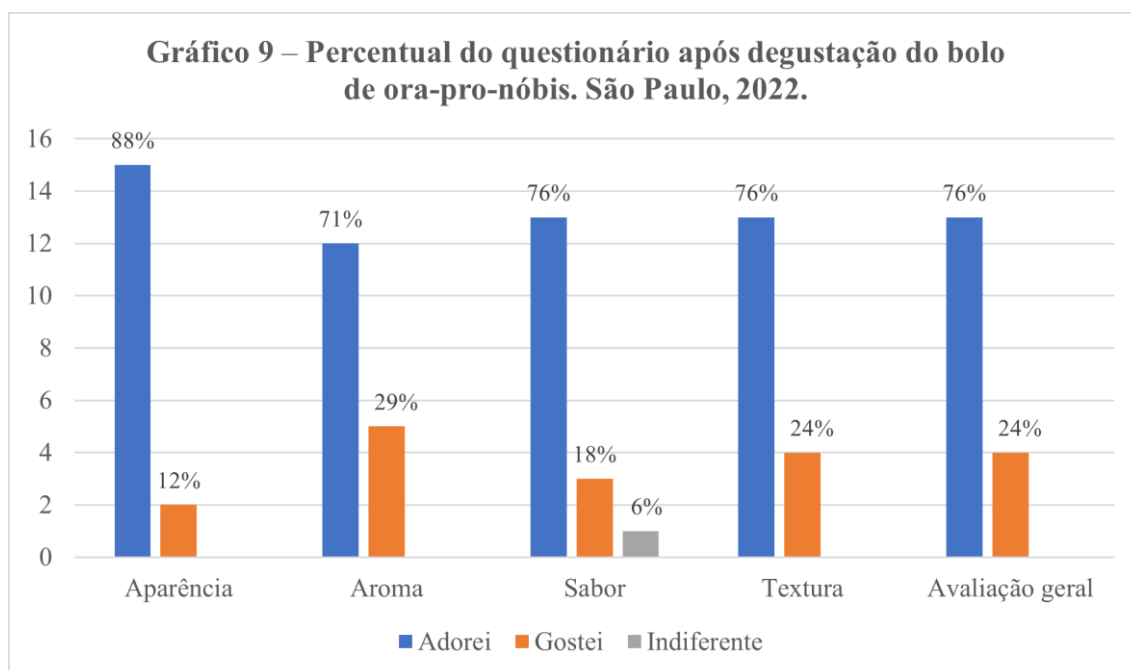
Percentual referente ao discernimento do paladar dos participantes da degustação, que responderam a seguinte questão: caso observasse essas preparações em outra ocasião, e as degustasse, conseguiria dizer que são feitas com PANCs? São Paulo, 2022.

3.8 Gráfico 8 – Percentual do questionário após degustação da bala de hibisco. São Paulo, 2022



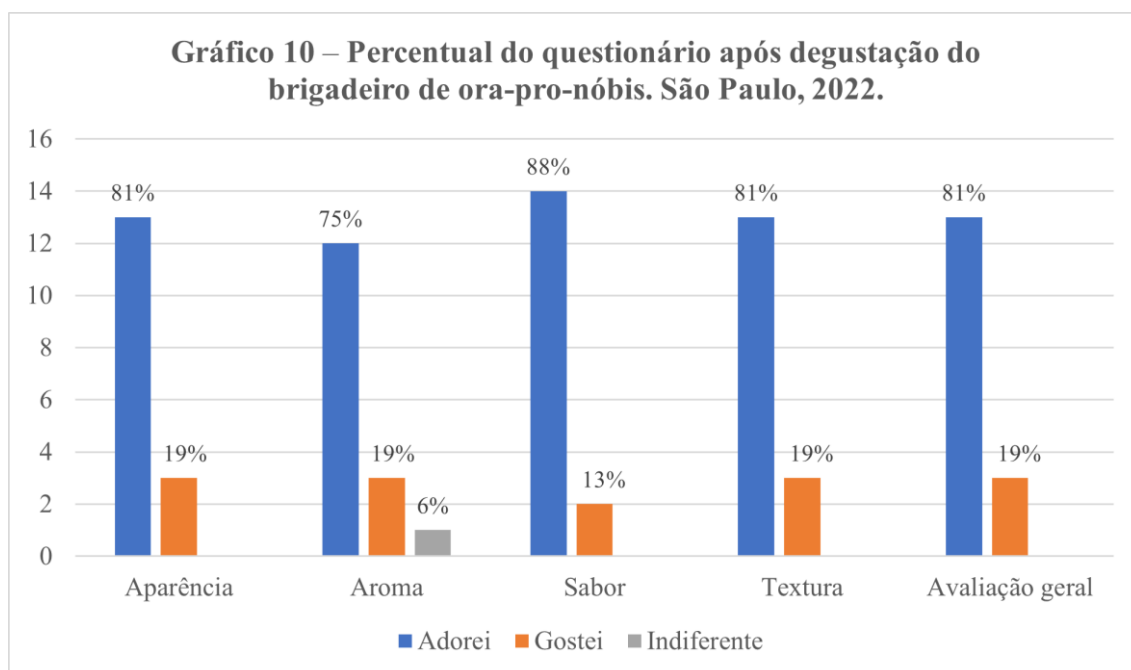
Percentual de aprovação da receita utilizando hibisco (bala de hibisco). São Paulo, 2022.

3.9 Gráfico 9 – Percentual do questionário após degustação do bolo de ora-pro-nóbis. São Paulo, 2022



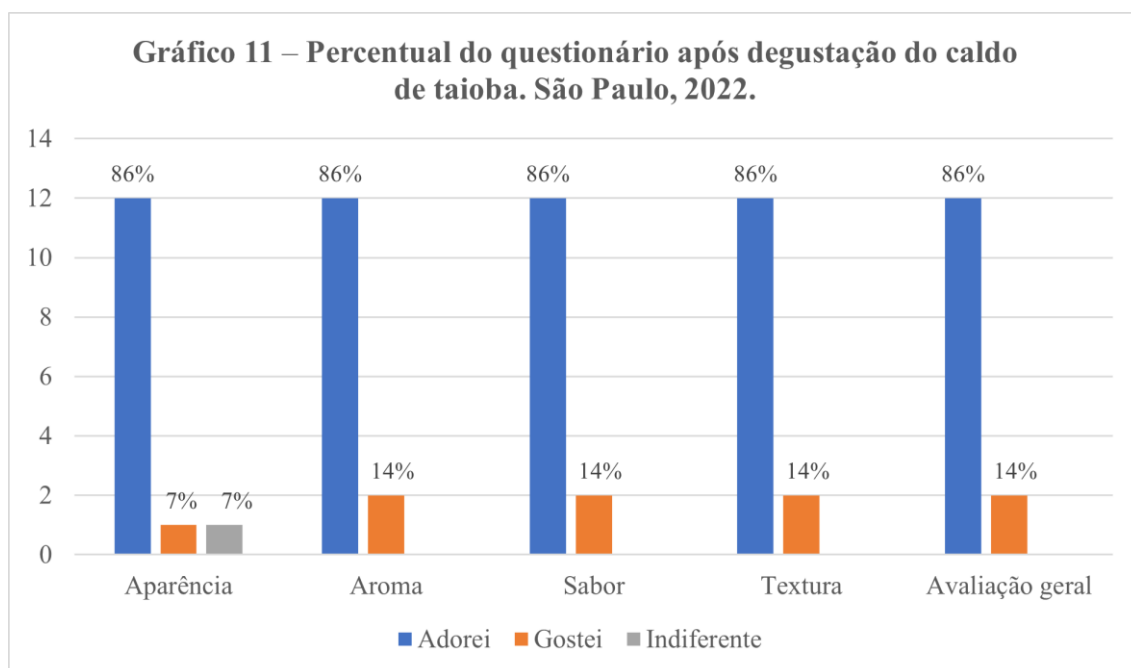
Percentual de aceitação da receita utilizando ora-pro-nóbis (bolo de ora-pro-nóbis). São Paulo, 2022.

3.10 Gráfico 10 – Percentual do questionário após degustação do brigadeiro de ora-pro-nóbis. São Paulo, 2022



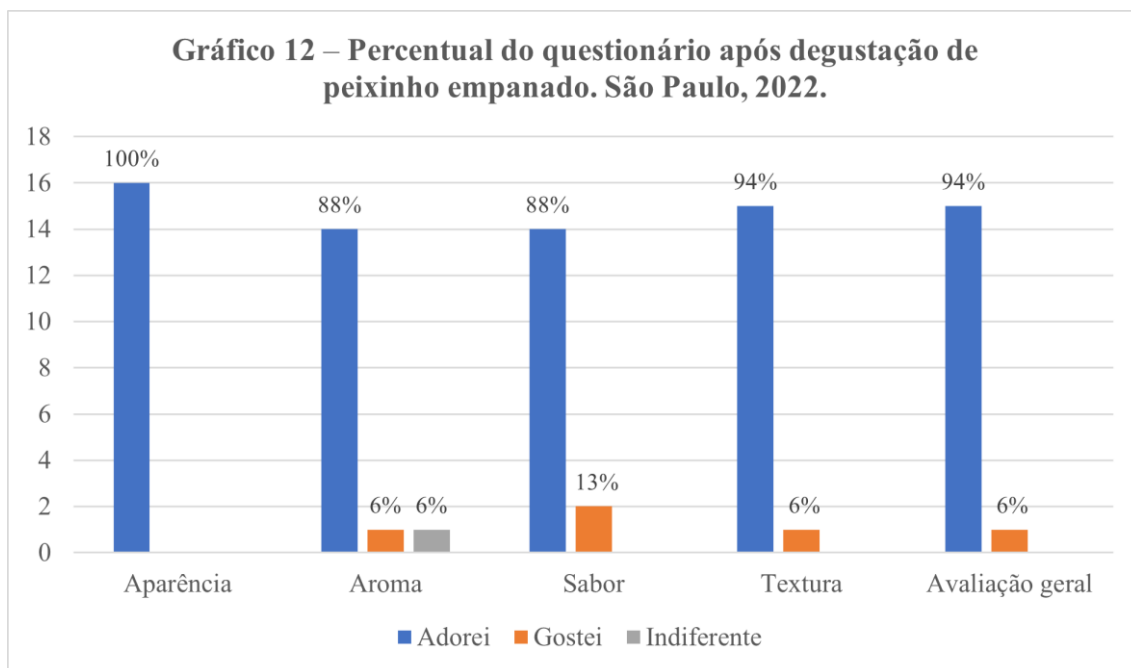
Percentual de apreciação da receita utilizando ora-pro-nóbis (brigadeiro de ora-pro-nóbis). São Paulo, 2022.

3.11 Gráfico 11 – Percentual do questionário após degustação do caldo de taioba. São Paulo, 2022



Percentual de aceitação da receita utilizando taioba (caldo de taioba). São Paulo, 2022.

3.12 Gráfico 12 – Percentual do questionário após degustação de peixinho empanado. São Paulo, 2022



Percentual de aprovação da receita utilizando peixinho (peixinho empanado). São Paulo, 2022.

3.13 Fichas técnicas

Realizaram-se Fichas Técnicas Padronizadas das receitas utilizando as Plantas Alimentícias não Convencionais. Estas contêm de forma detalhada os ingredientes na ordem que foram utilizados, medida caseira dos ingredientes, peso bruto (PB) e peso líquido (PL), fator de correção (FC) e per capita dos ingredientes, além do modo de preparo. Também contempla o tempo de preparo, rendimento, peso da porção, medida caseira, número de porções, temperatura de algumas receitas, custo total da preparação e custo da porção. Por fim, a última tabela possui a relação de custos de cada ingrediente, possuindo a quantidade comprada, preço da compra, quantidade utilizada, e preço da quantidade utilizada.

3.13.1 Brigadeiro de ora-pro-nóbis

**NOME TÉCNICO DA PREPARAÇÃO: BRIGADEIRO DE ORA-PRO-NÓBIS
COM LEITE EM PÓ**

NÍVEL DE DIFICULDADE: (X) BAIXO () MÉDIO () ALTO

Ingredientes	Medida caseira	Peso bruto (g)	Peso líquido (g)	FC	Per capita (g)	Custos (R\$)
Ora-pro-nóbis	½ xícara	20	20	1	0,4	5,00
Leite condensado	1 lata	395	395	1	15,8	7,49
Creme de leite	1 lata	200	200	1	8	3,49
Leite em pó	3 colheres	30	30	1	1,2	1,67

Modo de preparo:

- Bater no liquidificador as folhas com leite condensado;
- Colocar na panela;
- Juntar o creme de leite e leite em pó;
- Levar ao fogo;
- Mexer até dar o ponto;
- Deixar esfriar;
- Fazer os brigadeiros ;
- Passar no leite em pó;
- Colocar nas forminhas;
- Servir.

Tempo de preparo	Rendimento	Peso porção	Medida caseira da porção	Nº de porções	Temperatura	Custo total (R\$)	Custo porção (R\$)
25 min	450 g	18 g	1 unidade	25	NA	17,65	0,70

Ingrediente	Quantidade comprada	Preço (R\$) da compra	Quantidade utilizada (PB)	Preço (R\$)
Ora-pro-nóbis	50 g	12,50	20 g	5,00
Leite condensado	395 g	7,49	395 g	7,49
Crema de leite	200 g	3,49	200 g	3,49
Leite em pó	350 g	19,59	30 g	1,67
Valor total da preparação: R\$ 17,65				
Valor da porção: R\$ 0,70				

3.13.2 Bolo de ora-pro-nóbis

NOME TÉCNICO DA PREPARAÇÃO: BOLO DE ORA-PRO-NÓBIS**NÍVEL DE DIFICULDADE: (X) BAIXO () MÉDIO () ALTO**

Ingredientes	Medida caseira	Peso bruto (g)	Peso líquido (g)	FC	Per capita (g)	Custos (R\$)
Ovos	2 unidades	122	106	1,15	7,57	1,50
Açúcar	1 xícara	150	150	1	10,71	0,64
Ora-pro-nóbis	2 xícaras	50	50	1	3,57	12,50
Óleo	½ copo	100 ml	100 ml	1	7,14	1,18
Leite	1 xícara	240 ml	240 ml	1	17,14	0,99
Coco ralado	2 colheres	25	25	1	1,78	1,57
Farinha de trigo c/ fermento	2 xícaras	250	250	1	17,85	2,17

Modo de preparo:

- Colocar no liquidificador os ovos, o açúcar, as folhas de ora-pro-nóbis, óleo e leite;
- Bater bem;
- Juntar a farinha de trigo e misturar bem;
- Acrescentar o coco ralado;
- Colocar e forma untada;
- Levar ao forno com temperatura de 180°C por 40 min.

Tempo de preparo	Rendimento	Peso porção	Medida caseira da porção	Nº de porções	Temperatura	Custo total (R\$)	Custo porção (R\$)
1h e 10 min	855 g	60 g	1 fatia	14	180°C	20,55	1,46

Ingrediente	Quantidade comprada	Preço (R\$) da compra	Quantidade utilizada (PB)	Preço (R\$)
Ovos	1 dúzia	9,04	2 unidades	1,50
Açúcar	1 kg	4,29	150 g	0,64
Ora-pro-nóbis	50 g	12,50	50 g	12,50
Óleo	900 ml	10,69	100 ml	1,18
Leite	1 litro	4,99	200 ml	0,99
Farinha de trigo c/ fermento	1 kg	8,69	250 g	2,17
Coco ralado	100 g	6,29	25 g	1,57
Valor total da preparação: R\$ 20,55				
Valor da porção: R\$ 1,46				

3.13.3 Peixinho-da-horta-empanado

NOME TÉCNICO DA PREPARAÇÃO: PEIXINHO-DA-HORTA EMPANADO**NÍVEL DE DIFICULDADE: (X) BAIXO () MÉDIO () ALTO**

Ingredientes	Medida caseira	Peso bruto (g)	Peso líquido (g)	FC	Per capita (g)	Custos (R\$)
Peixinho-da-horta	1 xícara (chá)	17	17	1	1,7	1,17
Ovo	6 unidades	360	306	1,17	33,8	3,80
Sal	1 colher (café)	2	2	1	0,2	--
Pimenta-do-reino	1 colher (café)	2	2	1	0,2	--
Farinha de rosca	1 xícara (chá)	180	180	1	18	3,07
Fermento	2 colheres (sopa)	30	30	1	1,5	0,85
Óleo	2 1/2 xícaras	450 ml	450 ml	1	45	4,85

Modo de preparo:

- Lavar muito bem as folhas de peixinho;
- Secar com um pano de prato ou papel toalha;
- Bater os ovos;
- Adicionar sal e pimenta do reino;
- Passar as folhas nos ovos batidos e temperado;
- Passar em seguida na farinha de rosca e no fermento;
- Dar leves apertadas;
- Esquentar o óleo e fritar até ficar douradas;
- Retirar com uma espumadeira e as deixar descansando sobre o papel toalha.

• Servir.

Tempo de preparo	Rendimento	Peso porção	Medida caseira da porção	Nº de porções	Temperatura	Custo total (R\$)	Custo porção (R\$)
45 min	600 g	30 g	1 unidade	20	NA	13,74	0,68

Ingrediente	Quantidade comprada	Preço (R\$) da compra	Quantidade utilizada (PB)	Preço (R\$)
Peixinho-da-horta	100 g	6,90	17 g	1,17
Ovos	30 unidades	19,00	6 unidades	3,80
Sal	1 kg	2,45	2 g	--
Pimenta-do-reino	50 g	4,79	2 g	--
Farinha de rosca	500 g	8,55	180 g	3,07
Fermento	100 g	2,85	20 g	0,57
Óleo	900 ml	9,70	450 ml	4,85
Valor total da preparação: R\$13,74				

Valor da porção: R\$0,68

3.13.4 Caldo de abóbora com taioba

NOME TÉCNICO DA PREPARAÇÃO: CALDO DE ABÓBORA COM TAIOBA**NÍVEL DE DIFICULDADE: (X) BAIXO () MÉDIO () ALTO**

Ingredientes	Medida caseira	Peso bruto (g)	Peso líquido (g)	FC	Per capita (g)	Custos (R\$)
Abóbora	½ unidades	1589	1193	1,33	51,86	5,46
Água	1 litro	1000 ml	1000 ml	1	43,47	--
Sal	1 colher (café)	4	4	1	0,17	0,01
Azeite	1 colher (sopa)	15	15	1	0,65	0,80
Calabresa	1/2 unidade	137	137	1	5,95	4,02
Bacon	1 pedaço	60	54	1,11	2,34	3,41
Cebola	1 unidade	158	149	1,06	0,06	1,08
Alho	4 dentes	17	16	1,06	0,69	0,51
Taioba	2 folhas	127	69	1,84	3	5,06

Modo de preparo:

- Descascar a abóbora;
- Cortar em cubos;
- Colocar para cozinhar em 1 litro de água;
- Acrescentar o sal;
- Depois de cozinhar a abóbora, bater no liquidificador;
- Adicionar mais água se necessário;
- Reservar;
- Colocar o azeite na panela e acrescentar a calabresa e o bacon e deixar fritar;
- Acrescentar a cebola e o alho e deixar dourar;
- Picar as folhas de taioba em pequenos pedaços e acrescentar ao refogado;

- Deixar refogar por alguns minutos;
- Acrescentar o caldo de abóbora;
- Acrescentar mais sal se necessário;
- Deixar cozinhar por alguns minutos;
- Servir.

Tempo de preparo	Rendimento	Peso porção	Medida caseira da porção	Nº de porções	Temperatura	Custo total (R\$)	Custo porção (R\$)
1 h e 5 min	2341 g	100 g	1 concha	23	NA	20,35	0,88

Ingrediente	Quantidade comprada	Preço (R\$) da compra	Quantidade utilizada (PB)	Preço (R\$)
Abóbora	1589 g	5,46	1589 g	5,46
Água	--	--	1000 ml	--
Sal	1 kg	3,10	4	0,01
Azeite	500 ml	26,99	15	0,80
Calabresa	442 g	12,99	137	4,02
Bacon	136 g	7,75	60	3,41
Cebola	1 kg	6,88	158	1,08
Alho	100 g	3,05	17	0,51
Taioba	200 g	7,98	127	5,06
Valor total da preparação: R\$ 20,35				
Valor da porção: R\$ 0,88				

3.13.5 Bala de hibisco

NOME TÉCNICO DA PREPARAÇÃO: BALA DE HIBISCO**NÍVEL DE DIFICULDADE: (X) BAIXO () MÉDIO () ALTO**

Ingredientes	Medida caseira	Peso bruto (g)	Peso líquido (g)	FC	Per capita (g)	Custos (R\$)
Hibisco desidratado	2 colheres (sopa)	10	10	1	0,17	0,66
Água	1 copo americano	250 ml	250 ml	1	4,46	--
Gelatina incolor	2 saches (24 g)	24	24	1	0,42	6,90
Açúcar	3 colheres (sopa)	15	15	1	15	0,26

Modo de preparo:

- Colocar 2 colheres de sopa de hibisco em 200ml de água;
- Fazer um chá;
- Deixar descansar por 5 minutos;
- Coar o chá de hibisco;
- Hidratar a gelatina incolor em 10 colheres de água fria;
- Juntar a gelatina hidratada ao chá;
- Dissolver a gelatina incolor por completo no chá;
- Acrescentar o açúcar;
- Juntar os 50 ml de água fria;
- Colocar em forminhas (se tiver);
- Levar a geladeira por 3 horas;
- Cortar em cubos (se não tiver usado as forminhas);
- Servir.

Tempo de preparo	Rendimento	Peso porção	Medida caseira da porção	Nº de porções	Temperatura	Custo total (R\$)	Custo porção (R\$)
20 min	280 g	5 g	1 unidade	56	NA	7,26	0,13

Ingrediente	Quantidade comprada	Preço (R\$) da compra	Quantidade utilizada (PB)	Preço (R\$)
Hibisco desidratado	100 g	6,60	10 g	0,60
Água	--	--	250 ml	--
Gelatina incolor	2 saches (24 g)	6,90	24 g	6,90
Açúcar	1 kg	4,29	15 g	0,06
Valor total da preparação: R\$ 7,62				
Valor da porção: R\$ 0,13				

3.13.6 Omelete com beldroega

NOME TÉCNICO DA PREPARAÇÃO: OMELETE COM BELDROEGA**NÍVEL DE DIFICULDADE: (X) BAIXO () MÉDIO () ALTO**

Ingredientes	Medida caseira	Peso bruto (g)	Peso líquido (g)	FC	Per capita (g)	Custos (R\$)
Azeite	1 colher (sopa)	4	4	1	1,33	0,21
Cebola	1 unidade	74	68	1,08	22,66	0,50
Alho	2 dentes	8	8	1	2,66	0,24
Ovos	3 unidades	180	169	1,06	56,33	2,26
Beldroega	½ xícara	21	21	1	7	2,07
Queijo ralado	½ xícara	40	40	1	13,33	5,55
Sal	1 colher (café)	2	2	1	0,6	--
Pimenta-do-reino	1 colher (café)	2	2	1	0,6	--

Modo de preparo:

- Colocar o azeite em uma panela;
- Acrescentar a cebola picada e o alho picado;
- Refogar;
- Reservar;
- Em outro recipiente bater os ovos;
- Acrescentar a beldroega, o queijo ralado, o sal e a pimenta do reino;
- Misturar bem;
- Juntar ao refogado de cebola e alho;
- Servir.

Tempo de preparo	Rendimento	Peso porção	Medida caseira da porção	Nº de porções	Temperatura	Custo total (R\$)	Custo porção (R\$)
20 min	311 g	100 g	1 colher de servir	3	NA	10,83	3,61

Ingrediente	Quantidade comprada	Preço (R\$) da compra	Quantidade utilizada (PB)	Preço (R\$)
Azeite	500 ml	26,99	4 g	0,21
Cebola	1 kg	6,88	74 g	0,50
Alho	100 g	3,05	8 g	0,24
Ovos	1 dúzia	9,04	3 unidades	2,26
Beldroega	100 g	9,90	21 g	2,07
Queijo ralado	100 g	13,89	40 g	5,55
Sal	1 kg	3,10	2 g	--
Pimenta-do-reino	50 g	13,29	2 g	--
Valor total da preparação: R\$ 10,83				
Valor da porção: R\$ 3,61				

3.13.7 Macarrão com capuchinha

NOME TÉCNICO DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM CAPUCHINHA**NÍVEL DE DIFICULDADE: (X) BAIXO () MÉDIO () ALTO**

Ingredientes	Medida caseira	Peso bruto (g)	Peso líquido (g)	FC	Per capita (g)	Custos (R\$)
Macarrão parafuso	2 xícaras	250	250	1	50	1,62
Azeite	3 colheres (sopa)	15	15	1	3	0,80
Alho	2 dentes	10	10	1	2	0,30
Folha e flores	1 xícara (chá)	25	25	1	5	4,00
Sal	1 colher (café)	2	2	1	0,4	--
Queijo ralado	½ xícara	40	40	1	8	5,11

Modo de preparo:

- Cozinhar o macarrão conforme instruções da embalagem;
- Escorrer;
- Passar por água fria;
- Reservar;
- Dourar o alho no azeite;
- Acrescentar as folhas de capuchinha;
- Misturar o macarrão;
- Adicionar o sal a gosto;
- Antes de servir, enfeitar com algumas flores de capuchinha;
- Servir com queijo ralado.

Tempo de preparo	Rendimento	Peso porção	Medida caseira da porção	Nº de porções	Temperatura	Custo total (R\$)	Custo porção (R\$)
25 min	540 g	100 g	1 colher de servir	5	65°C	11,90	2,38

Ingrediente	Quantidade comprada	Preço (R\$) da compra	Quantidade utilizada (PB)	Preço (R\$)
Macarrão parafuso	500 g	3,39	250 g	1,69
Azeite	500 ml	26,99	15 g	0,80
Alho	100 g	3,05	10 g	0,30
Folha e flores	25,4 g	3,05	25 g	4,00
Sal	1 kg	3,10	2 g	--
Queijo ralado	400 g	5,11	40 g	5,11
Valor total da preparação: R\$ 11,90				
Valor da porção: R\$ 2,38				

3.13.8 Torta com mini-amor-perfeito e cravina

**NOME TÉCNICO DA PREPARAÇÃO: TORTA COM MINI-AMOR-
PERFEITO E CRAVINA**

NÍVEL DE DIFICULDADE: () BAIXO (X) MÉDIO () ALTO

Ingredientes	Medida caseira	Peso bruto (g)	Peso líquido (g)	FC	Per capita (g)	Custos (R\$)
Massa						
Biscoito de maisena	1 pacote	133	133	1	11,08	2,29
Manteiga	½ xícara	60	60	1	5	1,04
Creme						
Ovo	1 unidade	62	22	1,15	4,41	0,79
Leite	1 copo americano	200 ml	200 ml	1	16,66	3,49
Leite condensado	1 caixa	395	395	1	32,91	7,50
Creme de leite	1 caixa	200	200	1	16,66	3,49
Amido de milho	1 colher (sopa)	10	10	1	0,83	0,13
Baunilha	1 colher (chá)	5 ml	5 ml	1	0,41	1,47
Cobertura						
Refrigerante de limão	½ litro	500 ml	500 ml	1	41,66	1,87
Gelatina incolor	2 saches de 24 g cada	48	48	1	4	5,29
Flores	½ xícara	100	60	1	5	3,00

Modo de preparo:

- Triturar as bolachas no processador ou liquidificador;
- Com as mãos, misturar o pó com a manteiga até dar liga;
- Ajeitar no fundo da forma removível, fazendo uma camada fina;
- Levar ao forno (180°C) por 20 minutos ou até dourar;
- Retirar e deixar esfriar por completo.

Cobertura

- Em uma panela, colocar a gemas, leite, leite condensado, e o creme de leite misturar bem;
- Juntar o amido e misturar mais uma vez;
- Adicionar a baunilha e dissolver bem;
- Levar ao fogo baixo e vá misturar sempre, até engrossar (cerca de 5 minutos);
- Deixar esfriar e espalhar sobre a massa;
- Dissolver a gelatina em 15 colheres (sopa) de água;
- Colocar o refrigerante em uma panela e deixar ferver;
- Juntar a gelatina e mexer até dissolver por completo;
- Ajeitar as flores, frutas e ervas sobre o creme branco;
- Despejar o líquido por cima e voltar para geladeira por 5 horas ou até firmar por completo.

Tempo de preparo	Rendimento	Peso porção	Medida caseira da porção	Nº de porções	Temperatura	Custo total (R\$)	Custo porção (R\$)
1h e 30 min	1238 g	100 g	1 fatia	12	180°C	27,86	2,32

Ingrediente	Quantidade comprada	Preço (R\$) da compra	Quantidade utilizada (PB)	Preço (R\$)
Biscoito	400 g	6,90	133 g	2,29
Manteiga	500 g	8,69	60 g	1,04
Ovo	12 unidades	9,48	1 unidades	0,79
Leite	1 litro	4,99	200 ml	0,99
Leite condensado	395 g	7,50	395 g	7,50
Creme de leite	200 g	3,49	200 g	3,49
Amido de milho	500 g	6,99	10 g	0,13
Baunilha	30 ml	8,88	5 ml	1,47
Refrigerante de limão	1 litros	7,49	500 ml	1,87
Gelatina incolor	48 g	5,29	48 g	5,29
Flores	100 g	5,00	60 g	3,00
Valor total da preparação: R\$ 27,86				
Valor da porção: 2,32				

3.14 E-book - Panc's no seu dia a dia



ORA-PRO-NÓBIS



NOME POPULAR: ORA-PRO-NÓBIS

NOME CIENTÍFICO: PERESKIA ACULEATA

MORFOLOGIA: TREPadeira DE CAULE FINO COM PRESENÇA DE ESPINHOS. FLORES BRANCAS E FRUTOS VERDES QUE CONFORME MADUROS FICAM ALARANJADOS.

QUALIDADES NUTRICIONAIS: FONTE DE PROTEÍNAS, FIBRAS, CÁLCIO E FERRO. APRESENTA TEORES DE VITAMINA C, β CAROTENO E AÇÃO ANTIOXIDANTE.



ORA-PRO-NÓBIS



Composição Nutricional da Ora-pro-nóbis

Nutrientes e Micronutrientes em 100g das folhas cruas

Proteína	3,1 g
Fibra alimentar total	3,8 g
Cálcio	3.420 mg
Magnésio	1.900 mg
Potássio	1.632 mg
Fósforo	156 mg
Manganês	46,4 mg
Zinco	26,7 mg
Ferro	14,2 mg
Cobre	1,4 mg
β -caroteno	4,2 mg
Vitamina A	2333 UI
Vitamina C	185,8 mg
Ácido fólico	19,3 mg

Fonte: Taketi et al., 2009.



BRIGADEIRO DE ORA-PRO-NÓBIS



Tempo de Preparo: 25:00 minutos

Rendimento: 450 G - 25 unidades

Porção: 18 G (unidade)



INGREDIENTES:

- 1/2 XÍCARA DE ORA-PRO-NÓBIS
(20G)
- 1 LEITE CONDENSADO (395G)
- 1 CREME DE LEITE (200G)
- 3 COLHERES DE LEITE EM PÓ (30G)

MODO DE PREPARO:

1. BATER NO LIQUIDIFICADOR AS FOLHAS COM LEITE CONDENSADO
2. COLOCAR NA PANELA
3. JUNTAR O CREME DE LEITE E O LEITE EM PÓ
4. LEVAR AO FOGO, MEXENDO ATÉ DAR O PONTO
5. DEIXAR ESFRIAR
6. FAZER OS BRIGADEIROS
7. PASSAR NO LEITE EM PÓ
8. COLOCAR NAS FORMINHAS



BOLO DE ORA-PRO-NÓBIS



Tempo de Preparo: 1h e 10 minutos

Rendimento: 855 G - 14 porções

Porção: 60 G (unidade)

INGREDIENTES:

- 2 OVOS (122G)
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR (150G)
- 2 XÍCARAS DE ORA-PRO-NÓBIS (50G)
- 1/2 COPO DE ÓLEO (100ML)
- 1 XÍCARA DE LEITE (240ML)
- 2 COLHERES DE COCO RALADO (25G)
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
COM FERMENTO (250G)

MODO DE PREPARO:

1. BATER NO LIQUIDIFICADOR OVOS,
AÇÚCAR, O ORA-PRO-NÓBIS, ÓLEO E
LEITE
2. JUNTAR A FARINHA DE TRIGO
3. MISTURAR BEM
4. ACRESCENTAR O COCO RALADO
5. COLOCAR EM FORMA UNTADA
6. LEVAR AO FORNO COM
TEMPERATURA DE 180°C POR 40
MINUTOS

PEIXINHO-DA-HORTA



NOME POPULAR: PEIXINHO-DA-HORTA

NOME CIENTÍFICO: STACHYS BYZANTINA

MORFOLOGIA:

PLANTA HERBÁCEA PERENE, SUAS FOLHAS SÃO AROMÁTICAS, CURTO PECIOLADAS, ESPATULADA E ESPESSA. FLORES RÓSEAS OU VIOLETAS E INFLORESCÊNCIA.

QUALIDADES NUTRICIONAIS:

OS EXTRATOS TÊM POTENCIAL FONTE DE ANTIOXIDANTES, ANTI-INFLAMATÓRIO E ANTIMICROBIANO CONTRA STAPHYLOCOCCUS AUREUS.



PEIXINHO-DA-HORTA



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DO PEIXINHO- DA-HORTA EMPANADO:

GRAMAS POR PORÇÃO: 23 G

CALORIAS: 80,72 K CAL

CARBOIDRATOS: 15,15 G

PROTEÍNAS: 1,77 G

GORDURAS TOTAIS: 1,46 G

GORD. SATURADAS: 0,22 G

GORD. TRANS: 0,00 G

FIBRAS: 0,70 G

SÓDIO: 84,10 MG



PEIXINHO-DA-HORTA EMPANADO



TEMPO DE PREPARO: 45:00 MINUTOS
RENDIMENTO: 600 G - 20 PORÇÕES
PORÇÃO - 30 G (UNIDADE)



INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) PEIXINHO-DA-HORTA (17G)
- 6 OVOS (360G)
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL (2G)
- 1 COLHER (CAFÉ) DE PIMENTA DO REINO (2G)
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE ROSCA (180G)
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO (30G)
- 2 1/2 XÍCARAS DE ÓLEO (450ML)



PEIXINHO-DA-HORTA EMPANADO



MODO DE PREPARO:

1. LAVAR MUITO BEM AS FOLHAS DE PEIXINHO
2. SECAR COM UM PANO DE PRATO OU PAPEL TOALHA
3. BATER OS OVOS
4. ADICIONAR SAL E PIMENTA DO REINO
5. PASSAR AS FOLHAS NOS OVOS BATIDOS E TEMPERADO
6. PASSAR EM SEGUIDA NA FARINHA DE ROSCA E NO FERMENTO
7. DAR LEVES APERTADAS
8. ESQUENTAR O ÓLEO E FRITAR ATÉ FICAR DOURADAS
9. RETIRAR COM UMA ESPUMADEIRA E AS DEIXE DESCANSANDO SOBRE O PAPEL TOALHA
10. SERVIR



TAIOBA



NOME POPULAR: TAIOBA

NOME CIENTÍFICO: XANTHOSOMA
SAGITTIFOLIUM

MORFOLOGIA: FOLHA EM FORMATO SAGITADO E TAMANHO MÉDIO A GRANDE, VEIAS NAS LATERAIS QUE JUNTAM FORMANDO UMA VEIA COLETIVA DE CADA LADO, E A PRESENÇA DE SEIVA ESBRANQUIÇADA.

QUALIDADES NUTRICIONAIS: FONTE DE PROTEÍNAS, FIBRAS, CÁLCIO E FERRO. APRESENTA TEORES DE VITAMINA C, β CAROTENO E AÇÃO ANTIOXIDANTE.



TAIOBA



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 100g		
TAIOBA	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	34 Kcal = 143 KJ	2
Carboidratos	5,4g	2
Proteínas	2,9g	4
Gorduras totais	0,9g	2
Gorduras saturadas	0	0
Gorduras <i>trans</i>	0	**
Fibra Alimentar	4,5g	18
Sódio	1mg	0
Vitamina A	580mcg	83
Vitamina C	17,9mg	40
Manganês	0,66mg	29
Cobre	0,16mg	18
Cálcio	141mg	14
Ferro	1,9mg	14

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. ** Valor Diário não estabelecido.



CALDO DE ABÓBORA COM TAIOBA



Tempo de preparo: 1 h e 5 minutos

Rendimento: 2341 G - 23 porções

Porção: 100 G



INGREDIENTES:

- ½ ABÓBORA (1589KG)
- 1 LITRO DE ÁGUA (1000 ML)
- 1 COLHER (CAFÉ) SAL (4G)
- 1 COLHER (SOPA) AZEITE (15G)
- ½ CALABRESA (137G)
- 1 PEDAÇO DE BACON (60G)
- 1 CEBOLA (158G)
- 4 DENTES DE ALHO (17G)
- 2 FOLHAS DE TAIOBA (127G)



CALDO DE ABÓBORA COM TAIOBA



MODO DE PREPARO:

1. Descascar a abóbora
2. Cortar em cubos
3. Colocar para cozinhar em 1 litro de água
4. Acrescentar o sal
5. Depois de cozinhar a abóbora, bater no liquidificador
6. Adicionar mais água se necessário
7. Reservar
8. Colocar o azeite na panela e acrescentar a calabresa e o bacon e deixar fritar
9. Acrescentar a cebola e o alho e deixar dourar
10. Picar as folhas de taioba em pequenos pedaços e acrescentar ao refogado
11. Deixar refogar por alguns minutos
12. Acrescentar o caldo de abóbora
13. Acrescentar mais sal se necessário
14. Deixar cozinhar por alguns minutos
15. Servir



HIBISCO



NOME POPULAR: VINAGREIRA

NOME CIENTÍFICO: HIBISCUS ACETOSELLA

MORFOLOGIA: É UM ARBUSTO QUE PODE CHEGAR A ALTURAS MAIORES QUE 1.80 METROS, TENDO REGISTRADO ATÉ 4,5 METROS, SUAS FOLHAS SÃO VERDES COM DE TRÊS A CINCO LÓBULOS ESTREITOS E AGUDOS, NERVOS E CAULES ARROXEADOS E SÃO LONGOPECIOLADAS; OS CÁLICES SÃO VERMELHOS E A PARTIR DELE SÃO FORMADOS OS FRUTOS; AS FLORES SÃO SOLITÁRIAS E POSSUEM PÉTALAS AMARELADAS.

QUALIDADES NUTRICIONAIS: APRESENTAM ANTOCIANINAS, FLAVONOIDES, CUMARINAS, POLISSACARÍDEOS E ÁCIDOS COMO ASCÓRBICO, MÁLICO, TARTÁRICO, ÁCIDO PROTOCATÉQUICO E HIDROXICÍTRICO, FERRO, CÁLCIO E FOSFORO, β -CAROTENO E FIBRAS COMO A PECTINA. POSSUEM POTENCIAL ANTIOXIDANTE, ANTICANCERÍGENO E ANTIINFLAMATÓRIO. SEU EXTRATO TEM SE MOSTRADO EFICAZ PARA TRATAMENTO DE HIPERTENSÃO, DESORDENS GASTROINTESTINAIS, INFECÇÕES HEPÁTICAS E ESTRESSE.



HIBISCO



Tabela Nutricional HIBISCO		% VD (*)
Calorias (valor energético)	3.92 kcal	0.20%
Carboidratos líquidos	0.90 g	-
Carboidratos	0.90 g	0.30%
Proteínas	0.08 g	0.03%
Gorduras totais	0.05 g	0.09%
Gorduras saturadas	0.00 g	0.00%
Fibra alimentar	0.00 g	0.00%
Sódio	0.48 mg	0.02%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



BALA DE HIBISCO



Tempo de preparo: 20:00 minutos

Rendimento: 280 G - 56 unidades

Porção: 5 G



INGREDIENTES:

- 2 COLHERES DE SOPA DE HIBISCO DESIDRATADO (10G)
- 1 COPO AMERICANO DE AGUA (250ML)
- 2 PACOTES DE GELATINA INCOLOR (24G)
- 3 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR (15)

MODO DE PREPARO:

- 1-COLOCAR 2 COLHERES DE SOPA DE HIBISCO EM 200ML DE ÁGUA
- 2- FAZER UM CHÁ
- 3-DEIXAR DESCANSAR POR 5 MINUTOS
- 4-COAR O CHÁ DE HIBISCO
- 5-HIDRATAR A GELATINA INCOLOR EM 10 COLHERES DE ÁGUA FRIA
- 6-JUNTAR A GELATINA HIDRATADA AO CHÁ
- 7-DISSOLVER A GELATINA INCOLOR POR COMPLETO NO CHÁ
- 8-ACRESCENTAR O AÇÚCAR
- 9-JUNTAR 50 ML DE ÁGUA FRIA
- 10- COLOCAR EM FORMINHAS (SE TIVER)
- 11- LEVAR A GELADEIRA POR 3 HORAS
- 12- CORTAR EM CUBOS (SE NÃO TIVER USADO AS FORMINHAS)
- 13- SERVIR



BELDROEGA



NOME POPULAR: BELDROEGA

NOME CIENTÍFICO: PORTULACA
OLERACEA

MORFOLOGIA: PLANTA HERBÁCEA COM
FOLHAS SIMPLES, SUCULENTAS E
ESPATULADAS. FLORES AMARELAS.

QUALIDADES NUTRICIONAIS: AS FOLHAS
SÃO RICAS EM CÁLCIO E SÃO FONTE DE
FÓSFORO, ZINCO, MAGNÉSIO E COBRE. AS
SEMENTES GERAM UM ÓLEO QUE É FONTE
DE ÔMEGAS 3 E 6. CONTÉM ANTIOXIDANTES
E AUXILIA NO CONTROLE DA DIABETES.



BELDROEGA



Componente	Quantidade em 100 gramas
Energia	16 calorias
Proteínas	1,3 g
Carboidratos	3,4 g
Gorduras	0,1 g
Vitamina A	1320 UI
Vitamina C	21 mg
Sódio	45 mg
Potássio	494 mg
Cálcio	65 mg
Ferro	0,113 mg
Magnésio	68 mg
Fósforo	44 mg
Zinco	0,17 mg



OMELETE COM BELDROEGA



Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 311 G - 3 porções

Porção: 100 G

INGREDIENTES:

- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE (4G)
- 1 CEBOLA (74G)
- 2 DENTES DE ALHO (8G)
- 3 OVOS (180G)
- 1/2 XÍCARA DE BELDROEGA (21G)
- 1/2 XÍCARA DE QUEIJO RALADO (40G)
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL (2G)
- 1 COLHER (CAFÉ) DE PIMENTA DO REINO (2G)

MODO DE PREPARO:

1. COLOCAR O AZEITE EM UMA PANELA
2. ACRESCENTAR A CEBOLA PICADA E O ALHO PICADO
3. REFOGAR UM POUCO. RESERVAR
4. EM OUTRO RECIPIENTE BATER OS OVOS
5. ACRESCENTAR A BELDROEGA, O QUEIJO RALADO, O SAL E A PIMENTA DO REINO
6. MISTURAR BEM
7. JUNTAR AO REFOGADO DE CEBOLA E ALHO
8. SERVIR

CAPUCHINHA



NOME POPULAR: CAPUCHINHA

NOME CIENTÍFICO: TROPAEOLUM MAJUS

QUALIDADES NUTRICIONAIS: RICA EM VITAMINA C E MINERAIS COMO POTÁSSIO, CÁLCIO E ZINCO, ALÉM DE COMPOSTOS SULFUROSOS BENÉFICOS AO SISTEMA IMUNOLÓGICO, A FLOR COMESTÍVEL DURA MAIS TEMPO SE MANTIDA EM TORNO DE 5°C.



CAPUCHINHA



TODA A PARTE AÉREA DA CAPUCHINHA É COMESTÍVEL, INCLUINDO CAULE, FOLHAS, FLORES, BOTÕES FLORAIS E FRUTOS VERDES. O SABOR DA CAPUCHINHA LEMBRA O SABOR DO AGRIÃO. SUAS FOLHAS VERDES E ARREDONDADAS SÃO ÓTIMAS PARA FAZER SUCOS, CHÁS E INFUSÕES. FOLHAS E FLORES SÃO FONTES DE VITAMINA C E SAIS MINERAIS COMO NITROGÊNIO, ENXOFRE, IODO, FERRO, POTÁSSIO E FOSFATOS E PODEM SER UTILIZADAS EM SALADAS. AS FLORES POSSUEM VÁRIOS PIGMENTOS NATURAIS DO GRUPO DOS CAROTENÓIDES E TAMBÉM UM CORANTE CHAMADO SORBUSINA, UTILIZADO NA INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA (MATHIAS, 2019).



MACARRÃO COM CAPUCHINHA



Tempo de preparo: 25:00 minutos

Rendimento: 540 G - 5 porções

porção: 100 G

◆
INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE MACARRÃO PARAFUSO (250G)
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE (15G)
- 2 DENTES DE ALHO (10G)
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FLORES (25G)
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL (2G)
- 1/2 XÍCARA DE QUEIJO RALADO (40G)

MODO DE PREPARO:

1. COZINHAR O MACARRÃO CONFORME INSTRUÇÕES DA EMBALAGEM
2. ESCORRER
3. PASSAR POR ÁGUA FRIA
4. RESERVAR.
5. DOURAR O ALHO NO AZEITE
6. ACRESCENTAR AS FOLHAS DE CAPUCHINHA.
7. MISTURAR O MACARRÃO
8. ADICIONAR O SAL
9. ANTES DE SERVIR, ENFEITAR COM ALGUMAS FLORES DE CAPUCHINHA
10. SERVIR COM QUEIJO RALADO



CRAVINA



NOME POPULAR: CRAVINA

NOME CIENTÍFICO: DIANTHUS CHINENSIS

FAMÍLIA: CARYOPHYLLACEAE

CATEGORIA: FLORES PERENES

CLIMA: MEDITERRÂNEO, OCEÂNICO,
SUBTROPICAL, TROPICAL

ORIGEM: ÁSIA, EUROPA

ALTURA: 0,1 A 0,3 METROS

LUMINOSIDADE: MEIA SOMBRA, SOL PLENO

CICLO DE VIDA: BIENAL, PERENE

SEU SABOR LEMBRA O DE ESPECIARIAS, E
POSSUI UM LEVE AZEDINHO. PODEM SER
ADICIONADA A BOLOS E TAMBÉM NA
DECORAÇÃO DE SALADAS, RISOTOS E LEGUMES.



MINI AMOR PERFEITO



NOME POPULAR: AMOR PERFEITO

NOME CIENTÍFICO: VIOLA TRICOLOR

3 UNIDADES - 30 G
CALORIAS: 116
CARBOIDRATOS: 21 G
GORDURAS: 3 G
PROTEÍNAS: 1 G



MINI AMOR PERFEITO



BENEFÍCIOS DO AMOR-PERFEITO:

O AMOR-PERFEITO É UMA PLANTA FITOTERÁPICA, OU SEJA, É UTILIZADA NO TRATAMENTO DE DIVERSAS DOENÇAS COMO ASMA, EPILEPSIA, ECZEMA E DEMAIS DOENÇAS DE PELE. É RICA EM VITAMINA, FLAVONOIDES E SAPONINAS. DENTRE AS SUAS PROPRIEDADES ESTÃO:

- ANTI-INFLAMATÓRIO;
- PURIFICANTE;
- BACTERICIDA,
- EXPECTORANTE, POIS ACALMA A TOSSE E DIMINUI IRRITAÇÕES NA FARINGE;
- HIDRATANTE OU EMOLIENTE, PORQUE MANTÉM O NÍVEL DE UMIDADE DA PELE;
- PROVOCA A SECREÇÃO BILIAR, O QUE FACILITA A DIGESTÃO DE ALIMENTOS GORDUROSOS;
- ATUA NA DESINTOXICAÇÃO, ELIMINAÇÃO DE TOXINAS E COMBATE A AÇÃO DOS RADICAIS LIVRES;
- UM DIURÉTICO;
- LAXANTE;
- SUDORÍFERO;
- ANTI-SEBORREICO;
- TÔNICO.



TORTA COM MINI AMOR PERFEITO E CRAVINA



Tempo de preparo: 1h e 30 minutos

Rendimento: 1238 G - 12 fatias

Porção: 100 G (1 fatia)



INGREDIENTES:

MASSA:

- 1 PACOTE DE BISCOITO MAISENA (133G)
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA (60G)

CREME:

- 1 OVO (62G)
- 1 COPO AMERICANO DE LEITE (200ML)
- 1 LEITE CONDENSADO (395G)
- 1 CREME DE LEITE (200G)
- 1 COLHER (SOPA) DE AMIDO DE MILHO (10G)
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA (5ML)

COBERTURA:

- 1/2 LITRO DE REFRIGERANTE SABOR LIMÃO (500ML)
- 2 SACHES DE GELATINA INCOLOR (48G)
- 1/2 XÍCARA DE FLORES (60G)



TORTA COM MINI AMOR PERFEITO E CRAVINA



MODO DE PREPARO:

MASSA:

1. TRITURAR AS BOLACHAS NO PROCESSADOR OU LIQUIDIFICADOR
2. COM AS MÃOS, MISTURAR O PÓ COM A MANTEIGA ATÉ DAR LIGA
3. AJEITAR NO FUNDO DA FORMA REMOVÍVEL, FAZENDO UMA CAMADA FINA
4. LEVAR AO FORNO (180°C) POR 20 MINUTOS OU ATÉ DOURAR
5. RETIRAR E DEIXAR ESFRIAR POR COMPLETO



TORTA COM MINI AMOR PERFEITO E CRAVINA



MODO DE PREPARO:

COBERTURA:

1. EM UMA PANELA, COLOCAR A GEMAS, LEITE, LEITE CONDENSADO, E O CREME DE LEITE, MISTURAR BEM
2. JUNTAR O AMIDO E MISTURAR MAIS UMA VEZ
3. ADICIONAR A BAUNILHA E DISSOLVER BEM
4. LEVAR AO FOGO BAIXO E MISTURAR SEMPRE, ATÉ ENGROSSAR (CERCA DE 5 MINUTOS)
5. DEIXAR ESFRIAR E ESPALHAR SOBRE A MASSA
6. DISSOLVER A GELATINA EM 15 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA
7. COLOCAR O REFRIGERANTE EM UMA PANELA E DEIXAR FERVER
8. JUNTAR A GELATINA E MEXER ATÉ DISSOLVER POR COMPLETO
9. AJEITAR AS FLORES, FRUTAS E ERVAS SOBRE O CREME BRANCO
10. DESPEJAR O LÍQUIDO POR CIMA E VOLTAR PARA GELADEIRA POR 5 HORAS OU ATÉ FIRMAR POR COMPLETO





PANC'S NO SEU
DIA A DIA

São Paulo
2022

3.15 Figura 1 – Plataforma digital – Instagram. São Paulo, 2022



Plataforma digital (Instagram) criada com o intuito de apresentar as Plantas Alimentícias não Convencionais à população, e divulgar a pesquisa. São Paulo, 2022.

3.16 Figura 2 – Revitalização da horta da Escola Municipal de Ensino Fundamental Desembargador Manuel Carlos de Figueiredo Ferraz. São Paulo, 2022



Revitalização da horta da Escola Municipal de Ensino Fundamental Desembargador Manuel Carlos de Figueiredo Ferraz, para dar continuidade ao plantio das PANCs. São Paulo, 2022.

3.17 Figura 3 – Plantio das PANCs na Escola Municipal de Ensino Fundamental Desembargador Manuel Carlos de Figueiredo Ferraz. São Paulo, 2022



PANCs plantadas: mini-amor-perfeito, beldroega, capuchinha, cravina, petúnia, serralha, taioba e peixinho. São Paulo, 2022.

3.18 Figura 4 – Horta da EMEF Desembargador Manuel Carlos de Figueiredo Ferraz, após 2 meses do plantio das PANCs. São Paulo, 2022



Horta da EMEF Desembargador Manuel Carlos de Figueiredo Ferraz no dia 21 de junho. São Paulo, 2022.

3.19 Figura 5 – Teste das preparações na ETEC Irmã Agostina. São Paulo, 2022

Foram realizadas pesquisas de preparações e desenvolvidos testes no laboratório de Técnica Dietética da ETEC Irmã Agostina. São Paulo, 2022.

3.20 Figura 6 – Degustação das preparações com os professores da EMEF Desembargador Manuel Carlos de Figueiredo Ferraz. São Paulo, 2022



Degustação das preparações utilizando PANCs: bala de hibisco, bolo e brigadeiro de ora-pro-nóbis, caldo de taioba e peixinho-da-horta empanado. São Paulo, 2022.

4 DISCUSSÃO

O gráfico 1, afirmou que (56,3%), já ouviram falar sobre as PANCs. Decidimos comparar com o gráfico 2, que mostrou o índice de conhecimento relacionado às determinadas PANCs: azedinha (36,9%), beldroega (8,7%), bertalha (12,6%), capuchinha (13,6%), chicória-do-campo (22,3%), cravina (9,7%), dente-de-leão (69,9%), mini-amor-perfeito (13,6), ora-pro-nóbis (50,2%), peixinho (31,1%), petúnia (16,5%), serralha (23,3%) e taioba (48,5%).

Quando aplicada a degustação com os professores da Escola Municipal Estadual de Ensino Fundamental Desembargador Manuel Carlos de Figueiredo Ferraz, obtivemos o percentual de qualidade referente ao paladar distinto das receitas utilizando as PANCs, (94%) não distinguiu diferença ao consumir a preparação, ou seja, os índices sensoriais foram aprovados com porcentagens acima de 70%.

Os seguintes percentuais comentados, são percentuais intitulados como “adorei”. O peixinho-da-horta empanado, possui destaque de aprovação em aparência (100%), aroma e sabor (88%), textura e avaliação geral (94%). Já o caldo de taioba, possui (86%) em todos os aspectos sensoriais. O brigadeiro de ora-pro-nóbis, apresentou (88%) no quesito sabor, já na aparência, textura e avaliação geral (81%) e aroma (75%). Também com ora-pro-nóbis, o bolo conteve na aparência a porcentagem de (88%), sabor, textura e avaliação geral (76%) e aroma (71%). Já a bala de hibisco, apresentou o maior contraste em seus resultados, com a textura em (47%), sabor e avaliação geral (41%) em menor percentual o aroma (35%), porém, obteve (71%) de aprovação no quesito aparência.

Uma nutrição adequada impacta diretamente no bem-estar e na saúde, e entre as possibilidades de melhorar a disponibilidade de nutrientes encontram-se as plantas alimentícias não convencionais (PANCs), que além de possuírem um baixo custo e serem de fácil acesso, apresentam um alto valor nutricional. (SATO, et al., 2018). As PANCs podem aumentar a ingestão diária de vitaminas e minerais para aquele que a consome. Sendo estas duas, essenciais para o desenvolvimento do ser humano. Podem ser fornecidas na alimentação diária, cultivadas em pequenos espaços, podendo também ser comercializadas, gerando uma fonte de renda. (LIBERATO, 2019).

5 CONCLUSÃO

A horta da escola pública do município de São Paulo, Ensino Municipal De Ensino Fundamental Desembargador Manuel Carlos de Figueiredo Ferraz foi revitalizada e foi realizado o plantio das seguintes PANCs: mini-amor-perfeito, beldroega, capuchinha, cravina, petúnia, serralha, taioba e peixinho.

Em virtude do que foi mencionado, foram realizadas fichas técnicas das seguintes receitas: brigadeiro de ora-pro-nóbis, bolo de ora-pro-nóbis, peixinho-da-horta empanado, caldo de abóbora com taioba, bala de hibisco, omelete com beldroega, macarrão com capuchinha e torta com mini-amor-perfeito e cravina.

Em vista disso, as receitas foram acrescentadas ao E-book: PANCs no seu dia a dia, bem como as informações sobre as plantas alimentícias não convencionais utilizadas nas receitas.

Por conseguinte, foram selecionadas 5 preparações para a degustação na EMEF Desembargador Manuel Carlos de Figueiredo Ferraz. Estas que obtiveram bons índices de aceitação, comprovado pelo questionário sensorial. Bem como os professores participantes da degustação se mostraram interessados em reproduzir as receitas com as PANCs.

6 REFERÊNCIAS

BARREIRA, T. F. et al. Diversidade e equitabilidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**. 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbpm/a/Y8H4bjxPnk3frsdGcZmRV4F/?lang=pt#>>. Acesso em: 10 de mar. de 2022.

BEZERRA, M. S. et al. Insegurança alimentar e nutricional no Brasil e sua correlação com indicadores de vulnerabilidade. **Ciência & Saúde Coletiva**. Scielo. 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/vpGZNFNcKySWVrVy4KR3Gtc/?lang=pt>>. Acesso em: 17 de abr. de 2022.

BEZERRA, T. S.; OLINDA, R. A.; PEDRAZA, D. F. Insegurança alimentar no Brasil segundo diferentes cenários sociodemográficos. **Ciência & Saúde Coletiva**. Scielo. 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/rzZKSfNkKfPnKWpWgV9Hrsc/?lang=pt>>. Acesso em: 17 de abr. de 2022.

BIONDO, E. et al. Diversidade e potencial de utilização de plantas alimentícias não convencionais no Vale do Taquari, RS. **Revista Eletrônica Científica Da UERGS**. 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.21674/2448-0479.41.61-90>>. Acesso em: 19 de mar. de 2022.

BRASIL. Ministério da Agricultura e Reforma Agrária. Secretaria Nacional de Defesa Agropecuária. Departamento Nacional de Defesa Vegetal. **Regras para análise de sementes**. Brasília: Departamento de Defesa Vegetal, 2010. Disponível em: <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/insumos-agropecuarios/arquivos-publicacoes-insumos/2946_regras_analise_sementes.pdf>. Acesso em: 12 de mai. de 2022.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de hortaliças não convencionais**. Brasília: MAPA, 2010. Disponível em: <https://www.abcsem.com.br/docs/manual_hortalicas_web.pdf>. Acesso em: 12 de mai. de 2022.

FILHO, J. M. A importância das PANCs para promoção da saúde e educação nutricional, social, gastronômica e ambiental. **Jornalista Revista Brasileira de Nutrição Funcional**. 2016. Disponível em: <<https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/9d41f4d83c84f6e23d43083c25e7a2b9.pdf>>. Acesso em: 17 de mar. de 2022.

FINK, S.R. et al. Benefícios das Plantas Alimentícias não Convencionais-PANCs: Caruru (*Amaranthus Viridis*), Moringa Oleífera Lam. e Ora-pro-nóbis (*Pereskia Aculeata* Mill). 2018. **Edição Especial Projetos Integradores**. Disponível em: <<https://pleiade.uniamerica.br/index.php/pleiade/article/view/409/389>>. Acesso em: 10 de nov. de 2021.

KINUPP, V.F.; BARROS, I.B.I. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**. 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cta/a/YVFJFF7hsmZKq9BQFcQ5Yyy/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 19 de mai. de 2022.

KINUPP, Valdely. **Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Plantarum, 2014. 768 p. Acesso em: 15 de mar. de 2022.

LIBERATO, P. S.; LIMA, D. V. T.; SILVA, G. M. B. PANCs - PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS E SEUS BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS. **ENVIRONMENTAL SMOKE**. 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.32435/envsmoke.201922102-111>>. Acesso em: 20 de abr. de 2022.

NASCIMENTO, V.T. et al. Famine Foods of Brazil s Seasonal Dry Forests: Ethnobotanical and Nutritional Aspects. **Economic Botany**, v.66, n.1, p.22-34, 2012. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s12231-012-9187-2>>. Acesso em: 13 de abr. de 2022.

NASCIMENTO, V.T. et al. Knowledge and Use of Wild Food Plants in Areas of Dry Seasonal Forests in Brazil. **Ecology of Food and Nutrition**, v.52, n.4, p.317-43, 2013. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23802914/>>. Acesso em: 13 de abr. de 2022.

NESBITT, M. et al. Linking biodiversity, food and nutrition: The importance of plant identification and nomenclature. **Journal of food composition and analysis**, v.23, n.6, p.486-98, 2010. Disponível em: <http://www.ancientgrains.org/Linking_biodiversity_food_jfca.pdf>. Acesso em: 13 de abr. de 2022.

PASCHOAL, V.; SOUZA, N.S. Plantas Alimentícias não convencionais (PANC). **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**. 2015. Disponível em: <<https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/69c8eaa376fded1bf13a053e868fac0.pdf>>. Acesso em: 17 de mar. de 2022.

SATO, Rie. et al. Nutritional improvement of pasta with *Pereskia aculeata* Miller: a non-conventional edible vegetable. **Food Science and Technology**. Scielo. 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cta/a/8gFrHzyG639JS5rZGJXpnQK/abstract/?lang=en>>. Acesso em: 18 de mar. de 2022.

SILVA, B., ANDRADE, L. P. Plantas indesejadas ou alimentos nutritivos? análise de aceitação e viabilidade do consumo de plantas alimentícias não convencionais (PANC's). **Diversitas Journal**. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.48017/dj.v7i1.2060>>. Acesso em: 18 de mar. de 2022.

TEIXEIRA, E. M. B. et al. Caracterização química e nutricional da folha de Moringa (*Moringa oleífera* Lam.). **Alimentos e Nutrição – FCFAR**. 2012. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/100064>>. Acesso em: 02 de abr. de 2022.

7 APÊNDICE

7.1 APÊNDICE A – TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto de pesquisa: Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): E-book, fichas técnicas e degustação para professores de uma escola pública do município de São Paulo.

Pesquisadores Responsáveis: Elisabet Barros Pudimaitis Silva, Isabela Cruz Silva, Isabella Ferreira Fernandes, Maria de Lourdes da Silva Pereira e Maria Eduarda Alves Valentim.

Nome _____ do _____ participante:

Você está sendo convidado (a) para ser participante do Projeto de pesquisa intitulado “Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): E-book, fichas técnicas e degustação para professores de uma escola pública do município de São Paulo.” de responsabilidade das pesquisadoras: Elisabet Barros, Isabela Cruz, Isabella Ferreira, Maria de Lourdes e Maria Eduarda.

Leia cuidadosamente o que se segue e pergunte sobre qualquer dúvida que você tiver. Caso se sinta esclarecido (a) sobre as informações que estão neste Termo e aceite fazer parte do estudo, peço que assine ao final deste documento, em duas vias, sendo uma via sua e a outra do pesquisador responsável pela pesquisa. Saiba que você tem total direito de não querer participar.

1. O trabalho tem por justificativa a importância do conhecimento das Plantas Alimentícias Não Convencionais para incentivar a população neste período de insegurança alimentar, além de apresentar as PANCs a uma escola pública do município de São Paulo, revitalizar uma horta, plantar as PANCs, elaborar receitas e realizar degustação com os professores.
2. A participação nesta pesquisa consistirá em um questionário digital para identificar o conhecimento e o consumo da população brasileira em relação as Plantas Alimentícias não Convencionais, as PANCs. Além de degustação das preparações desenvolvidas, bem como um questionário pós degustação.
3. Os benefícios com a participação nesta pesquisa serão um e-book com receitas utilizando PANCs, seguindo com ficha técnica, possuindo modo de preparo detalhado, além de informações nutricionais, preços e sugestões de onde as PANCs podem ser encontradas.
4. Os participantes não terão nenhuma despesa ao participar da pesquisa e poderão retirar sua concordância na continuidade da pesquisa a qualquer momento.
5. Não há nenhum valor econômico a receber ou a pagar aos voluntários pela participação, no entanto, caso haja qualquer despesa decorrente desta participação haverá o seu ressarcimento pelos pesquisadores.
6. Caso ocorra algum dano comprovadamente decorrente da participação no estudo, os voluntários poderão pleitear indenização, segundo as determinações do Código Civil (Lei nº 10.406 de 2002) e das Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde.
7. O nome dos participantes será mantido em sigilo, assegurando assim a sua privacidade, e se desejarem terão livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que queiram saber antes, durante e depois da sua participação.
8. Os dados coletados serão utilizados única e exclusivamente, para fins desta pesquisa, e os resultados poderão ser publicados.

Qualquer dúvida, pedimos a gentileza de entrar em contato com: Maria Eduarda Alves Valentim, uma das pesquisadoras responsáveis pela pesquisa, telefone: (11) 96070-8676, e-mail: maria.valentim3@etec.sp.gov.br, com a pesquisadora *Amanda Barbosa Neto*, e com a Escola Técnica Estadual Irmã Agostina, localizada na Av. Feliciano Correia, s/n - Jardim Satellite, São Paulo - SP, 04815-240, telefone: (11) 5667-3971, e-mail: e238.educacional@etec.sp.gov.br, atendimento de segunda a sexta-feira das 10h00min. – 18h00min.

Eu, _____, RG n° _____ declaro ter sido informado e concordo em ser participante do Projeto de pesquisa acima descrito.

Cidade, _____ de _____ de 2022.

Assinatura do participante

Nome e assinatura do responsável por obter o consentimento

7.2 APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO PANCs

Questionário PANCs

Trabalho de Conclusão de Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Técnica
Estadual Irmã Agostina

E-mail:

Qual o seu gênero?

- Homem;
- Mulher;
- Prefiro não dizer.

Qual a sua faixa etária?

- 18 - 24 anos;
- 25 - 31 anos;
- 37 - 43 anos;
- 44 – 49 anos;
- 50 ou + anos.

Você conhece ou já ouvir falar sobre as PANCs?

- Sim;
- Não.

Conhece alguma dessas PANCs? (Mais de uma seleção).

- Azedinha;
- Beldroega;
- Bertalha;
- Capuchinha;
- Chicória-do-campo;
- Cravina;
- Dente-de-leão;
- Hibisco;
- Mini-amor-perfeito;
- Ora-pro-nóbis;
- Peixinho;
- Petúnia;
- Serralha;
- Taioba.

Você já realizou alguma receita utilizando as PANCs?

- Não;
- Sim.

Se sim, qual receita produziu?

Cultiva alguma(s) PANCs em sua residência ou trabalho? Se sim, qual?

7.3 APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO PARA ANÁLISE SENSORIAL

Questionário para análise sensorial

Nome: _____

Data de nascimento: ___/___/_____

Sexo: () Feminino () Masculino () Prefiro não declarar

Legenda de avaliação:

1 – Detestei

2 – Não gostei

3 – Indiferente

4 – Gostei

5 – Adorei

(se não degustou, deixe em branco)

Preparação 1 – Bala de hibisco

Aparência	Aroma	Sabor	Textura	Avaliação geral

Preparação 2 – Bolo de ora-pro-nóbis

Aparência	Aroma	Sabor	Textura	Avaliação geral

Preparação 3 – Brigadeiro de ora-pro-nóbis

Aparência	Aroma	Sabor	Textura	Avaliação geral

Preparação 4 – Caldo de taioba

Aparência	Aroma	Sabor	Textura	Avaliação geral

Preparação 5 – Peixinho empanado

Aparência	Aroma	Sabor	Textura	Avaliação geral

Caso observasse essas preparações em outra ocasião, e as degustasse, conseguiria dizer que são feitas com PANCs?

Alguma sugestão? (receitas, melhorias e afins).

Coloque seu E-mail para receber nosso E-book:
