

1ª SEMANA DE AGRICULTURA FAMILIAR E AGROECOLOGIA

16 A 19 DE NOVEMBRO DE 2016



Receitas elaboradas na oficina de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's)

Consultora Clara Vignoli



Rua Puduari, s/n (rua da Garagem Municipal, atrás do Estádio Pinheirão). Telefone: (92) 3365-1630.

Realização:



FUNDAÇÃO
VITÓRIA
AMAZÔNICA



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS



SEMPRA
Secretaria Municipal de Produção e Abastecimento

Apoio:

GORDON AND BETTY
MOORE
FOUNDATION

Biomassa de banana

A biomassa de banana verde será utilizada como base para algumas receitas

Cada “qualidade” de banana deixa a biomassa com uma característica específica. A pacovã por exemplo deixa a biomassa com coloração amarela, um odor levemente adocicado e consistência bem encorpada. Já a banana prata verde se processa uma biomassa mais clara, quase branca, sem odor adocicado e uma consistência mais leve.

Modo de preparo

Cozinhe a banana verde por 20 minutos em panela de pressão ou 40 em panela comum, mantendo as pontas da banana fechadas para que não penetre água no interior.

Após o cozimento retire a casca da banana e descarte (pode aproveitar para fazer bolo ou compostagem).

Pique a banana cozida em pedaços menores para processar no liquidificador

Utilize água morna aos poucos para auxiliar o processamento. Não se pode reutilizar a água da fervura da banana, tem de ser uma água sem uso, limpa e potável.

Acrescente a água morna até obter a consistência de sua preferência. Uma dica é bater um pouco, desligar o liquidificador, bate novamente e assim sucessivamente até obter uma consistência lisa e cremosa.

Para o preparo da maionese sugiro uma biomassa um pouco mais diluída, para brigadeiro é melhor que seja mais encorpada.

Salada de maionese PANC

Ingredientes:

- 1 mamão verde médio
- 1 xíc. biomassa de banana
- ½ cebola
- coentro
- 1 limão
- manjericão
- 1 dente de alho
- 1 xíc. água morna
- sal a gosto
- Azeite a gosto

Opcionais:

- 3 batatas-doces (pequenas) cozida em cubinhos
- 2 ovos cozidos em cubinhos
- Cogumelos comestíveis passados no alho (na frigideira)

Modo de preparo:

Maionese

Acrescente a água morna na biomassa de banana até obter o ponto desejado, o ideal é 3/4 xícara de água morna para uma banana. Mas ajuste a gosto até que a massa obtenha consistência de maionese.

Acrescente no próprio liquidificador a massa já pronta o suco e 1 limão, coentro, cebola, alho, manjeriço, alho, azeite e sal, bata até ficar lisinha.

Na oficina o grupo preferiu refogar a cebola e o alho antes de misturar a biomassa, o que é uma opção de preparo.

Podes acrescentar os temperos a gosto, mas o limão e o alho são os segredinhos para o sabor da maionese.

Mamão verde cozido

Descasque o mamão verde dentro de uma vasilha com água

Após retirada da casca e sementes pique em cubinhos pequenos e deixe fervendo por cerca de 25 minutos.

Montando a salada de maionese PANC

Misture a maionese aos poucos com o mamão cozido, o cogumelo, a batata doce e o ovo.

Fica uma delícia!!! Pode levar à geladeira por alguns minutos e servir fria.

Acompanha peixes, churrasco, baião e salada de folhas verdes.

Jaca verde desfiada com alfavaca e molho de Marmelo (ciruela)

Ingredientes:

- | | |
|---|---------------|
| - 1 jaca verde que caiba inteira em uma panela de pressão | - Cebola |
| - Meia xíc. polpa de marmelo (ou ciruela) | - Coentro |
| - Alfavaca | - Chicória |
| | - Sal a gosto |

Modo de preparo:

Jaca verde

Coloque a jaca inteira dentro da panela de pressão e cozinhe por cerca de 30 minutos

Após o cozimento, retire da panela de pressão e deixe esfriar

A parte utilizada são os fiapos da jaca, que pode ser retirado com auxílio de faca ou tesoura.

O ideal é que tenha pouca ou nenhuma semente. Caso tenha sementes ela também é comestível, podem ser salteadas na manteiga, com alecrim e azeite, armazenadas como conserva no azeite ou simplesmente apreciadas cozida com sal.

Marmelo (ou ciruela)

Colher o marmelo (é muito comum na beira/borda das matas) e deixe em uma vasilha de um dia para o outro com um papel toalha ou tecido úmido cobrindo. Esse processo provoca o amadurecimento dos frutos

Para retirada da poupa basta raspar os frutos. A polpa é mole e de fácil manuseio.

A consistência é bem parecida com uma poupa de tomate e a cor é um vermelho vivo, ideal para preparação de molhos vermelhos.

Montando o prato:

Refogue a cebola e alho e acrescente a jaca desfiada.

Acrescente a ciruela.

Tempere a gosto, como faria com um frango ou carne. Combina com pimenta de cheiro, chicória, cominho, coentro, alfavaca e sal a gosto.

Acrescente meio copo de água e deixe no fogo por uns 15 minutos, até pegar o gosto dos temperos.

Pode ser servido com arroz, recheio para salgados, torta, bola e etc.

Frisante de Gervão roxo/ vinagreira/ buxixu

Ingredientes:

- 2 litros de chá de vinagreira ou de gervão roxo ou suco de buxixu
- 100g de açúcar cristal
- 30 ml de limão espremido

Modo de preparo:

Chá de vinagreira

Ferver a parte vermelha do fruto da vinagreira (folhas e talos podem ser incluídos).

Chá de Gervão roxo

Colher o gervão de preferência pela manhã, retirar as folhas e ferver 2 mãos bem cheias com 2 litros de água.

Frisante de diversos sabores

Com o chá ainda quente e coado (sem nenhum pedacinho) acrescente o açúcar e mexa bem até dissolver.

Espere esfriar a temperatura ambiente e acrescente os 30ml de limão.

Coloque em uma garrafa pet, aperte até que saia todo o ar e guarde em temperatura ambiente.

Em cerca de 3 a 5 dias a garrafa irá “tufar” de gás.

Coloque na geladeira e sirva gelado.

O sabor é de refrigerante!

Geleia e suco de cubiu

Ingredientes:

- Cubiu
- Açúcar cristal

Modo de preparo

Suco de cubiu

Retire a parte interna/placenta do cubiu (basta espremer).

Com auxílio de uma peneira fina passe a polpa espremida acrescentando um pouco água para facilitar o processo.

As sementes que ficarem na peneira deixe secar a meia sombra em ambiente arejado e ventilado. Faça mudas, doe, troque, ou guarde para plantar no melhor momento. As sementes secas e bem armazenadas podem durar até o outro ano!

A polpa extraída com pouca água já é o suco concentrado. Acrescente água gelada e adoce (caso necessário) até que fique ao seu gosto.

Geleia de cubiu

Retire a casca do cubiu.

Aproveite a placenta para fazer suco.

Triture no liquidificador a parte carnosa do cubiu, se necessário acrescente um dedo de água, apenas para auxiliar.

Para uma xícara de cubiu triturado acrescente meia de açúcar cristal.

Coloque em fogo baixo e mexa até desgrudar do fundo da panela.

Quando a geleia está fria ela fica mais consistente, uma dica para testar se está no ponto agradável a geleia é colocar um pouquinho em um copo de água fria. Aguarde um minuto e sinta se está no seu gosto a consistência.

Mangará (coração) de bananeira

Ingredientes:

- 1 coração de bananeira
- 1 cebola grande cortada em rodelas bem finas
- Temperos a gosto (chicória, pimenta de cheiro, cebolinha, coentro, sal)

Modo de preparo:

Há duas formas de se preparar o mangará: na panela de pressão ou na panela comum.

Basta cortar em rodelas finas ou picar bem!!!

Retire as flores pois são amargas, mas também são comestíveis. Bem cozido e temperado não se sente o amargor.

Na panela comum leva de 40 a 50 minutos.

Na panela de pressão o cozimento leva de 20 a 30 minutos.

Após o cozimento refogue com cebola e temperos a gosto.

Pode comer também acompanhado com frango, carne, peixe a escabeche ou misturado com farinha e se transformar em farofa.

Salada Afrodisíaca de folhas e flores

Ingredientes:

- Folhas e flores de Malvabiscos
- Flores de chanana
- Folhas de erva de jabuti
- Azeite e molho de sua preferência

Modo de preparo:

Pique as folhas de Malvaviscos e erva de jabuti.

Decore a salada com abundância de flores.

Podes fazer desenhos ou mandalas para uma apresentação bem bonita.

Acrescente azeite e o molho de sua preferência.

A chanana é uma planta afrodisíaca e a erva de jabuti cresce uma refrescância única, é uma excelente pedida para o verão!

Suco de folhas de Jambo com limão

Ingredientes:

- 6 folhas novas de jambo (aquelas verdes claras)
- 1 limão
- 3 colheres de açúcar cristal ou mel a gosto
- 1 litro de água gelada

Modo de preparo:

Bater no liquidificador as folhas de jambo com a água gelada.

Coar o suco e acrescentar o sumo de um limão.

Adicionar o açúcar, mel ou melado a gosto.

Pode ser tomado sem adoçar, o sabor e a coloração são incríveis!!!

Conserva de Jurubeba

Ingredientes:

- Uma mão cheia de jurubeba
- Salmoura (Limão ou vinagre, água e sal)
- Cebola, alho e temperos a gosto
- Uma malagueta vermelha para enfeitar
- Água potável

Modo de preparo:

Lave bem as jurubebas para retirada dos tricomas (pelos);

Ferva na salmoura por cerca de 15 minutos. Não deixe amolecer muito para que a conserva fique crocante!

Coloque a jurubeba cozida em um pote de vidro e acrescente salmoura suficiente;

Não deixe que o líquido prevaleça! Coloque mais jurubebas...

Brigadeiro de biomassa de banana

Ingredientes:

- 7 colheres de biomassa de banana
- ½ copo de leite vegetal
- 2 colheres de cacau em pó 100%
- 6 colheres de açúcar

Modo de preparo:

Leite vegetal

Pode ser preparado a base de coco, castanha, arroz, amendoim...

O leite de coco agrega um sabor especial ao brigadeiro. Basta bater no liquidificador a parte branca do coco (placenta) com sua água, na proporção de ½ copo de placenta para um copo de água de cocô. Coe com um pano, sem deixar e está pronto!

Para o leite de arroz, castanha ou o de amendoim deve-se deixar ambos de molho de um dia para o outro e bater no liquidificador na proporção de meio copo do ingrediente para 1 ½ copo de água. Coar em tecido.

Brigadeiro

Misture primeiro a biomassa com o leite vegetal, após homogeneizar bem acrescente o cacau e o açúcar.

Leve ao fogo e mexa até dar o ponto de brigadeiro.

Se preferir pode ficar molinho no ponto de comer de colher ou então aguarde até desgrudar do fundo da panela, espere esfriar e faça bolinhas.

Para não grudar na mão podes passar um pouco de manteiga nas mãos, facilita para fazer as bolinhas.

Podes as bolinhas no cacau para enfeitar ou no coco ralado.

É uma excelente receita para festas infantis: econômica, prática e saudável!