

Comitê de Sustentabilidade InCor

VOCÊ CONHECE AS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS?

As Plantas Alimentícias Não Convencionais, conhecidas popularmente como PANC, são plantas comestíveis pouco conhecidas, que apesar de não fazerem parte da agricultura convencional, possuem grande valor nutricional e contribuem para uma alimentação saudável e sustentável.

POR QUE INCLUIR AS PANC NA ALIMENTAÇÃO?

- Explorar novos sabores e diversificar a alimentação;
- Agregar valor nutricional à dieta, como antioxidantes e anti-inflamatórias;
- Garantir uma sustentabilidade alimentar e valorização do patrimônio sociocultural do Brasil;
- A produção é de fácil manejo, o que as tornam mais acessíveis em comparação a algumas plantas convencionais;
- Preservação da biodiversidade e a uso de recursos naturais locais;



COMO PODEMOS UTILIZAR?

A CRIATIVIDADE É O LIMITE!

Dica:
Utilize as
cascas, talos,
folhas e
sementes...

LEGUMES MISTOS COM PANC

Ingredientes

- 500g de cenoura
- 500g de chuchu
- 300g de vagem
- 50g de cebola branca
- 20g de óleo vegetal de soja
- 5g de sal refinado
- 30g de salsinha
- 30g de cebolinha
- 150g de folha de bertalha



RENDIMENTO: 10 porções de 100g

Modo de preparo

Higienize (passe em água corrente, deixe de molho por 15 minutos em solução de hipoclorito de sódio - 1 colher de sopa do produto para cada 1L de água - enxague em água corrente) a bertalha e os legumes. Descasque e pique os legumes em cubos pequenos, e apenas pique um pouco a bertalha. Em uma panela, acrescente o óleo vegetal de soja, refogue a cebola e a folha de bertalha. Depois de refogado, acrescente todos os ingredientes à panela. Adicione um pouco de água para que o cozimento seja adequado. Leve ao fogo, por aproximadamente 30 minutos, para que os legumes cozinhem. Armazenar na geladeira até servir.