

PANC – PLANTA ALIMENTÍCIA NÃO CONVENCIONAL.



Aqui estão algumas dicas sobre como plantar e consumir a planta Peixinho:

PLANTIO:

O peixinho deve ser cultivado em solos leves, bem drenados e com bom teor de matéria orgânica. O cultivo pode ser realizado o ano inteiro em regiões de clima ameno e a propagação é feita pelo desmembramento de propágulos das touceiras, plantando[1]se as mudas diretamente em canteiros semelhantes aos utilizados para hortaliças como a alface. O espaçamento deve ser de 20 cm a 25 cm entre plantas.

CONSUMO:

1. As folhas do Peixinho são comestíveis e são ricas em proteínas e fibras.
2. As folhas podem ser armazenadas por até 8 dias, em embalagens plásticas a temperatura de 5 °C.
3. O peixinho é consumido preferencialmente empanado. Devido à presença de um relativo teor de óleo na sua constituição, a folha possui um sabor que remete ao do peixe.

PANC – PEIXINHO

DICAS DE PREPARO:

Peixinho da horta

INGREDIENTES

10 folhas de peixinho

2 ovos

Fubá ou farinha de trigo Sal



MODO DE PREPARO

1. Lave as folhas de peixinho e deixe escorrer.
2. Em seguida, seque as folhas com pano seco ou papel toalha.
3. Bata os ovos levemente e adicione o sal.
4. Empane as folhas separadamente no fubá ou na farinha de trigo.
5. Frite em óleo quente por cerca de 30 segundos de cada lado até a folha ficar dourada e crocante.

PANC – PEIXINHO

DICAS DE PREPARO:

Tempurá de peixinho da horta

INGREDIENTES

100 g de peixinho da horta limpo e seco;
1 xícara de farinha de trigo;
1 xícara de água gelada;
1/2 colher de chá de fermento;
1/2 colher de chá de sal.

MODO DE PREPARO

1. Comece misturando os ingredientes secos (farinha, fermento e sal) e aos poucos vá adicionando a água bem gelada até formar um creme bem uniforme;
2. Mergulhe seus peixinhos nessa massa, cobrindo bem toda a folha;
3. Leve para assar na air fryer, pré-aquecida, por 7 a 10 min ou até que fiquem bem crocantes.



PANC – PLANTA ALIMENTÍCIA NÃO CONVENCIONAL.



Aqui estão algumas dicas sobre como plantar e consumir a Capuchinha (*Tropaeolum majus*):

PLANTIO:

A capuchinha é uma planta de clima subtropical e que se adapta bem a ambientes parcialmente sombreados. Pode ser cultivada durante o ano todo, desde que irrigada nos períodos secos. O plantio é feito em canteiros, ricos em matéria orgânica e bem drenados. A propagação é realizada através de mudas ou sementes, sendo as sementes mais recomendadas para renovação de canteiros e obtenção de plantas mais vigorosas.

CONSUMO:

1. As folhas da Capuchinha são comestíveis e podem ser consumidas cozidas. Elas têm um sabor picante e são ricas em vitamina C.
2. As flores da Capuchinha também são comestíveis e podem ser usadas como decoração para saladas e outros pratos.
3. As sementes da Capuchinha podem ser consumidas torradas ou cozidas.
4. A Capuchinha pode ser usada em saladas, sopas, molhos e outros pratos.

PANC – CAPUCHINHA

DICAS DE PREPARO:

Charutos de folhas de capuchinha

INGREDIENTES

30 folhas de capuchinha

100 g de arroz

200 g de carne moída

Sal, alho, cebola e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o arroz lavado com a carne moída temperada.
2. Lave as folhas de capuchinha e passe em água quente para facilitar a montagem do charuto.
3. Em seguida, abra a folha e coloque o recheio no centro.
4. Dobre os dois lados para cobrir o recheio e, na sequência, enrole a folha da base em direção à ponta.
5. Cozinhe no vapor, por aproximadamente 40 minutos, e decore com as flores



PANC – CAPUCHINHA

DICAS DE PREPARO:

Pesto de capuchinha

INGREDIENTES

1 xícara de folhas de capuchinha
½ xícara de azeite de oliva
¼ xícara de queijo parmesão ralado
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador até formar uma pasta cremosa. Use em massas, torradas ou como molho para legumes.



PANC – PLANTA ALIMENTÍCIA NÃO CONVENCIONAL.



Aqui estão algumas dicas sobre como plantar e consumir a Ora Pro Nobis:

PLANTIO:

A propagação é viável por meio de sementes, mas é comumente feita pelo enraizamento de estacas semilenhosas, de 15 a 20 cm de comprimento, podendo-se fazer o plantio diretamente no local definitivo ou em recipientes com substratos ou solo enriquecido, para maior segurança quanto ao pegamento. O ora-pro-nóbis adapta-se a diferentes tipos de solos, desde que bem drenados. O espaçamento recomendado é de 1,0 m a 2,0 m entre plantas, muitas vezes sendo plantada como cerca viva.

CONSUMO:

1. As folhas da Ora Pro Nobis são comestíveis e podem ser consumidas cruas ou cozidas. Elas têm um sabor suave e são ricas em proteínas e fibras.
2. As folhas podem ser colocadas em embalagens plásticas e armazenadas sob refrigeração a 10 °C, permanecendo em boas condições por até 12 dias.
3. Em geral, o ora-pro-nóbis é preparado cozido com diferentes tipos de carnes (frango e costelinha suína). Também pode ser utilizado como ingrediente no preparo de pães, tortas e bolos.

PANC – ORA PRO NÓBIS

DICAS DE PREPARO:

Frango com ora-pro-nóbis

INGREDIENTES

1 frango médio inteiro

1 cebola média

3 dentes de alho

Folhas e/ou pontas dos ramos de ora-pro-nóbis

Óleo e sal a gosto



MODO DE PREPARO

1. Corte o frango em pedaços e tempere com o sal. Reserve.
2. Frite a cebola no óleo até dourar.
3. Coloque os pedaços de frango sobre a cebola e refogue até dourar.
4. Acrescente água até cobrir o frango e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque as folhas de ora-pro-nóbis e deixe cozinhar por cinco a dez minutos.

PANC – ORA PRO NÓBIS



DICAS DE PREPARO:

Bolo de ora-pro-nóbis

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo com fermento

1 xícara de açúcar

2 ovos

2 xícaras de ora-pro-nóbis picado

1/2 copo de óleo

1 xícara de leite

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador. Bata até incorporar e obter uma mistura uniforme;

2. Transfira a massa para uma forma untada e enfarinhada. Por cima, coloque mais um pouco de ora-pro-nóbis picado;

3. Leve ao forno preaquecido a 180 graus até assar e ficar douradinho. Já pode servir!