

Flor é PANC



Vanessa de Andrade Royo
Ana Maria Gonçalves Gusmão
Bruna Stephany Brandão Duarte
Bruna Thais Silvestre de Souza
Camila Adriane Silva Mendes
Débora Dayane da Silva
Diovana Cardoso Souza
Julia de Sousa Cordeiro
Petronílio Júnior Soares Santos
Tatiele Henriques



FICHA CATALOGRÁFICA

R892 Royo, Vanessa de Andrade, 1975 –
Flor é PANC/ Vanessa de A. Royo, Ana M. G. Gusmão,
Bruna S. B. Duarte, Bruna T. S. de Souza, Camila A. S. Mendes,
Débora D. da Silva, Giovana C. Souza, Julia de S. Cordeiro,
Petronílio Júnior S. Santos, Tatiele Henriques. – 1. ed. –
Montes Claros, Edição Independente, 2022.
23,528 KB PDF.

ISBN: 978-65-00-57674-0
1. Pancs. 2. Informações da planta. 3. Receitas.
I. Título

CDD 570
CDU 57

FOTO DA CAPA:

VANESSA DE ANDRADE ROYO

EDIÇÃO E EDITORAÇÃO

Vanessa de Andrade Royo

ORGANIZAÇÃO

Vanessa de Andrade Royo

EDITOR

Canva





PREFÁCIO

A diversidade de beleza, cores, formatos, aromas das flores são exemplos de características notadas comumente e que agradam a muitos. Mas você sabia que algumas flores são capazes de agradar também o paladar humano? Sim, FLOR É PANC!

Não somente pelo sabor que oferecem, mas também pelo incremento e benefícios que podem proporcionar no quesito alimentação.

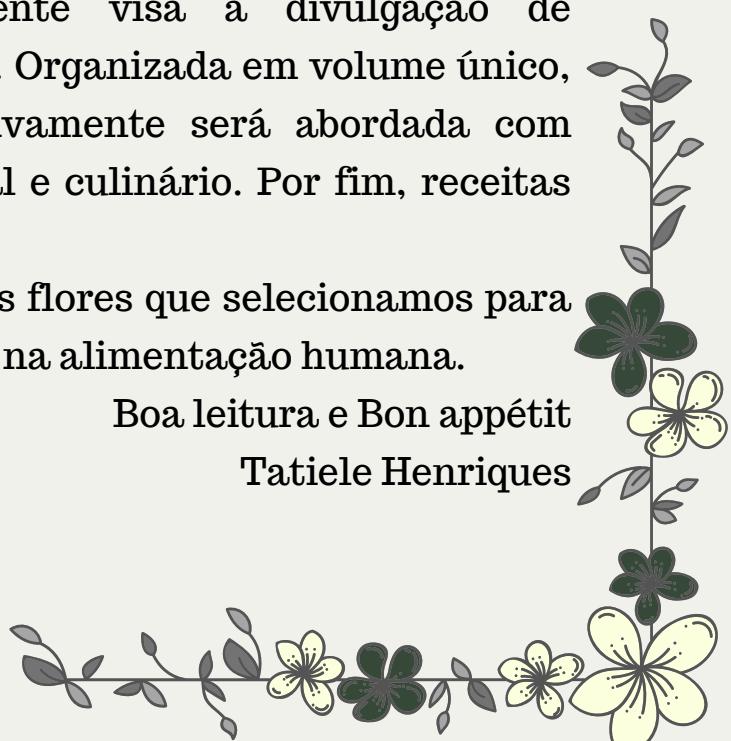
As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) consiste em espécies vegetais que possuem partes comestíveis, são indicadas para uma alimentação saudável pelas propriedades que apresentam, mas que não são incluídas habitualmente na dieta. No caso das flores já existe também o termo FLANCs (Flores Alimentícias Não Convencionais).

Saber identificar, ter conhecimento científico das propriedades que a flor oferece ao ser consumida e como ela pode ser utilizada na gastronomia, são pontos significativos que a farmacobotânica pode oferecer.

Nesse contexto, essa obra presente visa a divulgação de informações sobre flores comestíveis. Organizada em volume único, em cada capítulo uma flor exclusivamente será abordada com informações botânicas, uso medicinal e culinário. Por fim, receitas culinárias referente a flor.

Convidamos você a conhecer algumas flores que selecionamos para compor essa obra e que são utilizadas na alimentação humana.

Boa leitura e Bon appétit
Tatiele Henriques



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Deve-se ter muita atenção, nunca coma uma flor sem ter certeza de que se trata da espécie correta utilizada na alimentação. Principalmente as crianças devem ser orientadas sobre o que pode e não pode comer.

Sempre lave as flores em água corrente, com cuidado pois são delicadas. No geral, as pétalas podem ser ingeridas, mas não os estames (hastes do miolo) e pistilos (pequenas folhas na base).

Caso não vá consumir na hora, manter as flores em geladeira por no máximo uma semana.

Pessoas com alergia a pólen podem apresentar irritações ou alergias.

As flores comestíveis devem ser desprovidas de fertilizantes ou inseticidas. Outro cuidado a ser tomada é em relação aos agrotóxicos, se as flores comestíveis estiverem com agrotóxicos, podem fazer mal à saúde.

Não coma flores provenientes de floristas, pois no cultivo recebem bastantes aditivos e pesticidas.

Apenas flores cultivadas organicamente podem ser consumidas.

(Adaptado de: Portal Vida Livre, 2022)
<https://portalvidalivre.com/articles/415>

SUMÁRIO

AGASTACHE.....	07
ÂSTER DA CHINA.....	11
AMOR-PERFEITO.....	15
BEGONIA.....	20
BEIJO-TURCO.....	25
BRINCO DE PRINCESA.....	31
CALÊNDULA.....	35
CAMOMILA.....	40
CAPUCHINHA.....	45
CENTÁUREA.....	50
CLITÓRIA.....	55
CRAVINA.....	63
CRISTA DE GALO.....	68
DÁLIA.....	72
DENTE DE LEÃO.....	77
FLOR DE ABÓBORA.....	82

SUMÁRIO

FLOR DE BABOSA.....	88
FLOR DE BANANEIRA.....	95
GARDÊNIA.....	99
GIRASSOL.....	103
HIBISCO.....	107
IPÊ AMARELO.....	113
JASMIM MANGA.....	119
LANTERNINHA.....	125
LÍRIO DO BREJO.....	129
MALVAVISCO.....	133
MORINGA.....	140
TAGETE.....	145
YUCA.....	150

AGASTACHE



Nome Científico: *Agastache foeniculum*

Nomes Populares: Agastache, Hissopo-anisado.

Informações Botânicas: A flor *Agastache foeniculum* é nativa da América do Norte, atinge entre 60 cm a 1,5 m de altura e suas flores são geralmente violeta-azuladas, também pode ser encontrada como flores brancas (Evandro M., 2017). Estas espécies de agastache são muito utilizadas em chás, possuiu um sabor que lembra ao anis ou a erva-doce. Suas flores são consideradas como uma das mais saborosas entre as flores comestíveis (Carlos P., 2015).

Uso Medicinal: As folhas são excelentes para tratamentos cardíacos e diaforéticos. As infusões são úteis para tratamento de resfriados, febres, coração fraco e dores no peito. Pode aplicar-se sobre a pele um cataplasma de folhas e caules para tratar queimaduras.

Culinária: Pode utilizá-la para uso condimentares salada molho de ervas, adicionar à massa das panquecas ou das omeletes ou ainda consumi-la salteada com pão ralado fresco e alho. Antes de florir, a planta tende a ser mais aromática. É usada na culinária para dar sabor a sobremesas, geleias e molhos graças a seu aroma de anis e regis. E no preparo de sorvete.

Receitas

Ingredientes

Flores
Cenoura
Repolho
Alface
Temperos à gosto



Modo de Preparo: Prepare a salada e tempere a gosto.

Referências

Marques, Evandro. Plantas-medicinais/agastache. Coisasdaroca, p. 1, 19 abril. 2017

<https://www.coisasdaroca.com/plantas-medicinais/agastache.html>

Pena, Carlos. Cultivo-da-agastache. Hortaeflores, p. 1, 24 ago.2015

<https://www.hortaeflores.com/2015/08/cultivo-da-agastache-agastache.html>

Como Plantar Agastache Foeniculum (Dicas de Jardinagem) (iloveflores.com)

Referências figuras:

Adaptado de: https://bethchatto.2dimg.com/1/agastache-blackadder-bc-nursery-9-8-22_56100728f2.jpg

Adaptado de: <https://iloveflores.com/wp-content/uploads/2020/12/fotos-de-Foeniculum-Agastache-1.jpg>

ÁSTER-DA- CHINA



Nome Científico: *Callistephus chinensis*

Nomes Populares: Áster-da-China, Astér, Malmequer-de-Sécia, Rainha-do-mercado, Rainha-margarida, Sécia.

Informações Botânicas: Áster-da-china possui uma textura é herbácea, com caule ereto, com folhas de distribuição irregulares denteadas. As cores são variadas de tons azuis, rosa, vermelho, branco e violeta. Floresce no verão e outono, o seu cultivo sob sol pleno, em solo fértil, perfeitamente drenável, a áster da china é uma espécie que prefere o solo enriquecido com matéria orgânica e boa drenagem. Em regiões quentes e desejável conduzi-las sob meia-sombra, resguardando-as do sol forte do meio-dia.

Uso Medicinal: Não encontrado.

Culinária: O uso da Áster- da- china é encontrada e utilizada em composições de saladas, junto com cenouras, repolhos e alface, pois trazem um sabor e harmonia na salada.

Receitas

Flor de Áster-da-China em salada

Ingredientes

Flores
Cenoura
Repolho
Alface
Temperos à gosto



Modo de Preparo: Prepare a salada e tempere a gosto.

Referências

Prato, R.. Áster-da-china *Callistephus chinensis*. Jardineiro. net, Curitiba, p. 1, 7 fev. 2015.

<https://www.jardineiro.net/plantas/aster-da-china-callistephus-chinensis.html>

Stumpf, M.. Áster-da-china *Callistephus chinensis*. Faz fácil, p. 1, 22 fev. 2013.

<https://www.fazfacil.com.br/jardim/aster-da-china-callistephus/>

Referências figuras:

https://www.blog-flores.pt/wp-content/uploads/2021/11/dwarf-sommeraster-10475_1280.jpg

https://th.bing.com/th/id/OIP._k3JJchPtyWoRcAc9Sz73wHaEo?w=293&h=190&c=7&r=o&o=5&pid=1.7

AMOR-PERFEITO



Nome Científico: *Viola tricolor*

Nomes Populares: Amor-perfeito, Amor-perfeito-ravo, Amor-perfeito-pequeno, Erva-da-trindade, Flor-da-trindade e Viola-de-três-cores.

Informações Botânicas: A *Viola tricolor* é conhecida popularmente como amor-perfeito. Seu nome científico faz referência às três cores nas quais costuma ser encontrada: violeta, amarelo e branca. Atualmente, há uma enorme variedade de amores-perfeitos criados em laboratório, inclusive, com flores maiores e bicolores (Melo, 2022). O Amor-perfeito é uma flor que agrada a todos, possuindo uma aparência muito delicada e atraente, apresentando uma grande variedade de cores e formatos (Cultivando, 2016). Originária da Ásia e da Europa, a espécie costuma ter entre 15 e 25 cm de altura, com flores pequenas. Sua floração ocorre no outono e na primavera, podendo se estender durante o inverno nas regiões em que este clima é mais ameno. As estações intermediárias também são o melhor período para o cultivo (Melo, 2022).

Uso Medicinal: É considerada uma herbácea que melhora a circulação sanguínea, por isso faz bem ao coração. Age no organismo como Expectorante, podendo ser usada quando se está com gripe e catarro no pulmão. Também age em Ferimentos ajudando-os a curar Inflamações, tanto internos como externos. Também é conhecida sua ação de purificar o sangue (depurativo). Pode ser usada por pessoas de idade (com acompanhamento médico) para casos de reumatismo e artrite. Estimula o sistema urinário fazendo o paciente urinar com mais frequência. É laxante/purgativa (Azevedo, 2018). As partes usadas da planta na medicina alternativa são só as partes aéreas (acima da raiz). Fazer um chá com as partes aéreas da planta para tomar três vezes por dia para tratar de problemas no sistema circulatório, Intoxicações, sistema de defesa do organismo fraco, reumatismo, micoses, alergias e Infecções urinárias (Azevedo, 2018).

Culinária: Por ter um sabor adocicado, o Amor-perfeito também é usado na culinária em saborosas receitas de sobremesas, como tortas, doces e saladas de frutas. É possível incluí-la em diversos pratos, desde que tenha sido cultivada sem o uso de produtos químicos (Flores, 2016).

Receitas

Biscoito de Amor-perfeito

Ingredientes

1 e 1/2 de xícara de farinha de trigo especial

1/4 de xícara de açúcar

1/2 de xícara de manteiga em temperatura ambiente

1 colher de chá de extrato ou essência de baunilha

1 clara de ovo

1 colher de chá de água gelada

flores frescas de amor-perfeito ou mini-amor-perfeito.



Modo de Preparo: Pré-aqueça o forno entre 160 a 180 graus Celsius. Misture o açúcar e a farinha em uma tigela grande. Adicione a baunilha e a manteiga em pequenos cubos. Delicadamente e com as mãos frias, vá misturando os ingredientes até formar uma farofa. Depois una a farofa formando uma bola. Faça um rolo e corte os biscoitos, ou abra amasse e utilize um cortador próprio para biscoitos. Coloque os biscoitos em uma forma forrada com papel manteiga e asse por 30 minutos, ou até que dourem ligeiramente. Retire-os do forno e coloque para esfriar sobre uma grelha. Misture a clara do ovo com a água gelada e com a ajuda de um pincel, pincele a superfície de um biscoito já frio de cada vez, adicionando uma flor, pressionando-a no centro. Repita a operação com todos os biscoitos. Polvilhe levemente açúcar sobre as flores. Recoloque os biscoitos sobre a forma com o papel manteiga e asse por mais 5 minutos. Retire e deixe esfriar completamente sobre a grelha antes de servir ou guardar em (Prato, 2018).

Referências

Azevedo, E. Amor Perfeito: violeta tricolor. *Violeta Tricolor*. 2018. Disponível em: <https://www.queplantaeessa.com.br/amor-perfeito-viola-tricolor/>. Acesso em: 09 nov. 2022.

Cultivando. Amor-perfeito (Viola x witrockiana). 2016. Disponível em: <https://www.cultivando.com.br/amor-perfeito-viola-x-witrockiana/>. Acesso em: 07 nov. 2022.

Flotes, Giuliana. Amor-Perfeito: características, origem e muito mais. *Características, Origem e Muito mais*. 2016. Disponível em: <https://blog.giulianaflores.com.br/tipos-de-flores/conheca-caracteristicas-amor-perfeito/>. Acesso em: 09 nov. 2022.

Melo, A. Amor-perfeito: conheça a flor ornamental que também é uma panc. conheça a flor ornamental que também é uma PANC. 2022. Disponível em: <https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Jardim/Paisagismo/noticia/2022/04/amor-perfeito-conheca-flor-ornamental-que-tambem-e-uma-panc.html>. Acesso em: 07 nov. 2022.

Referências figuras:

Adaptado de: <https://nossaradio104.fm.br/site/wp-content/uploads/2017/03/Flor-Amor-Perfeito-1.jpg>

Cortes, R. Amor-perfeito: como cultivar e quais os cuidados necessários. *Como Cultivar e Quais os Cuidados Necessários*. 2021. Disponível em: <https://www.homeit.com.br/amor-perfeito-como-cultivar/>. Acesso em: 07 nov. 2022.

Prato, R. Receitas com Flores Comestíveis [Biscoito de amor-perfeito e +]. 2018. Disponível em: <https://www.jardineiro.net/receitas-com-flores-comestiveis-biscoito-de-amor-perfeito-e.html>. Acesso em: 07 nov. 2022.

BEGÔNIA



Nome científico: *Begonia cucullata*

Nome popular: Azedinha do brejo, Begoninha-de-jardim.

Informação Botânica: Pertence à família botânica Begoniaceae, gênero *Begonia*, folhas, ramos, flores, podem ser consumidos tanto crus como cozidos, suas folhas podem ser verdes, ou podem apresentar um tom mais escuro puxando para o marrom, e as flores, tons bem clarinhos de rosa, rosa ou vermelho, nativa do RS, estando muito presente em brejos ou áreas úmidas e semisombreadas, geralmente ocorre no inverno.

Uso medicinal: Os benefícios do consumo incluem o tratamento de diversos problemas de saúde, como asma, reumatismo, resfriado, questões do sistema digestivo, sangramentos e disenteria.

Culinária: Muito utilizada para saladas, mas também no preparo de doces.

Receitas

Gelatina de flores de begônia

Ingredientes:

300 g de flores de Begônia
4 colheres de sopa de açúcar
20 g de gelatina sem sabor (em folhas)



Modo de Preparo: Triture no liquidificador as flores de begônia, adicione o açúcar e a gelatina sem sabor (em folhas) previamente diluída. Refrigere até atingir a consistência desejada. Se preferir congelar, a gelatina pode virar sorvete.

Salada de Begônia

Ingredientes:

Flores de begônia

Alface

Brotos



Modo de Preparo: Disponha as flores em uma saladeira e tempere com algum molho de sua preferência. Como esta espécie é bem azedinha, dispensa vinagre ou limão. Assim, como sugestão, pode-se fazer algum molho com mel, azeite e molho shoyu.

Referências

Kelen, M. E. B.; Nouhuys, I. S. V.; Kehl, L. C.; Brack, P.; Silva, D.B. Plantas alimentícias não convencionais (PANCS): hortaliças espontâneas e nativas. (1^a ed.). UFRGS, Porto Alegre, 2015.

De Lima, Francisca Jaqueline Ferreira et al. Desempenho morfológico de begônia (*Begonia cucullata* Willd.) sob diferentes níveis de intensidade luminosa. *Scientia Naturalis*, v. 3, n. 5, 2021.

<https://matonoprato.com.br/2020/03/10/begonia/>

<https://www.minasbioconsultoria.com/post/conhe%C3%A7a-as-plantas-aliment%C3%ADcias-n%C3%A3o-convencionais-pangs>

Referências figuras:

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRluZ1GfK-HfKpjyLS_OwfaS9M3q5m4qxqMTw&usqp=CAU

Adaptado de: <https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/produtos-ingredientes/qual-o-sabor-das-flores-comestiveis/>

Adaptado de :

<https://www.facebook.com/receitascomflores/photos/a.1954835678147075/1968423473454962/?type=3>

BEIJO-TURCO



Nome científico: *Impatiens walleriana* Hook.f.

Nome popular: Beijo-turco, Maria-sem-vergonha, Beijinho.

Informação Botânica: Herbácea perene, pertence à família Balsaminaceae, ereta ramificada, com caules e hastes de textura suculento-carnosa, glabra, de 20-40 cm de altura, nativa na África. As folhas são simples, pecioladas, de lâmina membranácea, inteira discolor, de 4-5 cm de comprimento. Flores solitárias, longo-pedunculadas, terminais e axilares, de cores variadas (branca, rosa, laranja, vermelha roxa). Frutos elipsoides, do tipo cápsula suculenta com deiscência explosiva (Ferreira e Lorenzi, 2014).

Uso medicinal: Suas propriedades terapêuticas já eram conhecidas na medicina Unani (de origem persa) e na Ayurveda (de origem indiana), sendo usada até os dias de hoje. A planta inteira é utilizada como emético, diurético e catártico.

Culinária: Muito utilizada para saladas, mas também no preparo de doces.

Receitas

Salada de Maria-sem-vergonha

Ingredientes:

15 flores de Maria-sem-vergonha
5 folhas de alface crespa
5 folhas de rúcula
5 folhas de radicchio



Modo de Preparo: Lave bem as folhas e, delicadamente as flores. Rasgue as folhas com as mãos e disponha-as em uma saladeira, misturando-as e sirva.

Observação: A salada pode ser pura, somente com flores de Maria-sem-vergonha com molho a gosto.

Mousse de flores de Beijo-turco

Ingredientes:

300 g de flores frescas
200 g de leite condensado
200 g de creme de leite ou de iogurte natural
5 g de gelatina sem sabor diluída



Modo de Preparo: Colete e lave as flores coletivamente em bacia com água. Triture no liquidificador as flores, o leite condensado, o creme de leite ou o iogurte natural e a gelatina sem sabor. Leve à geladeira e sirva gelado. Se não tiver gelatina congele e sirva como sorvete

Geleia de Hibisco e Maria-sem-vergonha

Ingredientes:

4 maças
50 g de folhas de maria-sem-vergonha
1/2 xícara de chá de açúcar demerara
1 xícara de chá de suco de laranja
1 xícara de chá de flores de hibisco
Água



Modo de Preparo: Lave e pique as maças em pequenos cubos e coloque em uma panela. Junte o açúcar demerara e o suco de laranja e adicione água até cobrir tudo. Tampe a panela e leve ao fogo para cozinhar, mexendo de vez em quando. Quando as maças estiverem desmanchando, adicione o chá de hibisco e as flores de maria-sem-vergonha. Cozinhe em fogo baixo até apurar bem, chegando à consistência de geleia. Desligue o fogo e bata com um mixer para uma geleia mais homogênea. Se gostar, deixe ainda alguns pedacinhos de maçã. Envase em vidros previamente esterilizados com água fervente. Sirva quente ou gelada.

Referências

<http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/impatiens-walleriana-hook-f#:~:text=A%2oplanta%2ointeira%20%C3%A9%2outilizada,cataplasma%2C%20em%20feridas%20e%20queimaduras>

Lorenzi, H; Kinnup, V. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

Receitas da salada de maria-sem-vergonha e geleia de hibisco e maria-sem-vergonha: Gaspar, Tainá. (PANC) FLORES DE HIBISCO E MARIA-SEM-VERGONHA. Taina Gaspar, 2015. Disponível em: <https://www.tainagaspar.com/single-post/2019/04/29/panc-flores-de-hibisco-e-maria-sem-vergonha>. Acesso em: 25 de out de 2022.

Mousse de flores de beijo-turco: LORENZI, H; KINNUP, V. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014, Página 108.

Referências figuras:

Adaptado de: https://portalvidalivre.com/uploads/article/image/571/Design_sem_nome__9_.png

Receitas da salada de maria-sem-vergonha e geleia de hibisco e maria-sem-vergonha: Gaspar, Tainá. (PANC) FLORES DE HIBISCO E MARIA-SEM-VERGONHA. Taina Gaspar, 2015. Disponível em: <https://www.tainagaspar.com/single-post/2019/04/29/panc-flores-de-hibisco-e-maria-sem-vergonha>. Acesso em: 25 de out de 2022.

Mousse de flores de beijo-turco: LORENZI, H; KINNUP, V. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014, Página 108.

BRINCO-DE- PRINCESA



Nome científico: *Fuchsia hybrida*

Nome popular: Brinco-de-princesa, Lágrima, Fúcsia, Agrado, Brinquinho.

Informações botânicas: Flor que pertence à família Onagraceae, apresenta ciclo de vida perene. As flores possuem a forma de sino duplo, tem ramos mais longos e pendentes para baixo. O cálice é cilíndrico com quatro lóbulos, apresentam quatro sépalas e quatro pétalas. As pétalas e sépalas podem variar de formas e cores, sendo as cores rosa, violeta, azul e branco as mais comuns. Preferem climas amenos e frios, substrato rico em matéria orgânica. Há formas arbustivas e outras de porte herbáceo.

Uso medicinal: O mel extraído é útil para doenças da mucosa e da pele, auxilia em gripes e resfriados por ser rico em vitaminas e minerais. A flor apresenta uso terapêutico anti-inflamatório, antigripal, cardiotônico, sedativo e para dor de estômago.

Culinária: As flores são levemente ácidas, apresentam pouco sabor. Servem para serem cristalizadas. São utilizadas na decoração de saladas, de outros pratos, principalmente na confeitoria. Outro modo de uso é na preparação de drinks.

Receitas

Farfalle com flores de brinco-de-princesa

Ingredientes:

40 mL de azeite

50 g de bacon cortado em cubinhos

6 dentes de alho picados

Sal a gosto

5 unidades tomates sem sementes picados em grandes pedaços

Salsa e cebolinha picadas a gosto

Pimenta do reino a gosto

500 g de farfalle ou macarrão “gravatinha”

Flores de brinco de princesa a gosto



Modo de preparo: Em uma panela grande, ferva água, adicione o sal a gosto e cozinhe o farfalle. Enquanto isso, aqueça o azeite em uma frigideira, adicione alho, adicione bacon e frite-o em fogo baixo sempre mexendo até dourar. Reserve. Escorra o macarrão e transfira-o para uma travessa. Junte à massa a mistura da frigideira, os tomates, a salsa e a cebolinha. Se precisar, tempere com mais sal e polvilhe com pimenta-do-reino. Misture bem e enfeite com as flores brinco-de-princesa. Pronto para servir.

Referências

Fernandes, Luana et al. Uma perspetiva nutricional sobre flores comestíveis. *Acta Portuguesa de Nutrição*, v. 6, p. 32-37, 2016.

Tene, Vicente et al. An ethnobotanical survey of medicinal plants used in Loja and Zamora-Chinchipe, Ecuador. *Journal of ethnopharmacology*, v. 111, n. 1, p. 63-81, 2007.

Rios, Montserrat et al. "Horchata" drink in Southern Ecuador: medicinal plants and people's wellbeing. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, v. 13, n. 1, p. 1-20, 2017.

<https://receitas.folha.com.br/receita/679>

<https://www.jardineiro.net/plantas/brinco-de-princesa-fuchsia-hybrida.html>

<https://www.meucantinhoverde.com/2011/05/brinco-de-princesa-fuchsia-hybrida.html>

Referências figuras:

Adaptado

de:

https://s2.glbimg.com/Sxo4CH2HrmPPRACpjRAemhcOBs=/e.glbimg.com/og/ed/f/original/2021/06/25/fuchsias-4189193_640.jpg

<https://florescoloridas.com.br/flores/flor-brinco-de-princesa/>

<https://img-global.cpcdn.com/recipes/65fabfa9coae3ce7/68ox482cq7o/foto-principal-da-receita-farfalle-de-bacon-brocolos-e-cogumelos.jpg>

CALÊNDULA



Nome científico: *Calendula officinalis*

Nomes populares: Bem-me-quer, Margarida dourada e Maravilha-dos-jardins.

Informações botânicas: *Calendula officinalis* é uma planta herbácea anual, que varia de 30 a 60 cm de altura, com raízes fasciculadas, ligeiramente amareladas e cilíndricas; apresenta caule anguloso, curto e sólido, ereto ou prostrado, pubescente; as folhas são ligeiramente denteadas, alternas, lanceoladas, com pêlos glandulares em ambas as faces; as inferiores são espatuladas, obtusas ou agudas no ápice, com 10-20 cm de comprimento e 1-4 cm de largura; as superiores são oblongas a lanceoladas e mucronadas no ápice, com 4-7 cm de comprimento; brácteas involucrais com 7-15 cm de comprimento, revestidas de longos pelos glandulares; inflorescências capítulos no ápice dos caules, de 3-7 cm de diâmetro, com flores de cores heterogêneas, podendo variar do amarelo ao alaranjado; as flores centrais são tubuladas e estéreis, já as periféricas são liguladas e férteis; apresentam frutos secos tipo aquênio, estreitamente oblongos e curvos (Who, 2000; Pdr, 2000; Lorenzi e Matos, 2008).

Uso medicinal: No uso popular sua principal atividade é cicatrizante e reconstituinte da pele, como ferimentos, queimaduras, furúnculos, abscessos e irritações. Usada em queimadura por exposição ao sol e dermatite de fraldas. Tem uso em tratamento de faringites, amigdalites, acne (espinhas). Usada no tratamento de alergias de pele e rinite alérgica. Auxilia no tratamento de asma. Também é utilizada em conjuntivites, otites crônicas e periodontais. Tem sido usada em úlceras gástricas e para melhorar a digestão. usada para tratar “sapinho” infantil e utilizada em distúrbios menstruais e infecções vaginais.

Culinária: Usada para biscoitos, sorvetes e também para doces.

Receitas

Biscoito de Calêndula e Laranja

Ingredientes:

2 xícaras de farinha sem fermento
1 colher de fermento em pó
2 colheres de açúcar
1/4 colher de chá de sal
pétalas de 8 flores de calêndula (2 colheres de sopa)
1/4 xícara de manteiga sem sal
1/2 xícara de leite orgânico
1/4 xícara de suco de laranja espremido na hora
1 colher de chá de casca de laranja recém ralada



Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius; misture os ingredientes secos, certificando-se de que as pétalas de calêndula estejam misturadas por toda parte; usando duas facas, corte a manteiga até que a mistura de farinha pareça migalhas grossas; misture o leite, o suco de laranja e a casca de laranja até misturar bem; coloque colheradas em uma assadeira levemente untada. Asse cerca de 10 minutos até dourar; pincele a manteiga em cima dos biscoitos um minuto ou dois antes de tirar do forno. E deixe os biscoitos esfriarem alguns minutos antes de comer.

Sorvete de baunilha e calêndula

Ingredientes:

3 bananas congeladas

3 colheres de chá de flores de calêndula

1 colher de sopa de extrato de baunilha

1/2 xícara chá de leite de coco ou de castanha de caju



Modo de preparo: Corte as bananas em rodelas, sem casca e leve ao freezer durante a noite. Coloque 2 colheres de chá de flores de calêndula no leite de coco (deixe 1 colher de chá de flores para decoração) e cozinhe-as até começar a ferver e retire do fogo. Coloque-o de lado coberto por meia hora até esfriar completamente. Coe, guarde as flores. Bata as bananas congeladas com o leite e a baunilha, misture bem até ficar cremoso. Por fim, adicione algumas flores de reservadas e mexa delicadamente.

Referências

WHO-World Health Organization. Monographs on selected medicinal plants, 2. Geneva, 2002. 356p;
PDR FOR HERBALMEDICINE. 2nd ed. New Jersey: Montvale, p. 497-99, 2000;
Lorenzi, H.; Matos, F. J. A. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. 2. ed. São Paulo: Instituto Plantarum, 2008. 544p;

Referências figuras:

Adaptado de: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/16/Calendula_officinalis_L.JPG/800px-Calendula_officinalis_L.JPG

[https://shawnacoronado.com/calendula-orange-biscuit-recipe/?%3A%20TheCasualGardener%20\(Shawna%20Coronado%20Blog\)&fbclid=IwAR1v768spcHgqWjaoResyAE_s-kj1_MTkFgDV1lwh_20VdjYYzzBCX26LoM](https://shawnacoronado.com/calendula-orange-biscuit-recipe/?%3A%20TheCasualGardener%20(Shawna%20Coronado%20Blog)&fbclid=IwAR1v768spcHgqWjaoResyAE_s-kj1_MTkFgDV1lwh_20VdjYYzzBCX26LoM)

<https://ciclovivo.com.br/vida-sustentavel/alimentacao/3-receitas-flores-comestiveis/>

CAMOMILA



Nome científico: *Matricaria chamomilla* L.

Nomes populares: Camomila-alemã, Maçanilha, Matricária, Camomila vulgar, Camomila comum.

Informações botânicas: Apresenta um caule ereto, glabro e ramificado, de pequeno porte, alcançando cerca de 30 a 50 cm de altura. Suas folhas são verdes, lisas na página superior e recortadas em segmentos afilados. As inflorescências do tipo capítulo são semelhantes às das margaridas, com centro amarelo e corola simples de pétalas brancas. A sua floração ocorre na primavera e verão (Prato, 2015).

A camomila (*Matricaria recutita* L., sin.: *Matricaria chamomilla* L.) é uma erva originária da Europa, o seu cultivo é feio em todo o mundo e na região centro sul do Brasil. É uma planta amplamente utilizada na medicina popular (Nascimento, et al. 2005).

Uso medicinal: Internamente para o tratamento sintomático de problemas dispépticos, como distensões epigástricas, flatulência e náusea. Atua como adstringente, analgésica, antisséptica, antialérgica, anti-inflamatória, calmante, carminativa, cicatrizante, desinfetante, emoliente, refrescante, tônica e vulnerária.

Culinária: Usada na confeitoria, em bolos e geleias.

Receitas



Bolo de camonila

Ingredientes:

Massa

1 e meia xícara (chá) de água

3 colheres (sopa) de flor de camomila seca

4 ovos

2 xícaras (chá) de açúcar

1 pote de logurte Natural Integral

100 g de manteiga

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

2 xícaras (chá) de Aveia Flocos

Cobertura

2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro

Modo de preparo:

Massa

Em uma panela, ferva a água. Junte a camomila e deixe a panela tampada por cerca de 1 minuto. Passe por uma peneira e reserve 4 colheres (sopa) do chá. Em um liquidificador, bata o restante do chá de camomila com os ovos, o açúcar, o logurte e a manteiga. Despeje em um recipiente e misture bem a farinha, a Aveia e o fermento. Coloque em uma forma retangular (23 x 32 cm) untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio-alto (200 graus Celsius), preaquecido, por cerca de 30 minutos.

Geleia de camonila

Ingredientes:

2 unidades de maçã verde

5 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

1 xícara (chá) de flor de camomila comestível seca(s)



Modo de preparo: Coloque em uma panela as flores de camomila e 2 xícaras de chá de água (480 mL). Leve ao fogo e deixe por 4 minutos ou até ferver. Abaixe o fogo e cozinhe por mais 3 minutos. Retire do fogo e passe a mistura por uma peneira, apertando bem para tirar o máximo de líquido. Reserve. Lave as maçãs, descasque-as, tire o miolo e as sementes. Pique-as e coloque no copo do liquidificador. Junte o azeite de oliva e bata por 1 minuto ou até obter um purê. Despeje em uma panela. Junte a infusão de camomila peneirada e o açúcar. Mexa até o açúcar dissolver. Leve ao fogo e cozinhe, sem parar de mexer, por 5 minutos ou até ferver. Abaixe o fogo e tampe a panela. Deixe cozinhar por mais 25 minutos, mexendo de vez em quando, ou até obter uma geleia. Retire do fogo. Sirva com carnes rosbife.

Cobertura

Misture o chá reservado com o açúcar e espalhe sobre o bolo ainda quente.

Sirva.

Referências

- Nascimeno, V. T. et al. Controle de qualidade de produtos à base de plantas medicinais comercializados na cidade do Recife-PE: erva-doce (*Pimpinella anisum* L.), quebra-pedra (*Phyllanthus* spp.), espinheira santa (*Maytenus ilicifolia* Mart.) e camomila (*Matricaria recutita* L.). *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 7, n. 3, p. 56-64, 2005.
- Prato, R.. Camomila – *Matricaria recutita*. *Jardineiro. net*, Curitiba, p. 1, 16 fev. 2015.
- <https://cybercook.com.br/receitas/doces/receita-de-geleia-de-flores-de-camomila-8973>

Referências figuras:

- Adaptado de: <https://www.jardineiro.net/wp-content/uploads/2015/02/camomila.jpg>
https://images.aws.nestle.recipes/resized/9420cod8f8aa83ce6bcb43de3684oabe_bolo-camomila-receitas-nestle_1200_600.jpg
<https://img.cybercook.com.br/receitas/973/geleia-de-flores-de-camomila-840x480.jpeg?q=75>

CAPUCHINHA



Nome científico: *Tropaeolum majus*

Nomes populares: Capuchinha, Chaguinha, Mastruço-do-peru, Flor-de-sangue, Agrião-do-méxico, Nastúrcio, Agrião-da-índia, Flor-de-chagas, etc.

Informações botânicas: *Tropaeolum majus*, a popular capuchinha é uma espécie proveniente do continente americano, das regiões da cordilheira andina, ocorrendo entre a Bolívia e a Colômbia. Suas flores são conhecidas como capuchinha e são aprovadas pelo Ministério da Alimentação como alimento, sendo utilizada tradicionalmente em saladas, aperitivos e sobremesas, além de ser utilizada como decoração em diversas receitas (Florien, 2022).

É uma hortaliça não convencional pertencente à família Tropaeolaceae, sendo uma espécie de fácil cultivo. As flores possuem sabor levemente picante, e suas folhas e botões florais também são comestíveis. É muito utilizada e reconhecida pelos seus fins medicinais (Lima, 2017).

Uso medicinal: A capuchinha é uma planta medicinal, que pode ser utilizada no tratamento de infecção urinária, escorbuto, falta de apetite, fortalecimento do couro cabeludo, pele envelhecida, insônia, problemas digestivos, retenção de líquidos, depressão e cicatrização de feridas. As propriedades da capuchinha incluem sua ação antibiótica, expectorante, desinfetante, digestiva, antisséptica, depurativa, digestiva, estimulante, sedativa, purgativa e diurética (Tua saúde, 2016).

Culinária: Muito utilizada em saladas.

Receitas

Omelete de capuchinha

Ingredientes:

2 batatas cozidas e descascadas

2 colheres de sopa de leite vegetal de sua preferência

1/2 xícara de farinha de trigo

2 sementes de capuchinha

2 folhas jovens de capuchinha

4 capuchinhas, apenas as pétalas

Sal e pimenta-do-reino, a gosto

1 colher de sopa de óleo de coco ou um fio de óleo de girassol para fritar a omelete.



Modo de preparo: Amasse bem as batatas e misture com o leite vegetal e a farinha de trigo bata bem para ficar uma massa homogênea. Amasse as sementes de capuchinha, com a parte de trás de um garfo e as adicione à massa. Acrescente à massa, as folhas e as pétalas da capuchinha. Tempere a gosto com sal e pimenta. Coloque o óleo de coco ou um fio de óleo de girassol na frigideira e deixe em fogo baixo, para esquentar. Quando esquentar, coloque a mistura da omelete e deixe fritar em fogo baixo, vire a omelete do outro lado para fritar de maneira uniforme. Enfeite com pétalas de capuchinha e pode servir (Aur, 2018).

Salada de capuchinha

Ingredientes:

Alface

Repolho

Rúcula

Agrião

Tomates

Amêndoas laminadas



Modo de preparo: A salada pode ser preparada com qualquer um dos ingredientes, ou com todos. Usar tempero de preferência. A amêndoas laminadas pode ser passada na frigideira para torrar, isso acentua o sabor. Pode-se adicionar também algum tipo de queijo (fatias de parmesão, ricota fresca, etc).

Referências

- Aur, Deise. Receitas Culinárias com a Planta Capuchinha. 2018. Disponível em: <https://www.greenme.com.br/alimentar-se/receitas-saudaveis/69138-receitas-culinarias-com-a-planta-capuchinha/>. Acesso em: 28 set. 2022.
- Florien. Capuchinha. Disponível em: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiC77Oqslf6AhUDppUCHTdhDTYQ_FnoECA8QAQ&url=http%3A%2F%2Fflorien.com.br%2Fwpcontent%2Fuploads%2F2018%2F02%2FCAPUCHINHA_A.pdf&usg=AOvVaw1CrvoUid4ThINWkiqroCO-. Acesso em: 27 ago. 2022.
- Lima, Isadora Cardoso e. Vida útil e qualidade de duas espécies de hortaliças não convencionais: CAPUCHINHA (*Tropaeolum majus* L.) E ORAPRO-NOBIS (*Pereskia aculeata* Miller). 2017. 133 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciência dos Alimentos, Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2017.
- Tua saúde. Para que serve a Capuchinha. 2016. Disponível em: Para que serve a Capuchinha. Acesso em: 28 set. 2022.

Referências figuras:

https://3.bp.blogspot.com/-pRuxMNTHWc/W2IVo-pzOnI/AAAAAAAACKrc/gEZqM8KsxRcgXOpQo91161OeIFYepNGeACLcBGAs/s1600/nasturtium-455654_640.jpg
[omelete_pancs-780x450.jpg_\(780x450\).comidaereceitas.com.br](https://3.bp.blogspot.com/-pRuxMNTHWc/W2IVo-pzOnI/AAAAAAAACKrc/gEZqM8KsxRcgXOpQo91161OeIFYepNGeACLcBGAs/s1600/omelete_pancs-780x450.jpg_(780x450).comidaereceitas.com.br)
IMG_7132.JPG (320x240) (bp.blogspot.com)

CENTÁUREA



Nome científico: *Centaurea cyanus*.

Nomes populares: Centáurea, escovinha, Flor de milho, Marianinha, Botão de solteiro.

Informações botânicas: É uma planta de porte herbáceo, anual, se adapta preferencialmente em solos ricos em nutrientes e exposição a luz solar direta. Pertence à família Asteraceae, possui crescimento rápido e pode chegar até um metro de altura. Suas folhas afiladas e caule são de colorações acinzentadas. As flores podem ser simples ou dobradas; apresenta diversas cores como azul, roxa, branca, vermelha.

Uso medicinal: Tem propriedades terapêuticas tais como diurética, laxante, anti-inflamatória, cicatrizante, tônico facial. É destilada para retirar o hidrolato que utilizado olheiras e conjuntivites. O chá de centáurea é empregado para alívio de má digestão, debilidades do estômago.

Uso culinário: As flores são utilizadas como corante em vários tipos de alimentos, condimento em saladas e pães, são usadas secas para colorir pratos, bolos, sobremesa, biscoitos. Recomenda-se retirar o núcleo e utilizar somente as pétalas, pois o receptáculo apresenta sabor amargo. As pétalas podem ser consumidas cruas, secas ou cozidas, desde que cultivadas de forma orgânica. Elas podem ser congeladas em cubos de gelo para adicionar a bebidas geladas. Podem ainda ser adicionadas ao açúcar de confeiteiro. Antocianinas derivadas da centáurea são empregadas em produtos alimentícios como aditivos naturais.

Receitas

Sal-de-fada

Ingredientes:

1/2 xícara de sal

2 colheres de sopa de centáureas secas



Modo de preparo: Escolha centáureas e retire as pétalas do botão de maneira suave. Coloque-as planas em um prato e deixe secar completamente por 5 dias, virando-as regularmente para retirar a umidade. Insira o sal em um pote hermético e misture com as flores secas. Sirva nas refeições como sal finalizador.

Coquetel (drink de nuvens mágicas)

Ingredientes:

Gelo

750 mL de chá de centáurea azul

7 colheres de sopa de xarope de curaçau blue

3 colheres de sopa de suco de limão

1 unidade de clara de ovos

60 g de cream cheese



Modo de preparo: Em uma coqueteleira, adicione cubos de gelo, chá de centáurea, 2 colheres de xarope curaçau blue, 1 colher de suco de limão e misture bem. Desenhe as nuvens com cream cheese dentro dos copos de coquetel. Despeje o coquetel no copo. Bata separadamente uma clara de ovo e disponha essa clara de ovo batida por cima, com cuidado.

Referências

Centáurea: uma planta terapêutica. <https://www.escoladebotanica.com.br/post/centaurea>

Centáurea- Centaurea cyanus. <https://www.jardineiro.net/plantas/centaurea-centaurea-cyanus.html>

Centáurea (flor de milho). <https://sabordefazenda.com.br/centaurea-flor-de-milho/>

Centáurea, bela, colorida e muito versátil na saúde e culinária. <https://www.coisasdaro.ca.com/plantas-medicinais/centaurea.html>

Referências figuras:

<https://sabordefazenda.com.br/wp-content/uploads/2019/12/2.jpg>

<https://sustainableholly.com/edible-flower-salt/>

<http://www.naughtycook.shp.media/dried-cornflower/>

<https://candide.com/ZA/stories/e62cfb49-da25-47df-86dd-a29f70048fca>

<https://www.chefclub.tv/pt-br/receitas/original/8c03bc8a-9da3-4c34-a877-09b804006afb/bolo-de-peras-azuis-com-ondas-coloridas-e-um-drink-de-nuvens-m%C3%A1gicas/>

CLITÓRIA



Nome científico: *Clitoria ternatea*.

Nomes populares: Feijão-borboleta, Cunhã, Ervilha-borboleta, Clítória, Flor-da-fada-azul.

Informações botânicas: Trepadeira perene, pertence à família Fabaceae, nativa da Ásia tropical, de crescimento rápido, vigorosa, hastes finas de até 4 metros de altura. As folhas são compostas pinadas, alternas, com 5-7 folíolos membranáceos, quase glabros, verde-escuros, de 4-7 cm de comprimento. As flores são solitárias, axilares, curto pecioladas, de cor azul-anil, com a base e a garganta brancas, podendo haver cultivares de flores simples ou dobradas que surgem no verão ou outono. A cor das suas flores se destacam sendo um azul intenso e vivido. Os frutos são vagens planas 5-7 cm de comprimento, com seis a dez sementes em cada vagem (Braga, 2016).

Uso medicinal: A planta inteira é utilizada como antídoto para o tratamento de picada de cobra e picada de escorpião (Mukherjee et al., 2008). As flores em pasta são aplicadas para curar infecções oculares e para dor de cabeça. Na medicina alternativa (Ayuvérdica) da Índia planta inteira é utilizada como tônico cerebral, intensificador de memória e inteligência, antidepressivo, ansiolítico, sedativo e anticonvulsivante (Gupta, et al., 2010). O chá das flores é utilizado como medicamento para o tratamento da anemia, problemas hepáticos e intestinais (Mukherjee et al., 2008). A infusão das flores é febrífuga, ansiolítica, fortalecedora da memória e auxilia em quadros de menopausa, principalmente os calores decorrentes dela (Pastro, 2021).

Uso culinário: As flores são utilizadas para preparo de refrescos, massas como macarrão, arroz, pão.

Receitas

Pão de chá-azul

Ingredientes:

500 g de farinha de trigo branca
350 g água mineral (ou fervida)
6 g de flores de chá azul (*Clitorea ternatea*)
7 g de sal
5 g de fermento biológico seco



Modo de preparo:

Pré-fermentação: Primeiramente, vamos fazer a infusão de chá azul. Aqueça a água sem deixar ferver. Coloque as flores do chá na água e aguarde 5 a 10 minutos. Coe o chá e aguarde até que atinja a temperatura ambiente. Em uma tigela grande, adicione a farinha, a infusão, fermento e sal. Use uma espátula daquelas siliconadas, pra raspar a massa que fica grudadinha nas paredes da tigela. Cubra com um pano e deixe descansar por 10 minutos. Vamos para a 1^a dobra: você vai fazer o movimento como se estivesse puxando a orelha da massa e trazendo de volta para o centro, rodando a tigela. Faça esse movimento 10 vezes, dando a volta completa na tigela. Deixe descansar 10 minutos. Repita 3 vezes esse processo. No final da última dobra, cubra com um pano e deixe a massa fermentar por 1 hora.

Modelagem: Depois de 1 hora, sua massa estará crescida. É hora de modelar. Nessa etapa, caso você queira incluir algum recheio, a hora é agora. Vire a massa em uma bancada levemente enfarinhada e faça um movimento de modelagem, de fora pra dentro. Forme uma bolota, puxando a massa delicadamente com as mãos, como se estivesse trazendo em sua direção. A emenda precisa ficar pra baixo.

Pão de chá-azul - continuação

Em um cesto oval ou redondo (dependendo da panela em que você vai assar o pão), forrado com um pano, acomode a massa com a emenda para cima. Cubra com o pano e deixe descansar 45 minutos. Enquanto a massa descansa, aqueça o forno a 250 graus Celsius, com a panela de ferro lá dentro. Na hora de assar, acomode o pão em um papel antiaderente (ou mesmo fubá no fundo da panela). Retire com cuidado a panela do forno (use luvas resistentes) e acomode o pão na panela. Borrife água na tampa e asse por 30 minutos. Passados os 30 minutos, tire a tampa com cuidado e asse por mais 15 minutos. Retire a panela do forno e coloque seu pão sob uma grade. Deixe descansar por pelo menos 1 hora antes de cortar.

Talharim de Feijão-borboleta com ovos e manteiga de sálvia

Ingredientes:

4 ovos cozidos

2 xícaras de infusão bem forte, de flores

1 ovo

1 colher (chá) de sal

Cerca de 250 g de farinha de trigo

100 g de manteiga salgada

10 folhas de sálvia

4 flores frescas de feijão-borboleta



Modo de preparo: Descasque os ovos cozidos, parta-os ao meio, retire as gemas com cuidado sem desmanchá-las e reserve. Coloque as claras numa tigela pequena e despeje uma xícara de infusão de flores. Deixe-as imersas até terminar de fazer a massa (se preferir os ovos tingidos só por fora, parta os ovos depois de tingidos). Coloque o ovo cru numa xícara e despeje a infusão de flores até completar meia xícara. Despeje tudo no copo do processador, ligue o aparelho, junte o sal e vá adicionando farinha até formar uma massa coesa. Talvez sobre farinha. Desligue o aparelho, com as mãos forme uma bola de massa e vá juntando mais farinha se for necessário. Se não tiver processador, faça isto numa tigela, amassando bem. Abra a massa e corte os talharins, usando a máquina de macarrão. Se não tiver, estenda a massa com rolo o mais finamente que conseguir, enfarinhe bem, enrole como rocambole e corte em fatias de 1 centímetro. Vá deixando as fitas soltas sobre toalha enfarinhada ou em varal de massas. Leve para aquecer 1,5 L de água junto com o restante da infusão azul.

Talharim de Feijão-borboleta com ovos e manteiga de sálvia - continuação

Quando ferver, junte 1/2 colher (sopa) de sal, espere voltar a fervura e coloque o macarrão. Deixe cozinhar por cerca de 2 minutos. Escorra e reserve. Enquanto isto, numa frigideira grande, derreta a manteiga e acrescente as folhas de sálvia e as flores rasgadas de feijão-borboleta. Junte o talharim, misture tudo com cuidado e distribua a massa em 4 pratos. Por cima, distribua os ovos tingidos e escorridos, com as gemas em seus lugares. Observação: Para a infusão, ferva 2 xícaras de água com meia xícara de flores de feijão borboleta secas até soltar toda a tinta. Peneire e use. Cozinhe os ovos assim: primeiro, use os ovos em temperatura ambiente. Coloque água numa panela pequena e leve ao fogo. Quando ferver, coloque os ovos com cuidado, usando uma concha ou colher. Marque 9 minutos de fervura, escorra e deixe que esfriem em água gelada.

Frisante e Chá-Suco de clitória

Ingredientes:

1 L de água

100 g de flores frescas

300 mL de suco de limão



Modo de preparo: Para o frisante, lave as flores, junte 1 L de água e 100 g de flores frescas de clitoria e deixe ferver até soltar toda a cor das flores. Deixe esfriar e acrescente 300 mL de suco de limão e mexa. Imediatamente com a alteração do pH a cor passa do azul para róseo-violeta. Coe e envase em garrafas PET, use funil e peneira. Aperte a garrafa no meio, segure até o líquido transbordar e tampe. Fermente e sirva gelado.

Para o chá-suco (azul, sem limão) ferva as flores em água e adoce a gosto.

Referências

- Braga, C. Feijão borboleta - *Clitoria ternatea*. Flores e Folhagens. Disponível em: <https://www.floresefolhagens.com.br/feijao-borboleta-clitoria-ternatea/>. Acesso em: 14 nov. 2022.
- Mukherjee, P. K., Kumar, V., Kumar, N. S., & Heinrich, M. (2008). The Ayurvedic medicine *Clitoria ternatea*—From traditional use to scientific assessment. *Journal of Ethnopharmacology*, 120(3), 291–301. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2008.09.009>
- Gupta, et al.. (2010). *Clitoria ternatea* (L.): Old and new aspects. *Journal of Pharmacy Research*. 03. 2610-2614. Disponível em: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20103378270>.
- Pastro Herbalista, G. Feijão-borboleta: a flor da fada azul. Disponível em: <<https://sabordefazenda.com.br/feijao-borboleta-a-flor-da-fada-azul/>>. Acesso em: 15 nov. 2022.
- <https://raquelicias.com.br/2021/03/25/pao-de-cha-azul/>
- <https://come-se.blogspot.com/2015/05/a-flor-azul-do-feijao-borboleta.html>
- Lorenzi, H; Kinnup, V. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

Referências figuras:

- Adaptada de: https://sabordefazenda.com.br/wp-content/uploads/2021/01/butterfly-pea-545016_1920-600x450.jpg
- <https://raquelicias.com.br/2021/03/25/pao-de-cha-azul/>
- <https://come-se.blogspot.com/2015/05/a-flor-azul-do-feijao-borboleta.html>
- https://2.bp.blogspot.com/-wMFNRoWoU9s/VHd5kXv_xCI/AAAAAAABL-g/qae6UASdng9/s1600/ervilha%2Bborboleta%2Bch%C3%A1%2Bazul.jpg

CRAVINA



Nome científico: *Dianthus chinensis*

Nomes polulares: Cravo, Cravinhas, Cravo-do-poeta e Cravo-da-China.

Informações botânicas: Pertencente à família Caryophyllaceae e originaria da Ásia e Europa, a cravina é uma planta herbácea de pequeno porte, que apresenta tamanho entre 30 e 40 cm. As flores se apresentam nas cores rosas, brancas, vermelhas, roxas e mescladas, tendo pétalas largas e de bordas serrilhadas. São flores perenes. (“Flor Cravina: Características, Cuidados, Cultivo e Fotos”, 2019). Suas folhas e caules possuem coloração verde-acinzentado e seus entrenós verde amarelado (Guedes, 2016).

Uso medicinal: A cravina é usada pela medicina tradicional oriental no caso de disfunções do sistema digestivo e urinário, principalmente cistite, para tratamento de prisão de ventre, febres, cólicas menstruais, tosse e cálculos renais. Possui comprovadas propriedades anti-helmínticas, antibacterianas, anti-inflamatórias, antioxidantes, sudoríferas, hipotensivas, hemostáticas e, mais recentemente, anticancerígenas (“*Dianthus chinensis* L. — Herbário”, [s.d.]).

Uso culinário: Utilizado em pates e saladas.

Receitas

Patê de cravina e queijo branco

Ingredientes:

Cravina
Queijo branco
Azeite
Aceto balsâmico
Alface baby lisa
(quantidades a gosto)



Modo de preparo: Em um recipiente coloque as pétalas da cravina e o queijo branco cortado em pedaços pequenos. Adicione o azeite e amasse bem até o queijo branco se desfazer. Coloque um pouquinho de aceto balsâmico para dar mais sabor. Amasse novamente e despeje nas alfaces baby lisa, agora é só deliciar! Coloque pétalas de cravina pra enfeitar o prato. (“Patê de Cravina e Queijo Branco – Deborah na Fazenda”, [s.d.])

Mac and Cheese florido

Ingredientes:

500 g de macarrão tipo concha tamanho G
3 xícaras de creme de leite fresco
1 colher de café de noz moscada
2 dentes de alho
Meia cebola picada
Cerca de 10 flores de cravina despetaladas
400 g de queijo mozzarella ralado.



Modo de preparo: Misture todos os ingredientes e recheie o macarrão já cozido. Disponha numa forma refratária e regue com mais creme de leite e cubra com queijo mozzarella ralado. Leve ao forno por 15-20 m ou até dourar. Sirva ainda quente, com o queijo derretendo. Não esqueça de salpicar pétalas de cravina antes de servir também. (“Mac and Cheese Vegano com flores cravinas | Cozinha do Jardim”, 2019)

Referências

Flor Cravina: Características, Cuidados, Cultivo e Fotos. Disponível em: <<https://iloveflores.com/cravina/>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

Guedes, O. A Cravina também conhecida como *Dianthus chinensis* - Blog Flores. Disponível em: <<https://www.blog-flores.pt/flores-de-exterior/cravina/>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

Dianthus chinensis L. — Herbário. Disponível em: <<http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/dianthus-chinensis-l>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

Patê de Cravina e Queijo Branco – Deborah na Fazenda. Disponível em: <<https://deborahnafazenda.com/pate-de-cravina-e-queijo-branco/>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

Mac and Cheese Vegano com flores cravinas | Cozinha do Jardim. Disponível em: <<http://cozinhadojardim.com/2019/02/mac-and-cheese-vegano-com-flores-cravinas/>>. Acesso em: 16 nov. 2022.

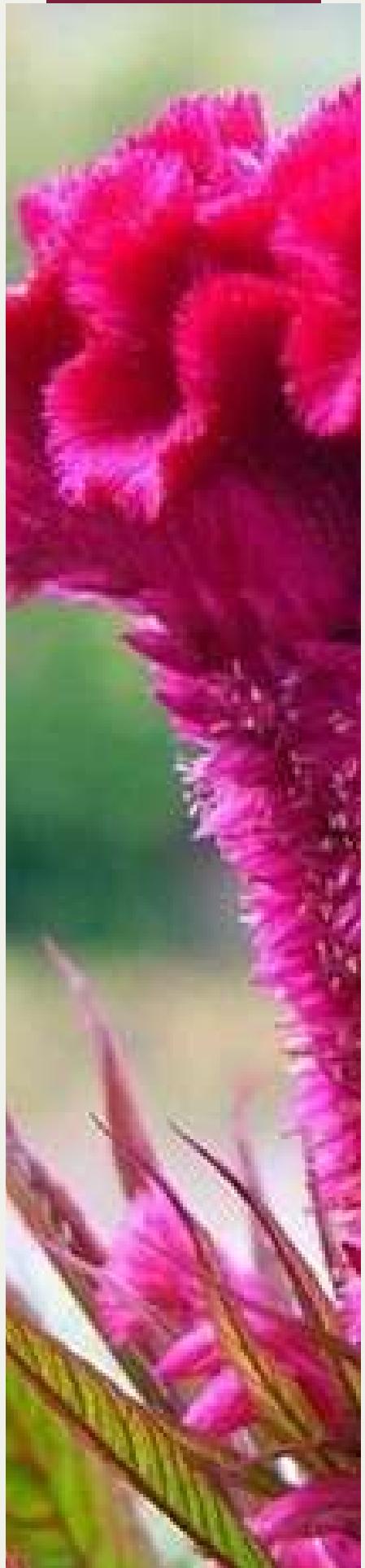
Referências figuras:

Adaptada de: <https://flora10.com.br/wp-content/uploads/2013/11/Cravina-%E2%80%93-Dianthus-chinensis.jpg>

<https://www.youtube.com/watch?v=qes9os4L4bo&t=2s>

<http://cozinhadojardim.com/wp-content/uploads/2019/02/IMG-2407-1-650x488.jpg>

CRISTA-DE- GALO



Nome Científico: *Celosia cristata*

Nomes Populares: Celósia Crista de Galo, Flor de frango, Amaranto, Suspiro.

Informações Botânicas: É uma herbácea, pertence à família Amaranthaceae, nativa da América tropical, anual, ereta, de 40-80 cm de altura e ornamental. As folhas são elíptico-lanceoladas, verdes ou vermelho-bronzeadas, membranáceas, marcadas por nervações na face superior, de 12-20 cm de comprimento. As flores são espessas e achatadas, aveludadas, em forma de crista de galo, nas cores: vermelha, esbranquiçada, rósea, roxa ou creme amarelada e surgem no final da primavera até o fim do verão (Braga, 2016).

Informações sobre o uso medicinal: A planta é utilizada na medicina popular para o alívio de doenças respiratórias como a tosse e bronquite, além de conter propriedades antissépticas para lavar feridas e doenças da pele. Em forma de chá a planta é utilizada para aliviar dores de cabeça, aftas, saúde do intestino, prisão de ventre e previne a insônia. Como emplastro, para uso externo, auxilia na cicatrização de feridas e machucados (Marques, 2016).

Culinária: Empanada.

Receitas

Empanado com flores de Celosia critata

Ingredientes:

Flores
Ovos
Farinha
Temperos em pó



Modo de Preparo: Colete as flores jovens e que ainda não tenham formado sementes e corte as pontas da flor. Se caso já tenha sementes se formando na base retire-as juntamente com as palhas mais secas e utilize apenas a parte com lanugem rosa.

Lave as flores e deixa secar ao sol ou no papel absorvente. Bata o ovo e passe as flores no ovo batido. Em seguida, empane as flores com uma mistura de farinha e temperos em pó de sua preferência. Frite os empenados em óleo quente e deixe escorrendo em papel absorvente antes de consumir. Sirva com molho teriak, rosé ou outro de sua preferência.

Referências

Braga, Cristina. Crista de gallo – Celosia cristata. Flores e Folhagens, 2016. Disponível em: <https://www.floresefolhagens.com.br/crista-de-galo-celosia-cristata/>. Acesso em: 26 de set. de 2022.

Marques, Evandro. Crista de Galo é usada na decoração, alimentação e medicina popular. Coisas da Roça, 2016. Disponível em: <https://www.coisasdaroca.com/plantas-medicinais/crista-de-galo.html>. Acesso em: 26 de set. de 2022.

https://www.instagram.com/reel/CiAf09Vvl4_/

Referências figuras:

Panclândia / Amanda Brasil

https://biologiadapaisagem.com.br/wp-content/uploads/2022/01/20210724_120538.jpg

DÁLIA



Nome Científico: *Dahlia pinnata*

Nomes populares: Dália, Dália-de-jardim.

Informações botânicas: Família: Asteraceae. A *Dahlia* é encontrada com vários tipos de pétalas, ou flores, ou inflorescências, com cores muito variadas.

Informação sobre uso medicinal: Capacidade antioxidante.

Culinária: Usada para preparo de pizza.

Receitas

Pizza Maria flor

Ingredientes:

1 Kg de farinha
590 mL de água filtrada
30 g de sal
1 sachê de fermento biológico seco



Modo de preparo: Em uma tigela, dissolva o sal na água e acrescente um pouco da farinha, umas duas mãozadas são o bastante. Misture bem. Em seguida, aos poucos, vá colocando o restante da farinha e o fermento na tigela. É preciso sovar bem. Enfarinhe a bancada apenas se for necessário. Depois de amassar a massa, deixe-a descansar por uma hora. Feito isso, divida a massa em quantas pizzas você quer que ela se transforme. Então divida a massa em bolinhas. Essas bolinhas vão descansar por mais 12 horas.

Ingredientes do molho

2 Kg de tomates maduros
5 dentes de alho roxo
1 cebola roxa
2 Dália's da cor vermelha
2 Dália's da cor amarela

Modo de preparo: Tire a pele dos tomates e corte-os grosseiramente. Refogue o alho e a cebola em um bom azeite e, então, acrescente os tomates e as flores. Deixe cozinhar em fogo brando, mexendo de vez em quando. Vai estar pronto quando o volume reduzir pela metade.

Pizza Maria flor (continuação)

Ingredientes do recheio:

Queijo muçarela

Queijo Brie (bem pouquinho)

Tomate cereja orgânico

Manjericão

Uma Dália de cor branca

Uma Dália de cor lilás

Modo de preparo montagem: Espalhe o molho (frio) sobre a massa, coloque as pétalas da Dália de cor branca, uns pedacinhos de Brie, muçarela e os tomatinhos cereja cortados ao meio. Leve ao forno. Dica! Pizza se assa a 480 graus, no mínimo. Nesta temperatura, a pizza fica pronta em menos de um minuto, e aí basta acrescentar umas folhinhas de manjericão e as pétalas da Dália de cor lilás.

Referências

https://media.floresfrescasonline.com/c/product/semillas-dalias-520x520_Aff47MV.jpg
https://www.farofamagazine.com.br/upload/images/Pizza_Gabriel.jpeg

Referências figuras:

fAdaptado de: <https://www.amigosdelajardineria.com/wp-content/uploads/2015/11/las-flores-mas-bonitas-del-mundo.jpg>

DENTE-DE- LEÃO



Nome Científico: *Taraxacum officinale*

Nomes populares: Dente-de-leão, Esperança, Amargosa, Taraxaco, Amor-de-homem, Alface-de-cão, Salada-de-toupeira, Serralha, Soprão, Chicória-louca, Pára-quedas.

Informações botânicas: Planta de origem européia, herbácea, com raiz tuberosa, perene e leitosa. As flores são amarelas e hermafroditas, e os frutos são aquênios escuros e finos, contendo em uma das extremidades um chumaço branco de pelos que facilitam a sua flutuação no vento. Folhas em roseta, simples, sem pecíolos, curto-pilosas ou glabras, inteiras ou pinatipartidas, de 15 a 25 cm de comprimento, de sabor amargo.

Informação sobre uso medicinal: O chá tem ação desintoxicante, que ajuda o fígado e a vesícula a eliminarem resíduos do organismo além de ser rico em potássio e betacaroteno. Auxilia no tratamento de amidalite, resfriados, úlcera e furúnculos. Considerada popularmente como uma das melhores plantas diuréticas, com efeito laxativo, colagogos e coleréticos. Também é indicada para dispepsias como tônico amargo e utilizado em tratamento coadjuvante em processos reumáticos, obesidade e também para tratar o excesso de ácido úrico, gota e hipertensão.

Culinária: Usada para preparo de massas e doces.

Receitas

Geléia de Dente-de-Leão

Ingredientes:

3 xícaras do chá dente-de-leão
4 1/2 xícaras de açúcar
2 colheres de sopa de suco de limão



Modo de preparo: Retire as pétalas com as mãos, tesoura ou utensílio de sua preferência em seguida, despeje água fervente sobre as pétalas. Deixe descansar até atingir temperatura ambiente. Nesse momento você terá produzido um chá da flor de dente-de-leão de cor amarela escura. Despeje o chá em uma peneira ou em coador para eliminar os pedaços de pétalas.

Em uma panela grande, adicione o chá e o açúcar. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até começar a desgrudar do fundo da panela. Aproximadamente 20 minutos. Coloque o suco de limão e deixe ferver por mais 5 minutos. Com a geleia ainda quente, guarde-a num recipiente esterilizado de vidro com tampa. Não encha ate a boca, deixe pelo menos 2 dedos de espaço.

Macarrão com flor de Dente-de-Leão

Ingredientes:

300 g de farinha de sêmola

3 g de sal

20 g de flores de dente-de-leão

20 g de óleo ou azeite de oliva

120 g de água



Modo de preparo: Em uma tigela, misture a farinha de sêmola com o sal. Em um mixer ou liquidificador, junte as flores do dente-de-leão, óleo e a água e misture até que fique completamente liso. Despeje na farinha de sêmola, e misture até formar uma massa. Amasse-a por 5 minutos, deixe-a repousar por 5 minutos e depois amasse por mais 5 minutos. Enrole a massa em um plástico filme, ou cubra com uma toalha úmida e deixe descansar por pelo menos 30 minutos. Se estiver bem embrulhada. Pode ser congelada durante um ou dois dias. Corte a massa em quatro pedaços, e use um rolo de massa para abri-la. Se estiver quebrante facilmente, enrole e corte de novo. Quanto mais você trabalhar, mais suave sua massa se torna. O ideal para essa receita é fazer um corte de fettuccine. Seque e armazene a massa, ou cozinhe em abundância de água salgada, deixando ferver por 2 a 3 minutos, até ficar al dente. Prepare um molho de sua preferência, e sirva.

Referências

<https://hortodidatico.ufsc.br/dente-de-leao/>

<https://jardimdomundo.com/macarao-feito-com-flor-de-dente-de-leao/>

<https://jardimdomundo.com/receita-geleia-de-dente-de-leao/>

Referências figuras:

Adaptado de:

<https://www.cliquefarma.com.br/blog/wp-content/uploads/2020/12/dente-de-leao-1.jpg>

https://io.wp.com/jardimdomundo.com/wp-content/uploads/2020/02/33922656812_eeo9cc7dco_b.jpg?w=1024&ssl=1

<https://io.wp.com/jardimdomundo.com/wp-content/uploads/2017/05/1-1.jpg?resize=696%2C434&ssl=1>

FLOR-DE- ABÓBORA



Nome científico: *Cucurbita pepo* L.

Nomes populares: Abobrinha italiana, Abóbora-carneira, Jerimum-mirim, Courgette, Curgete, Abóbora-moranga, Abóbora-porqueira, Jerimum, Abóbora-de-porco.

Informações botânicas: Pertencente á família das Cucurbitaceae, gênero *Cucurbita* L., a abóbora, é uma planta herbácea de crescimento rasteiro ou trepador, muito ramificada com folhas grandes revestidas de pelos ásperos. Suas flores são hermafroditas, grandes, de cor amarela ou alaranjada, surgindo solitárias nas axilas das folhas. As sementes são de cor branca à marrom e achatadas, simétricas e de superfície lisa.

Uso medicinal: Suas principais indicações terapêuticas são: estomáquica, antitérmica, anti-inflamatória, antidiarreica, antioxidante, vermífuga, diurética e importante no tratamento da hipertrófia prostática.

Culinária: Empanada, recheada em várias receitas, com ovos em omelete.

Receitas

Flor-de-abobrinha recheada

Ingredientes

6 unidades de flor de abobrinha
1 pacote de tofu
1 colher de sopa de salsinha picada
1 colher de sopa de coentro picado
1/4 de cebola picada
1 colher de chá de orégano
Azeite
Sal a gosto
2 colheres de chá de vinagre de maçã



Modo de Preparo: Esprema o tofu para retirar o excesso de água. Com um garfo, amasse até que tenha aspecto de ricota. Tempere com a salsinha, o coentro, a cebola, orégano, azeite, vinagre e sal. Reserve. Limpe as flores de abobrinha e recheie-as com o tofu temperado. Unte um tabuleiro médio com azeite. Coloque as flores recheadas e leve-as ao forno a 190 graus Celsius por aproximadamente 20 minutos.

Flor-de-abóbora com gorgonzola

Ingredientes

15 unidades de flor de abóbora

150 g de gorgonzola

350 mL de cerveja

400 gramas de farinha de trigo

1 colher de café de sal marinho

500 mL de azeite de oliva



Modo de Preparo: Para a mistura de empanar, misture e bata muito bem a cerveja, o sal e 200 g de farinha de trigo. Deixe descansar por cerca de três horas. Coloque uma bolotinha de gorgonzola dentro de cada botão de abóbora. Passe cada botão na farinha de trigo (os outros 200 g da receita) e mergulhe na mistura de empanar. Frite em bastante azeite quente, até dourar.

Omelete de flor-de-abobora e cambuquira

Ingredientes

4 ovos

1/2 xícara de leite

4 flores de abóbora cortadas

2 cambuquiras picadas (broto da abobreira)

1/2 xícara de queijo minas fresco em cubos pequenos

2 colheres de cebolinha picadas

1 tomate concassé (sem pele e sem sementes cortados em cubos pequenos)

Sal e pimenta do reino a gosto

Óleo de girassol para untar a frigideira



Modo de preparo: Misture o leite e o ovo com a ajuda de um fuet, sem fazer espuma. Unte uma frigideira antiaderente pequena com o óleo e aqueça em fogo bem baixo. Depois, derrame os ovos e deposite o restante dos ingredientes por cima. Aumente o fogo gradativamente e dobre a omelete ao meio para finalizar a cocção.

Referências

- Ferro, D. & Pereira, A. M. S. Fitoterapia: Conhecimentos tradicionais e científicos, vol. 1. 1 ed. São Paulo: Bertolucci, 2018, p. 277-282.
- Lorenzi, H. & Matos, F. J. de A. Plantas medicinais no Brasil: Nativas e exóticas. 2 ed. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda, 2008, p. 227.
- Camargo, M. T. L. A. As plantas medicinais e o sagrado: a etnofarmacobotânica em uma revisão historiográfica da medicina popular no Brasil. 1 ed. São Paulo: Ícone, 2014. p. 120.
- PEREIRA, A. M. S. et al. Formulário Fitoterápico da Farmácia da Natureza. 2 ed. São Paulo: Bertolucci, 2014, p. 97-99.
- Brasil. Barbieri, R. L. et al. Embrapa. Chave para a identificação das espécies de abóboras (Cucurbita, Cucurbitaceae) cultivadas no Brasil. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/33837/1/documento-197.pdf>. Acesso em 25 set. 2022.
- <https://www.google.com/amp/s/receitas.globo.com/google/amp/flor-de-abobrinha-recheada-gnt.ghtml>
- <https://www.google.com/amp/s/casaclaudia.abril.com.br/bem-estar/receita-de-omelete-de-flor-de-abobora-e-cambuquira/amp/>
- <https://www.google.com/amp/s/amp.cybercook.com.br/receitas/legumes/receita-de-flor-de-abobora-com-gorgonzola-68058>

Referências figuras:

- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS8meGw6m-Gd4XojfbfbMhZUFLfzEdTuKDcA&usqp=CAU>
- <https://www.google.com/amp/s/casaclaudia.abril.com.br/bem-estar/receita-de-omelete-de-flor-de-abobora-e-cambuquira/amp/>
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSpr1J-nhl3Z4sM7sZSaeSFxsu9q2GP33jcgg&usqp=CAU>
- https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRY92h5guQtnmH6AC1x56IrdN93BrjRkObRF9wyFl-3pEOAOToXz_A5QZfzLuV8Xk_UnrU&usqp=CAU

FLOR-DE-BABOSA



Nome científico: *Aloe vera* (L.) Burm.F.

Nomes populares: Aloé, Babosa, Babosa-grande, Babosa-medicinal, Erva-babosa, Aloé-do-cabo, Caraguatá-de-jardim.

Informações botânicas: Pertencente à família das Xanthorrhoeaceae, a babosa, é uma planta xerófita que possui crescimento cespitoso e estolonífero, com caule extremamente curto e entrenós muito próximos. As folhas, dispostas em roseta, são glaucas, podendo apresentar manchas verde-amareladas, grossas e suculentas, e suas bordas serrilhadas apresentam espinhos. O escapo floral comporta, helicoidalmente, flores com 6 tépalas amarelo-alaranjadas, organizadas em inflorescências. Seus frutos são tipo cápsula, com inúmeras sementes escuras e achatadas.

Uso medicinal: Ainda não encontrado para a flor.

Culinária: Usada para preparo no arroz, com ovos em omelete e quiche.

Receitas

Omelete de Flor-de-Babosa

Ingredientes:

3 ovos

1 pendão floral de babosa

(ele deve estar com as flores amarelas e não verdes)

1 colher de salsinha picada

1 colher de cebola bem picada

Sal e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo: Lave o pendão floral e em seguida retire as flores, elas saem facilmente. Em uma tigela bata os ovos, sal, pimenta-do-reino e a salsinha picada. Em uma frigideira refogue a cebola e acrescente as flores, quando elas amolecerem adicione a mistura com os ovos. Após dourar a parte de baixo vire a omelete. Decore com flores frescas.

Quiche de Flor-de-Babosa

Ingredientes:

Massa:

1 ovo

1 pitada de sal ou a gosto

75 g de manteiga gelada

150 g de farinha de trigo



Para o recheio:

2 colheres (sopa) de manteiga

Meia cebola picada

1 xícara de flores de babosa

2 colheres (sopa) de salsinha picada

3 ovos

200 g de creme de leite gelado, sem o soro ou creme de leite fresco

100 g de queijo colonial meio duro e ralado

1 pitada de pimenta-do-reino

1 pitada de noz-moscada

Sal a gosto

Modo de preparo: Numa tigela, misture o ovo com o sal e a manteiga ralada em ralo grosso (ou cortada em cubinhos minúsculos). Em bancada coloque a farinha, faça uma cova no meio e despeje aí o ovo com a manteiga. Vá colocando farinha por cima e amassando devagar com os dedos até formar uma massa homogênea (não se deve trabalhar demais a massa para não estimular a formação do glúten e deixá-la dura e elástica – ela deve ficar maleável). Se precisar, junte um pouco de água (vai depender do tamanho do ovo e da umidade da farinha). Molde uma bola com a massa, coloque num saco plástico e guarde no congelador por 15 minutos. Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius.

Quiche de Flor-de-Babosa cont.

Entre duas folhas de plástico, estenda a massa com um rolo até ficar com mais ou menos 2 milímetros de espessura. Forre com ela uma forma refratária de 23 centímetros, sem untar (se quiser, forre a forma ajeitando a massa até as bordas com os dedos) e leve ao forno. Deixe assar por 7 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.

Prepare o recheio: Numa frigideira, derreta a manteiga, junte a cebola picada e deixe dourar em fogo alto. Coloque as flores de babosa e refogue com um pouco de sal até que fiquem macias. Junte a salsinha picada e espere esfriar. Em tigela, bata os ovos com o creme de leite, o queijo ralado, a pimenta-do-reino, a noz-moscada e sal a gosto. Misture tudo com a verdura refogada.

Finalizando: Distribua o recheio sobre o fundo pré-assado. Leve ao forno preaquecido a 200 graus Celsius deixe assar por aproximadamente 40 minutos ou até o recheio ficar firme e dourado. Sirva com salada de folhas verdes.

Arroz com Flor-de-Babosa

Ingredientes:

1 xícara de arroz

1 xícara de flores de babosa

Cebola picada

Temperos a gosto



Modo de preparo: Refogue as flores com a cebola e adicione o arroz. Espere cozinhar até o arroz ficar mole, parecido com arroz malandrinho.

Referências

- Castro, L.O.; Ramos, R.L.D. Cultivo de três espécies de babosa: descrição botânica e cultivo de *Aloe arborescens* Mill. Babosa-verde, *Aloe saponaria* (Aiton) Haw. Babosa-listrada e *Aloe vera* (L.) Burm.f., babosa-verdadeira ou aloe-de-curaçau (ALOEACEAE). Porto Alegre: FEPAGRO, 12 p, 2002.
- Velásquez-Arenas, R.; Imery-Buiza, J. Fenología reproductiva y anatomía floral de las plantas *Aloe vera* y *Aloe saponaria* (Aloaceae) en Cumaná, Venezuela. Revista de Biología Tropical, v. 56, n. 3, p. 1109-1125, 2008.
- Parente, L.M.L.; Carneiro, L.M.; Tresvenzol, L.M.F.; Gardin, N.E. *Aloe vera*: características botânicas, fitoquímicas e terapêuticas. Arte Médica Ampliada, v. 33, v. 4, p. 160-164, 2013.
- <https://www.consultatodo.com/aloevera/paginaAloe3.htm>. Acesso em: 27/10/22.
- <https://sabordefazenda.com.br/omelete-de-flores-comestiveis/>. Acesso em 27/10/2022.
- <https://come-se.blogspot.com/2011/05/flor-de-babosa-para-comer.html?m=1>. Acesso em: 27/10/2022.
- <https://come-se.blogspot.com/2011/05/flor-de-babosa-para-comer.html?m=1>. Acesso em: 27/10/2022.

Referências figuras:

- <https://www.consultatodo.com/aloevera/paginaAloe3.htm>. Acesso em: 27/10/22.
- <https://sabordefazenda.com.br/omelete-de-flores-comestiveis/>. Acesso em 27/10/2022.
- <https://come-se.blogspot.com/2011/05/flor-de-babosa-para-comer.html?m=1>. Acesso em: 27/10/2022.
- <https://come-se.blogspot.com/2011/05/flor-de-babosa-para-comer.html?m=1>. Acesso em: 27/10/2022.

FLOR-DE- BANANEIRA



Nome científico: *Musa spp.*

Nomes populares: Coração ou Umbigo-de-bananeira, Flor-de-bananeira.

Informações botânicas: Integrante da família Musaceae e de origem asiática, a bananeira é uma planta herbácea (Viven, 2022). Cada bananeira pode emitir de 30 a 70 folhas, com o aparecimento de uma nova folha a cada 7 a 11 dias. A inflorescência sai do centro da copa, apresentando brácteas ovaladas, de coloração geralmente roxo-avermelhada, em cujas axilas nascem as flores. De cada conjunto de flores formam-se as pencas (7 a 15), apresentando número variável de frutos (40 a 220), dependendo da variedade. (Lúcia et al., 2004).

Uso medicinal: Popularmente utilizado no tratamento de doenças respiratórias, como bronquite, asma e tosse, tem ação antibacteriana. Xarope é feito, intercalando camadas de fatias finas do coração com açúcar mascavo ou rapadura, deixa descansar por um dia (Farmácia da Natureza”, 2014). Por ser rico em fibras, ajuda no bom funcionamento intestinal, como na prisão de ventre (constipação). Os flavonoides combatem inflamações no corpo, os minerais, principalmente cálcio e ferro, previnem problemas como osteoporose e anemia. E o magnésio ajuda na regulação de humor, aliviando sintomas de estresse e ansiedade. (“Coração de bananeira: O que é e benefícios”, 2020).

Culinária: Antepasto.

Receitas

Antepasto de Coração-de-bananeira

Ingredientes:

1 Coração pequeno de banana
1/2 xícara de vinagre ou suco de limão
2 colheres de sopa de azeite extra virgem
2 colheres de sopa de pimentão vermelho
1/2 cebola
1 dente de alho
1 colher de chá de orégano
2 colheres de sopa de azeitona preta
Sal (a gosto)
Pimenta do reino (a gosto)



Modo de preparo: Retire as folhas grossas de fora do coração da banana, até atingir as folhas do centro, que são menos fibrosas. Reserve as folhas de fora caso queira utilizar como “cumboquinha” para servir a caponata. Corte o coração da Banana em cubos pequenos. Numa panela com água e 1/4 xícara de vinagre, adicione o coração da banana e deixe ferver por 15 minutos. Escorra e repita o processo mais uma vez. Isto cortará a “cica” presente no coração da banana, além de retirar qualquer resquício de oxidação. Escorra e reserve. Corte o pimentão em cubinhos, sem as sementes. Reserve. Corte a cebola em cubinhos e pique o dente de alho. Reserve. Numa frigideira grande, aqueça o azeite e refogue o pimentão, em seguida, a cebola e, por último, o alho. Deixe cozinhar bem. Adicione o coração da banana escorrido. Em seguida, adicione o orégano e as azeitonas, sem caroço e fatiadas. Tempere com o sal e a pimenta. Sirva. Opção nutritiva e saborosa que você pode rechear a tapioca, acompanhar com pães, comê-la junto ao prato principal e até colocar em um pote para presentear quem deseja surpreender. (“Aprenda uma receita exclusiva do antepasto de Coração-de-bananeira”, [s.d.]).

Referências

Viven. Quais as características da bananeira? Disponível em: <<https://www.vivendobauru.com.br/quais-as-caracteristicas-da-bananeira/>>. Acesso em: 28 set. 2022.

Lúcia, A. et al. O CULTIVO DA BANANEIRA. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/1005043/1/LivroBanana.pdf>>. Acesso em: 28 set. 2022.

Coração-da-banana ou Umbigo-da-banana – Farmácia da Natureza. Disponível em: <<http://www.farmaciadanatureza.com.br/coracao-da-banana-ou-umbigo-da-banana/>>. Acesso em: 28 set. 2022.

Coração de bananeira: O que é e benefícios. Disponível em: <<https://vitat.com.br/coracao-de-bananeira/>>. Acesso em: 28 set. 2022.

Aprenda uma receita exclusiva do antepasto de Coração de Bananeira. Disponível em: <<https://vogue.globo.com/Vogue-Gente/noticia/2021/04/aprenda-uma-receita-exclusiva-do-antepasto-de-coracao-de-bananeira.html>>. Acesso em: 28 set. 2022.

Referências figuras:

<https://s2.glbimg.com/xnRoUyNdHuGk2agNNh1nApLPG6A=/smart/e.glbimg.com/og/ed/f/original/2021/04/27/to2.jpeg>

<https://ocontestado.com/flor-de-bananeira-combate-ulcera-anemia-pressao-alta-e-ate-asma/>

GARDÊNIA



Nome científico: *Gardenia jasminoides*

Nome popular: Jasmim-do-cabo e Flor-da-felicidade.

Informações botânicas: A gardênia é uma flor conhecida por ser bastante perfumada, com um agradável aroma que possui efeito relaxante. Natural da África, sul da Ásia e Oceania, está flor da família Rubiaceae também é conhecida como Jasmim-do-cabo. (Matozo, 2020).

Na medicina chinesa é conhecida como Zhi Zi. As suas folhas são brilhantes, coriáceas, opostas, ovaladas e de coloração verde-escura. As flores são brancas, cerosas, grandes e muito perfumadas (Flores blog, 2022).

Uma das principais características da Gardênia é o seu perfume bastante agradável e intenso. A gardênia está mais bem adaptada a uma temperatura amena, e gosta de climas com bastante umidade, gostando então de climas subtropicais e tropicais. Deve ser cultivada sob sol pleno, em solo fértil, levemente ácido, bem drenável, enriquecido com matéria orgânica e com regas regulares (Matozo, 2020).

Uso medicinal: É importante mencionar que no fruto da gardênia se concentram as propriedades medicinais, enquanto nas flores estão as propriedades aromáticas. A *Gardenia jasminoides* possui função de aliviar irritabilidade, promover diurese, resfriar o sangue, cessar hemorragia, reduzir inchaço e toxicidade (Florien fitoativos, 2022).

Na Medicina Tradicional Chinesa é indicada para tratar doenças febris com irritabilidade, opressão torácica, insônia ou febre alta, delírio, alteração de consciência; Icterícia, urina turva e escassa, hemorragias diversas por calor, ferimento traumático com inchaço e dor (Florien fitoativos, 2022).

Estudos recentes mostram que o extrato da *Gardenia jasminoides* traz efeitos benéficos para o sistema cardiovascular e auxilia no tratamento da insônia. Os estudos localizados indicam que a planta tem efeitos anti-hipertensivos, e esses efeitos podem estar associados às substâncias presentes no extrato. Além disso, promove melhoria do sono (Florien fitoativos, 2022).

Receitas

Geleia caseira de Gardênia

Ingredientes:

40 flores de gardênia

2/3 de xícara de açúcar

3 colheres de sopa de suco de limão coado, fresco

1/4 de xícara de água.



Modo de preparo: Remova as pétalas, verificando se não há insetos. O resto será descartado. Processe as pétalas aos poucos, com 1/4 de xícara de água, no liquidificador até virar uma pasta com pedaços de flor. Adicione o suco de limão para não escurecer muito. 2 xícaras de polpa cremosa. Leve ao fogo, adicione o açúcar e misture. Cozinhe em fogo baixo por 10-20 minutos, até a geleia encorpar. Prove. Não demore muito, quanto mais cozida, menos aroma. Coloque cuidadosamente a geleia ainda quente em potes esterilizados e quentes, não deixando ar nenhum no frasco. Mantenha em geladeira.

Observação: Fica excelente em torradas, mas acredito que fica excepcional acompanhando um pão-de-ló bem fofinho (Ranieir, 2014).

Referências

Flores Blog. Gardenia: *gardenia jasminoides* :: flor de perfume irresistível. Gardenia Jasminoides – Flor de Perfume Irresistível. Disponível em: <https://www.blog-flores.pt/flores-de-exterior/gardenia/>. Acesso em: 17 out. 2022.

Floreina Fitoativos. *Fructus gardeniae*. Disponível em: <https://florien.com.br/produtos/?materia=FRUCTUS+GARDENIAE&grupo=todos>. Acesso em: 17 out. 2022.

Matozo, F. Gardênia: características da flor, significado e como cultivar. Características da flor, Significado e Como cultivar. 2020. Disponível em: <https://www.homeit.com.br/gardenia-caracteristicas-significado-como-plantar/>. Acesso em: 15 out. 2022.

Ranieiri, G. Flores comestíveis: *gardênia faz geleia perfumada*. *Gardênia faz geleia perfumada*. 2014. Disponível em: <http://www.matosdecomer.com.br/2014/11/flores-comestiveis-gardenia-faz-geleia.html>. Acesso em: 17 out. 2022.

Referências figuras:

Ranieri, G. **Flores comestíveis**: *gardênia faz geleia perfumada*. *Gardênia faz geleia perfumada*. 2014. Disponível em: <http://www.matosdecomer.com.br/2014/11/flores-comestiveis-gardenia-faz-geleia.html>. Acesso em: 17 out. 2022.

GIRASSOL



Nome científico: *Helianthus annuus*

Nome popular: Girassol, Mirassol, Corona-solar, Margarida-do-peru, Helianto.

Informações botânicas: É uma dicotiledônea anual, apresenta ampla adaptabilidade, pertence a ordem Asterales e família Asteraceae. É uma planta oleaginosa de haste única, não ramificada, ereta. Ao longo do caule distribuem-se as folhas em número e formas variáveis. A inflorescência é do tipo capítulo, as flores estão presentes no receptáculo floral e são de dois tipos: flores tubulosas, que irão ocupar toda a superfície do receptáculo e será onde os aquêniros (grãos) serão desenvolvidos; flores liguladas, também conhecidas como flores inférteis, são incompletas e sua corola se parece com pétala (são as “pétalas” amarelas que envolvem o raio). O sistema radicular é pivotante e ramificado.

Uso medicinal: A semente do Girassol é considerada diurética e expectorante, o chá das flores é utilizado no tratamento de doenças pulmonares e de malária. A inflorescência e as sementes são febríferas, nutritivas e estomáquicas.

Uso culinário: Através dos grãos, é produzido o óleo vegetal que apresenta alta qualidade nutricional. A semente pode ser consumida junto com saladas, na cobertura do mingau, no preparo de tortas, triturada na preparação de pães e salgados. O botão floral (antes de abrir) pode ser cozido e servido como aspargo. As lígulas podem ser misturadas em saladas, arroz, risotos, pesto.

Receitas

Pesto de Pétalas (lígulas) de Girassol

Ingredientes:

1/4 xícara de sementes de girassol torradas

Pitada de sal marinho ou a gosto

1 colher de sopa de suco de limão espremido fresco

1 colher de chá de raspas de limão

2 xícaras de pétalas (lígulas) de girassol, removidas dos centros, levemente embaladas

1/3 xícara de azeite, ou mais para fazer uma textura fina



Modo de preparo: Arranque as pétalas (lígulas) de girassol das hastes e pressiona-as levemente em um copo medidor. Para obter as pétalas foram usadas cerca de 40 pequenas cabeças de girassol, mas flores maiores são comuns e terão mais pétalas por cabeça. Se você não tem tantas pétalas, não se preocupe! Basta adicionar um pouco mais de óleo e fazer mais um molho de garoa, em oposição a este pesto espesso. Torre as sementes de girassol em uma frigideira de ferro fundido no fogão até que estejam levemente douradas. Combine as sementes de girassol e sal em um almofariz e pilão ou processador de alimentos e trabalhe até obter uma pasta rústica. Adicione as pétalas, o suco e as raspas de limão e o azeite e processe até atingir a consistência desejada. Sirva imediatamente no crostini ou misturado na massa ou guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 5 dias.

Referências

Castro, C. de et al. A cultura do girassol. 1996.

Gazzola, A., Ferreira Júnior, C. T. G., Cunha, D. A., Bortolini, E., Paiao, G. D., Primiano, I. V., ... & Oliveira, M. S. (2012). A cultura do girassol. *Piracicaba-SP. Junho de*.

[https://vitat.com.br/semente-de-](https://vitat.com.br/semente-de-girassol/#:~:text=Formas%20de%20consumo,de%20prepara%C3%A7%C3%A3o%20salgadas%20%C2%20p%C3%A3o%C3%A3es%20etc.)

https://www.bibliotecaagptea.org.br/agricultura/culturas_anuais/livros/A%20CULTURA%20DO%20GIRASSOL.pdf

Referências figuras:

[https://www.labot.com.br/o-girassol-multifuncional-e-uma-flor-comestivel-sim/#:~:text=O%20seu%20bot%C3%A3o%20floral%20\(antes,se%20produzido%20de%20forma%20org%C3%A3o%C3%A2nica!](https://www.labot.com.br/o-girassol-multifuncional-e-uma-flor-comestivel-sim/#:~:text=O%20seu%20bot%C3%A3o%20floral%20(antes,se%20produzido%20de%20forma%20org%C3%A3o%C3%A2nica!)

HIBISCO



Nome científico: *Hibisco rosa-sinensis*

Nome popular: Mimô-de-vênus, Hibisco, Hibisco-da-china, Hibisco-tropical, Graxa-de-estudante.

Informações botânicas: Família: Fabaceae. Flores bissexuais e solitárias, possuem cinco sépalas verdes, cinco pétalas ovais de 6 a 12 cm de coloração geralmente vermelha, com pétalas lisas ou crespas, possuem um andróforo que eleva as anteras dos muitos estames de cor vermelho alaranjado, ovário é súpero de onde sai um longo estilete que passa por dentro do andróforo e tem no ápice vários estigmas vermelhos com tricomas longos.

Uso medicinal: Propriedades diuréticas – rico em água, possui efeitos diuréticos e desinfetantes no trato urinário; Auxilia o emagrecimento – atua como um acelerador metabólico; Melhora a prisão de ventre – facilita a digestão; Alivia cólicas menstruais – o alto teor de antioxidantes ajuda a restaurar o equilíbrio hormonal; Combate gripes e resfriados – presença de óleos essências e riqueza em vitamina C; Retarda o envelhecimento da pele – presença de altas doses de ácido cítrico e ácido ascórbico.

Culinária: Muito utilizado em sobremesas.

Receitas

Sopa de beterraba com hibisco

Ingredientes:

3 beterrabas
1 inhame cozido
1 cebola
3 dentes de alho picados
4 colheres de sopa de hibisco
1/4 de xícara de gengibre picado
1/2 pimenta dedo de moça
1/4 de xícara de azeite
500 mL de água filtrada
Salsa e tomilho a gosto
Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo: Em uma panela, refogue a cebola e alho no azeite de oliva. Adicione o inhame, beterraba, gengibre, pimenta, salsa e tomilho e mexa. Em seguida, ferva a água e faça o chá de hibisco. Adicione ele aos vegetais refogados e leve ao fogo para terminar de cozinhar. Bata tudo no liquidificador e sirva ainda quente.

Bowl de Hibisco

Ingredientes:

1 banana congelada (1/2 xícara);
1 e 1/2 colher (chá) de hibisco in natura;
1 xícara de amoras congeladas;
1 xícara de morangos congelados;
2 colheres (sopa) de aveia em flocos;
3 colheres (sopa) de mel;
1 colher (sopa) de sementes de chia;
1/2 xícara de leite de amêndoas ou outro leite vegetal;
Chips de coco a gosto.



Modo de preparo: Para fazer o smoothie, em um moedor de café ou mixer, triture os hibiscos, a aveia, e a chia até ficarem bem fininhos. Misture as frutas congeladas no liquidificador e bata até quebrá-las em pedaços pequenos. Adicione o leite de amêndoas, o mel e a mistura de hibisco moído e bata em velocidade baixa, até atingir uma textura bem macia. Transfira para um bowl e cubra com toppings a gosto, incluindo os chips de coco, mas você pode também adicionar a granola de sua preferência.

Mousse de Hibisco

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de água fervente
1/4 xícara (chá) de hibisco desidratadas
1/2 xícara (chá) de açúcar
1 envelope de gelatina em pó branca, sem sabor
3 claras de ovo
3/4 xícaras (chá) de creme de leite fresco
pétala de flor comestível (mini rosas) para decorar



Modo de preparo: Em uma tigela, misture a água com o hibisco e deixe descansar, com tampa, por 20 minutos. Coe e adoce com 3 colheres (sopa) de açúcar e deixe esfriar. Em uma tigela pequena, dissolva e hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem. Misture-a à infusão de hibisco. Leve para gelar por 40 minutos, mexendo às vezes, até obter a consistência semelhante à de clara de ovo crua. Na batedeira, bata as claras com o açúcar restante até obter picos firmes. Em outra tigela, bata o creme de leite até obter picos firmes. Misture o creme de leite ao merengue de claras e, em seguida, à gelatina de hibisco (reserve 1/2 xícara de chá). Em 8 taças, distribua a gelatina reservada e, por cima, despeje a mousse. Leve para gelar por 3 horas. Sirva decorada com pétalas de mini rosas.

Referências

<https://claudia.abril.com.br/receitas/musse-de-hibisco/>
<https://boaforma.abril.com.br/especiais/vem-primavera-como-incluir-flores-comestiveis-no-prato-e-x-receitas/>
<https://lechef.com.br/wp-content/uploads/2022/08/sopa-de-beterraba-com-hibisco.jpg>
<https://portalvidalivre.com/articles/146#:~:text=Hibiscus%20rosa%20sinensis%20em%20oc%C3%A1psulas,prev%20en%C3%A7%C3%A3o%20de%20problemas%20do%20f%C3%A7%C3%ADgado.>

Referências figuras:

Adaptada de: https://www.picturethisai.com/image-handle/website_cmsname/image/1080/1CEE4CoDD413447D8Ao7A9679DC8E7AD.jpeg?x-oss-process=image/format,webp
<https://claudia.abril.com.br/receitas/musse-de-hibisco/>
<https://boaforma.abril.com.br/especiais/vem-primavera-como-incluir-flores-comestiveis-no-prato-e-x-receitas/>
<https://lechef.com.br/wp-content/uploads/2022/08/sopa-de-beterraba-com-hibisco.jpg>
<https://portalvidalivre.com/articles/146#:~:text=Hibiscus%20rosa%20sinensis%20em%20oc%C3%A1psulas,prev%20en%C3%A7%C3%A3o%20de%20problemas%20do%20f%C3%A7%C3%ADgado.>

IPÊ AMARELO



Nome científico: *Handroanthus albus*

Nome popular: Aipê, Ipê-mamono, Ipê-mandioca, Ipê-ouro, Ipê-pardo, Ipê-vacariano, Ipê-tabaco, Ipê-do-cerrado, Ipê-dourado, Ipê-da-serra, Ipezeiro, Pau-d'arco-amarelo, Taipoca ou apenas Ipê.

Informações botânicas: Família: Bignoniaceae. As flores são reunidas em inflorescências terminais, com flores amarelas medindo entre 17 e 33 cm de comprimento.

Uso medicinal: Tratamento de dermatites, coceiras, eczemas, inflamações da gengiva e da garganta. Há casos também de tratamento de infecções renais, varizes e algumas doenças dos olhos. O consumo da planta é contraindicado para gestantes e mulheres em período de lactação.

Culinária: Muito utilizado em saladas, para preparo de tempurá ou pesto.

Receitas

Salada com flor de Ipê-amarelo

Ingredientes:

Flores de ipê amarelo

Tomates cereja

Outras flores

Outras verduras frescas como:

Alface

Rúcula

Repolho

Almeirão



Modo de preparo: As flores do ipê amarelo são comestíveis, com leve amargor similar à alface ou almeirão. Para esta salada utilizou-se: flores de ipê amarelo, capuchinha, azeitonas, amora e almeirão roxo. Podendo ser útil o que mais tiver em casa para complementar a salada.

Tempurá de ipê

Ingredientes:

90 g de farinha de trigo

90 g de amido de milho

1 colher (chá) de fermento em pó

200 mL de água gelada

Sal a gosto

Flores de ipê a gosto

Óleo para fritar quanto baste

Flor de sal a gosto

Creme de boursin

100 g de creme de leite

45 g de queijo boursin



Modo de preparo: Faça a mistura dos ingredientes secos: farinha, amido, sal e fermento. Vá adicionando a água aos poucos e misturando até formar uma pasta. Passe as flores nessa mistura e frite-as em óleo quente a 170 graus Celsius. Escorra em papel-absorvente e reserve. Para o creme de queijo, leve ao fogo baixo o creme e o queijo até incorporar. Sirva as flores fritas com o creme de boursin.

Pesto de ipê-amarelo

Ingredientes:

De 20 e 30 flores de ipê-amarelo
1/3 de xícara de amendoim torrado
100 g de queijo meia cura ralado
1 dente de alho (ralado)
Azeite, sal e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo: Primeiramente faça a higienização da flor, retirando sua base, estames e pistilos, mantendo apenas as pétalas. Depois fatie as flores em anéis finos, transfira aos poucos para um processador de alimentos. Adicione os amendoins, triture juntamente com as flores de ipê, agregue o queijo e o dente de alho. Aos poucos vá adicionando o azeite até atingir a textura desejada. Depois é só terminar de temperar com sal e pimenta do reino a gosto. Sirva com uma massa, para colorir um arroz, temperar uma salada, com uma carne grelhada e até puro como um patê.

Referências

<http://www.comidadahorta.com.br/wp-content/uploads/2019/09/E4156C69-285B-4A96-82CC-FA5233737BBB-768x576.jpeg>

<https://www.fazfacil.com.br/wp-content/uploads/2017/11/20171114-flores-comestiveis.jpg>

<https://io.wp.com/www.opresente.com.br/wp-content/uploads/2020/10/Pesto-de-Flores-de-Ipe-Amarelo-e1602806794373.jpg?fit=1080%2C999&ssl=1>

Referências figuras:

Adaptado de: <https://aquelemato.org/wp-content/uploads/2019/06/flores-ipe.jpg>

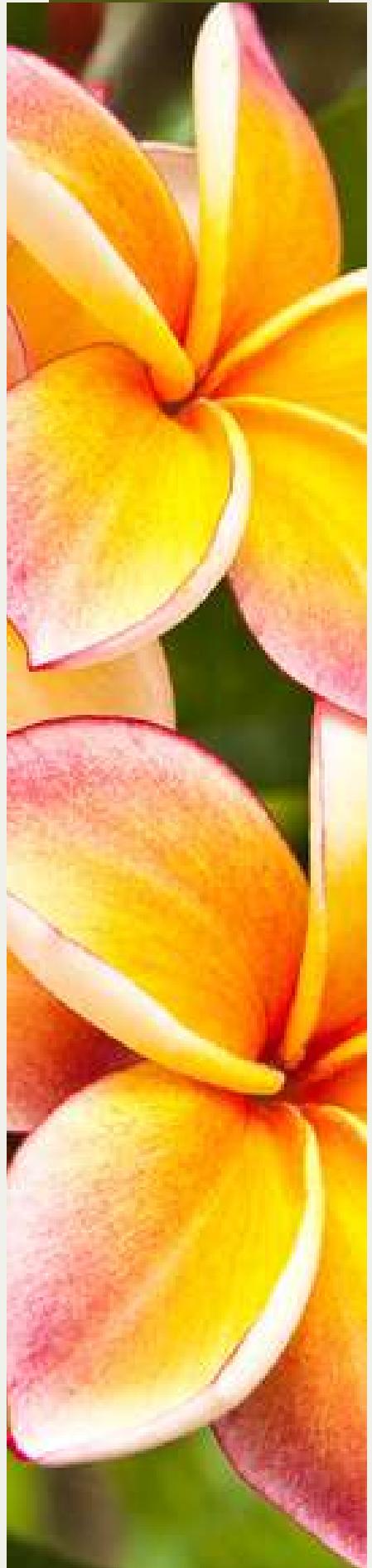
<http://www.comidadahorta.com.br/wp-content/uploads/2019/09/E4156C69-285B-4A96-82CC-FA5233737BBB-768x576.jpeg>

<https://www.fazfacil.com.br/wp-content/uploads/2017/11/20171114-flores-comestiveis.jpg>

<https://io.wp.com/www.opresente.com.br/wp-content/uploads/2020/10/Pesto-de-Flores-de-Ipe-Amarelo-e1602806794373.jpg?fit=1080%2C999&ssl=1>

https://scontent.fmoc2-1.fna.fbcdn.net/v/t1.18169-9/14344908_1615825108714802_1641994494642957721_n.jpg?stp=dst-jpg_p180x540&_nc_cat=103&ccb=1-7&_nc_sid=cdbe9c&_nc_eui2=AeFLjul4wT-ZWNWuEguDpmSRaoPiXoWssupqg-Jehazm6gHPoRzwckhw2s3t_ljK-OmlszhAbMDhoyuQWsNyglpc&_nc_ohc=UhotdA5bRBEAX_JROPY&_nc_ht=scontent.fmoc2-1.fna&oh=oo_AfB95vRtSnHVEpwtp5SVKyKlyURJfZGGrBQbroEYKZw8Cw&oe=63A6A7oD

JASMIM MANGA



Nomes científicos: *Plumeria rubra* L.

Nomes populares: Árvore-pagode, Frangipane, Jasmim-de-caiena, Jasmim-de-são-josé, Jasmim-do-pará, Plumélia.

Informações botânicas: Pertencente à família Apocynaceae, tem origem na América Central, América do Norte e América do Sul. (“Jasmim-manga - *Plumeria rubra*”, [s.d.]). A flor de jasmim-manga é um arbusto de pequeno tamanho (5 a 6 metros de altura). Possui caules e galhos grossos e suculentos com uma seiva leitosa tóxica (quando tocada ou ingerida), as folhas são longas, rígidas e muito vistosas, com mais de 20 centímetros. A flor é inicialmente tubular, antes de se abrir para uma flor cerosa de 5 pétalas, com 5 a 7 cm de diâmetro, que varia de vermelho, rosa a branco com salpicos de amarelo e rosa no centro. As flores são terminais, aparecendo pela primeira vez no final dos galhos, mesmo antes das folhas na primavera e durante o período de verão. A fragrância intensa e agradável faz com que estas flores sejam utilizadas na preparação de aromas na forma de incensos, perfumes e óleos essenciais. Pela mesma razão, elas são usadas para fazer guirlandas, tal como no caso do Havaí. (“Flor de Jasmim Manga é Comestível? | Mundo Ecologia”, 2020).

Uso medicinal: Usada na medicina Ayurveda, possui inúmeras propriedades farmacológicas, sendo considerada bactericida, vermífuga, calmante, eficaz no tratamento de reumatismo, doenças venéreas, indigestão e insônia. Por sua conhecida e eficaz ação abortiva, os colares de *Plumeria* jamais são oferecidos a mulheres grávidas, pois são considerados de mau agouro (“*Plumeria rubra* L. — Herbário”, [s.d.]).

Culinária: Utilizada em saladas e sobremesas.

Receitas

Geleia das flores de jasmim-manga

Ingredientes:

Flores frescas

Açúcar

Água



Modo de preparo: Colha as flores frescas (todas as cores podem ser utilizadas) e lave-as. Triture estas flores no liquidificador e adicione um pouco de água para facilitar a Trituração. Adicione metade do açúcar cristal em relação a poupa. Cozinhe e mexa até dar o ponto desejado. Esta receita fica muito aromática e aromática, tanto para acompanhar pães como para pratos salgados e sorvetes (Kinupp e Lorenzi, 2014).

Flores de jasmim-manga salteadas

Ingredientes:

Flores frescas

Alho

Cebola

Temperos a gosto

Manteiga



Modo de preparo: Colha as flores frescas (todas as cores podem ser utilizadas) e lave-as. Doure o alho, cebola e temperos na manteiga e em seguida jogue as flores para agregar o sabor. Deixe murchar, sempre mexendo com uma colher na frigideira. Pode ser servido puro ou com carnes e/ou agregados a outros pratos e em recheios de tortas e pasteis (Kinupp e Lorenzi, 2014).

Flores cristalizadas de jasmim-manga

Ingredientes:

Flores frescas

Açúcar

Água



Modo de preparo: Colha as flores frescas (todas as cores podem ser utilizadas) e lave-as. Ferva as flores com a mesma quantidade de água e açúcar cristal, por exemplo, para 500g de flores use 500ml de água e 500g de açúcar até a calda adquirir consistência encorpada (use-a). Retire as flores com cuidado e seque em uma forma no forno. Polvilhe açúcar cristal. Pode ser consumida diretamente dessa forma ou utilizá-las para decorar pratos diversos (Kinupp; Lorenzi, 2014).

Referências

Jasmim-manga - Plumeria rubra. Disponível em: <<https://www.jardineiro.net/plantas/jasmim-manga-plumeria-rubra.html>>. Acesso em: 24 out. 2022.

Flor de Jasmim Manga é Comestível? | Mundo Ecologia. Disponível em: <<https://www.mundoecologia.com.br/plantas/flor-de-jasmim-manga-e-comestivel/>>. Acesso em: 24 out. 2022.

Plumeria rubra L. — Herbário. Disponível em: <<http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/plumeria-rubra-l>>. Acesso em: 24 out. 2022.

KINUPP, V.F.; LORENZI, H. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Nova Odessa: Instituto Plantarum de estudos da flora Ltda., 2014.

Referências figuras:

Adaptada de: <https://construindodecor.com.br/wp-content/uploads/2021/04/jasmin-manga.jpg>

Adaptada de: <https://www.mundoecologia.com.br/wp-content/uploads/2020/01/jasmim-Manga-e-suas-4-cores-e1578570650718.jpg>

<https://vidanojardim.com.br/wp-content/uploads/2017/06/3-370x285.png>

Adaptada de: <https://mexicoenmicocina.com/wp-content/uploads/2017/05/6-ima-1024x683.jpg>

Adaptada de: https://imagenes.diariodenavarra.es/files/article_amp/files/fp/uploads/2021/12/12/61b60d5deb49c.r_d.394-203-o.jpeg

LANTERNINHA



Nome científico: *Callianthe striata* (Dicks. ex Lindl.) Donnel

Nome popular: Sininho, Campainha, Lanterna-chinesa, Lanterna-japonesa ou Abutilon.

Informações botânicas: Pertencente à família das Malvaceae, género *Callianthe*, a lanterninha, é uma planta de porte arbustivo e semi-lenhoso. Suas folhas variam em tamanho e são simples. Suas flores são solitárias, axilares, bissexuadas e sustentadas por um pedúnculo, com pétalas alaranjadas e nervuras de cor vermelha. E possuem formato de sino ou lanterna.

Uso medicinal: Não encontrado.

Culinária: Recheada ou em saladas.

Receitas

Flores de lanterninha recheadas

Ingredientes

Flores

O recheio deve ser preparado a gosto
como sugestão:

Molho de queijo

Maionese de legumes.



Modo de preparo: Lavar as flores, secar com toalha de papel. Preparar o recheio e com o auxílio de colher pequena ou bico de confeiteiro, preencher as flores.

As flores podem ser consumidas in natura ou cozidas em diversos pratos, como saladas, guarnições, acompanhamento e sobremesas.

Referências

Takeuchi, C.. Estudo taxonômico de *Abutilon* Mill. (Malvoideae-Malvaceae) no Estado de São Paulo. 2011. Tese de Doutorado. Dissertação de mestrado, Instituto de Botânica da Secretaria de Estado do Meio Ambiente, São Paulo.

Padilha, T. R.. Levantamento de Flores Alimentícias no Rio Grande do Sul, Brasil. 2019.

Brasil, Reflora. Flora e Funga do Brasil. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/>. Acesso em 26/10/2022, v. 1, 2022.

<https://www.youtube.com/watch?v=nnEHl9pwYjc>

<https://www.youtube.com/watch?v=XYrvdVB6P2c>

Referências figuras:

Padilha, T. R. Levantamento de Flores Alimentícias no Rio Grande do Sul, Brasil. 2019

Adaptado de: <https://www.youtube.com/watch?v=nnEHl9pwYjc>

<https://www.youtube.com/watch?v=XYrvdVB6P2c>

LÍRIO DO BREJO



Nome científico: *Hedychium coronarium J. Koenig*

Nome popular: Lírio-do-brejo, Gengibre-branco, Lágrima-de-moça, Lírio-branco, Borboleta, Lágrima-de-vênus, Jasmin-borboleta.

Informações botânicas: O lírio-do-brejo pertence à família Zingiberaceae, é uma macrófita nativa da região da Ásia Tropical. No Brasil, a espécie é muito comum em toda a zona litorânea e, em Minas Gerais, ela é citada em várias regiões, sendo considerada uma planta invasora. É uma monocotiledônea, rizomatosa, de hábito herbáceo perene. O lírio-do-brejo apresenta parte aérea organizada em caule simples cilíndrico, avermelhado na base, folhas lanceoladas de distribuição alternada e verde ornamental muito brilhante. É uma planta extremamente vistosa, possui flores grandes de cor branca e um aroma inconfundível.

Uso medicinal: As flores, sob forma de infusão, também possuem efeito diurético e redutor da pressão arterial (Di Stasi e Hiruma, 2002).

Culinária: Utilizada em saladas.

Receitas

Flores de lanterninha recheadas

Ingredientes

Flores e botões florais de lírio-do-brejo

Variadas hortaliças ou frutas

Molho de soja

Azeite

Limão

Sal

Molho a gosto



Modo de preparo: Colha e lave as flores e botões florais. Organize as flores inteiras (inclusive com a parte fértil) ou despetaladas e prepare a salada somente com flores ou mista com outras hortaliças ou frutas. Tempere com seu molho preferido, como molho de soja (shoyu), azeite, limão e sal.

Obs: As flores podem ser usadas para preparo de geleia esplêndida, bem como para sorvete, sorbet, mousse e cristalizada, além de chás frescas (ou secas).

Referências

- Kissmann, K. G; Groth, D. Plantas infestantes e nocivas. São Paulo: Brasileira, p. 590-593, 1991.
- Pedralli, G.; Meyer, S. T. Levantamento da vegetação aquática (“macrófitas”) a das florestas de galeria na área da Usina Hidrelétrica de Nova Ponte, Minas Gerais. Bios, v. 4, n. 4, p. 49-60, 1996.
- Macedo, J. F. O gênero *Hedychium koening* (Zingiberaceae) no Estado de Minas Gerais. Daphne, v. 7, n. 2, p. 27-31, 1997.
- Di Stasi, L. C. D.; Iruma L. C. A. Plantas medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica. 2. Ed. São Paulo: Ed. UNESP, 604 p, 2002.
- Pires, F. J. Construção participativa de sistemas de tratamento de esgoto doméstico no Assentamento Rural Olga Benário-MG, 2012.
- Kinupp, V. F.; Lorenzi, H. J. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 2014.

Referências figuras:

- Adaptado de: <https://www.floresefolhagens.com.br/wp-content/uploads/2016/03/lirio-do-brejo-hedychium-coronarium-1-1.jpg>
- Kinupp, V. F.; Lorenzi, H. J. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 2014.

MALVAVISCO



Nome científico: *Malvaviscus arboreus*

Nome popular: Malvavisco, Hibisco-colibri, Amapola.

Informações botânicas: Espécie originária da América Central e do norte da América do Sul, oriunda das regiões tropicais e subtropicais sua floração é abundante na estação da primavera e verão. Apresenta alta variabilidade morfológica individual, tanto nos herbários como nas populações naturais. É um arbusto ereto ou trepador, muito ramificado podendo atingir cerca de 5 m de altura, possui caule basal de textura lenhosa e folhas em formatos variados e muito mucilaginosa, apresentando flores vermelhas ou róseas.

Uso medicinal: A mucilagem presente nas flores é indicada para casos de diarréia, podendo ser sugada diretamente das flores. Possui alto teor de vitaminas A, B, C e K, fibras e minerais, além de alta atividade antioxidante.

Culinária: Usada na confeitoria para fazer geleia, pode ser utilizada em tortas salgadas ou em salada.

Receitas

Geleia de flores de Malvavisco

Ingredientes

500 g de flores de malvavisco
(cerca de 1 sacola de supermercado)
1 xícara de chá de água
1 xícara de chá de açúcar demerara ou cristal
Suco de 1 limão



Modo de preparo: Colha as flores e retire o cálice verde. Faça a higienização das pétalas e bata no liquidificador com água. Coloque em uma panela com o açúcar e deixe apurar em fogo baixo. Mexa de vez em quando e, quando estiver engrossando, adicione o suco do limão, desligue o fogo e deixe esfriar. Coloque em vidros bem limpos e fechados e guarde na geladeira.

Torta com flores e folhas de malvavisco

Ingredientes recheio

2 xícaras de flores de malvavisco
2 xícaras de folhas de malvavisco
1 cebola picada em cubinhos pequenos
1 alho- poro fatiado
1 colher (de sobremesa) de pimenta rosa de sopa) de cebolinha picada
Sal e pimenta do reino a gosto



Ingredientes da massa

1 xícara de farinha de trigo branca
1 xícara de farinha de trigo integral
2 colheres (de chá) de sal
100 mL de óleo (meia xícara)
Noz moscada ralada
3 ovos
1 xícara de leite

Modo de preparo: Ligue o forno e pré aqueça. Unte uma assadeira (20 x 30 cm) ou forma de bolo (com buraco no meio) com manteiga e farinha de rosca.

Prepare o recheio:

Lave bem as flores, retire os cabinhos.

Lave as folhas e pique-as (como couve).

Fatie bem fininho o alho-poró.

Coloque numa tigela as flores, folhas picadas, alho-poró, cebola, pimenta rosa e cebolinha picada. Tempere com um pouco de sal e pimenta do reino.

Torta com flores e folhas de malvavisco - continuação

Prepare a massa: Peneire os ingredientes secos (farinhas, sal e fermento em pó), umas 2 ou 3 vezes para arejar e misturar bem. Em outra tigela, misture muito bem o óleo, ovos e leite. Despeje essa mistura líquida sobre a mistura de farinha e mexa rapidamente. Incorpore o recheio misturando rapidamente, sem bater. Despeje a massa na forma untada. Asse em forno quente.

Salada de malvavisco com molho de mel

Ingredientes recheio

Flores de malvavisco

Vinagre

Almeirão ou alface

Cebola

Hortelã

Castanha-de-caju

Limão

Mel



Prepare o recheio: Lave as flores de malvavisco, retire a parte verde (o cálice da flor e o pecíolo, aquele cabinho da flor) e deixe-as mergulhadas em água com 1 colher de sopa de vinagre por alguns minutos. Escorra e enxague novamente. Monte uma salada com folhas de almeirão roxo e/ou de alface e sobre elas, as flores. Decore com fatias de cebola, folhas de hortelã e castanhas-de-caju. Sirva com molho de mel: azeite, sal, pimenta-do-reino, suco de limão e mel.

Referências

<https://matonoprato.com.br/2019/09/06/malvavisco/>

<http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/malvaviscus-arboreus-cav>

Machado, A.; Lucas, A. M.; Carolina, J. A. ATIVIDADE ANTIOXIDANTE EM FLOR DE MALVAVISCO (MALVAVISCUS ARBOREUS). Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão, v. 10, n. 2, 3 mar. 2020.

<https://ambientevb.home.blog/2019/11/20/pancs-malvavisco/>

<https://www.sjc.sp.gov.br/media/31688/livro-de-receitas-plantas-e-alimentos-nao-convencionais-mod3.pdf>

<https://matonoprato.com.br/2019/09/06/malvavisco/>

Referências figuras:

<https://ambientevbhome.files.wordpress.com/2019/11/3d32b-biscoitodeaveiacomgeleiademalvavisco2.jpg>

https://img.freepik.com/fotos-premium/torta-salgada-com-espinafre-de-legumes-de-cogumelos-de-salmao-e-queijo-em-uma-assadeira-sobre-fundo-claro_624178-649.jpg?w=740

https://cdn.atarde.com.br/img/2021/09/flores-folhas-salada_202192233411713.jpg?xid=4937239

MORINGA



Nome Científico: *Moringa oleifera*

Nomes populares: Acácia branca, Árvore-rabanete-de-cavalo.

Informações botânicas: A altura da planta varia de 5m a 12m com uma copa aberta em forma de sombrinha, tronco ereto (10 cm-30 cm de espessura) com casca esbranquiçada, e esponjosa. As folhas têm forma de pena, verde-pálido, compostas, tripinatas, 30 cm a 60 cm de comprimento, com 3 a 9 folíolos nas pinas terminais (Brown, 1950).

Uso medicinal: As flores são anti-helmínticas e cura inflamações, doenças musculares, tumores. De acordo com Hartwell (1982) as flores, folhas e raízes são usadas na medicina popular para cura de vários tumores e as sementes para cura de tumores abdominais.

Culinária: Preparo em cozidos, sozinha ou com legumes.

Receitas

Moringa e coco

Ingredientes:

4 xícaras de folhas de moringa;
2 colheres (sopa) óleo de girassol;
2 pimentas secas quebradas;
1 cebola roxa picada;
Meio coco fresco ralado grosso;
1 pitada de sal;
1 pitada de cúrcuma em pó.



Modo de preparo: Coloque as folhas de moringa em água fervente levemente salgada e deixe cozinhar por 5 minutos ou até que fiquem macias; ponha numa frigideira o óleo e frite rapidamente as pimentas; junte a cebola e refogue até começar a dourar; junte as folhas de moringa, o coco, o sal e a cúrcuma. Refogue até que o excesso de líquido evapore e sirva com arroz branco.

Flores de moringa apimentadas

Ingredientes:

3 xícaras de folhas de moringa;

1 colher (sopa) de óleo;

Pimenta seca à gosto;

1 cebola picada;

1 pitada de sal;

Água quente.



Modo de preparo: Refogar em óleo alho, cebola e pimenta seca; juntar as flores lavadas de moringa e mexer em fogo baixo para murchar; Acrescente sal e gotas de água quente para deixar a mistura úmida. Após cinco minutos está pronto. Sirva com arroz, pão ou sozinho.

Referências

Brown, W.H. Useful plants of the Philippines. Manilla: Bureau of Sciences, Philippines. v.2, N.I.O, 1950 (Technical Bulletin);
Hartwell, J.L. Plants used against cancer. A survey: Quarterman Publications, Lawrence, 1982.

Referências figuras:

Adaptado de: <https://rn.olx.com.br/rio-grande-do-norte/agro-e-industria/producao-rural/moringa-oleifera-um-milagre-da-natureza-736175792>
<https://paladar.estadao.com.br/noticias/receita,moringa-e-coco,70002340757>
<https://come-se.blogspot.com/2016/05/flores-de-moringa-em-uaua-e-em-sao.html>

TAGETE



Nome Científico: *Tagetes patula*

Nomes populares: Tagete, Cravo-amarelo, Cravo-da-índia e Cravo-de-defunto.

Informações botânicas: A *Tagetes patula* é uma planta herbácea anual, possui caule baixo, de 20-30 cm de altura, de folhagem de coloração verde escura e com cheiro característico. Suas flores estão dispostas em capítulos simples ou dobrados, solitários, as quais podem apresentar três tonalidades: amarelo, alaranjado e marrom-avermelhado (Lorenzi e Souza, 1995)

Uso medicinal: As flores têm sido utilizadas na medicina tradicional como antisséptica, diurética, depurativa do sangue e repelente de insetos. Suas folhas são empregadas em problemas renais e dores musculares e suas raízes e sementes são usadas como purgativas (Chadha, 1976)

Culinária: Utilizada no preparo de sopas e sobremesas.

Receitas

Picole de Tagetes

Ingredientes:

3 xícaras de água quente;

1/4 xícara de triple sec;

1/4 de xícara Licor 43;

3 colheres de sopa de mel;

1/2 colher de chá de ácido cítrico;

pitada de sal;

8-10 flores médias de *Tagetes patula*



Modo de preparo: Adicione o mel na água quente e mexa suavemente até dissolver. Aguarde o esfriamento e adicione o triple sec, o Licor 43, o ácido cítrico e sal na água e mexa para misturar completamente; prepare as forminhas de picolé colocando no fundo as pétalas e em seguida preenchendo até quase o final com o líquido. Depois leva para congelar. Observação: Apesar da foto mostrar flores inteiras, o ideal é usar somente as pétalas soltas e sem pecíolos.

Sopa creme de Tagetes com milho e abobrinha

Ingredientes:

4 xícaras de pétalas de flores
1 xícara de caldo de galinha;
1 xícara de leite evaporado;
1 xícara de queijo em cubos;
1 dente de alho;
1/4 ou meia cebola grande;
1 colher de chá de sal;
1/2 xícara de milho verde cozido;
1/2 xícara de abobrinha em cubinhos;



Modo de preparo: Em um liquidificador adicionar as pétalas das flores, caldo de galinha, sal, alho, cebola e bata bem. Em uma panela, coloque a mistura batida, adicionar leite evaporado, os grãos de milho e a abobrinha, cozinhe em fogo médio durante 10 minutos. Despeja onde vai ser servido, adicione os cubinhos de queijo e algumas pétalas para enfeitar.

Referências

Chadha YR, 1976. *Tagetes* Linn (Compositae). The Wealth of India. 10: 109-112;
Lorenzi H, Souza, HM 1995. Plantas ornamentais no Brasil. Arbustivas, herbáceas e trepadeiras. São Paulo: Plantarum;
<http://www.hgtv.com/.../ga.../marigold-citrus-popsicles-pictures>,
<https://www.youtube.com/watch?v=AmtonDbjv5Y>

Referências figuras:

Adaptada de: <https://cdn.awsli.com.br/1000x1000/998/998380/produto/36701240/e8aoc2oc3a.jpg>

YUCA



Nome Científico: *Yucca filamentosa* L

Nomes populares: luca, luca-mansa, Yucca, Yuca-mansa, Agulha-de-adão.

Informações botânicas: A *Yucca* pertence à família Agavaceae e é uma planta arbustiva, semi-lenhosa e sem caule. Possui folhas basais lanceoladas, longas, verde-azuladas, dispostas em rosetas. As suas inflorescências são altas, cônicas, pontiagudas, com até 3,5 metros de altura. As flores são caídas, numerosas, de coloração branca, branca-creme ou esverdeadas, e perfumadas à noite.

Uso medicinal: não encontrado.

Culinária: Utilizada no preparo de saladas, salpicadas ou empanadas.

Receitas

Flores empanadas de Yuca-mansa

Ingredientes:

Flores frescas de yuca-mansa

4 ovos

Farinha de trigo ou de rosca

Óleo

Sal

Orégano

Pimenta jiquitaia ou do reino



Modo de preparo: Selecione as flores frescas. Lave-as. Em um prato bata 4 ovos com sal, orégano, pimenta jiquitaia ou do reino moída na hora a gosto. Passe as flores no ovo e empane em farinha de trigo ou de rosca. Frite em óleo quente, escorra e sirva quente.

Se preferir remova a parte central das flores que dá um certo amargor e frite apenas as pétalas, as quais podem ser usadas também em saladas e pizzas.

Pizza com flores de Yuca-mansa

Ingredientes:

Flores frescas de yuca-mansa

Massa de pizza

Azeite

Pimenta

Manjericão



Modo de preparo: Selecione as flores frescas. Lave-as. Retire apenas as pétalas carnosas. Prepare a pizza de sua preferência ou compre uma pizza pré-processada e cubra com bastante pétala se yuca, tempere com azeite, pimenta e manjericão a gosto e asse. Sirva quente.

Flores de Yuca-mansa salteadas ou em salada

Ingredientes:

Flores frescas de yuca-mansa

Manteiga

Alho

Cebola

Temperos e sal a gosto



Modo de preparo: Utilize flores frescas e lave-as. Retire apenas as pétalas carnosas. Derreta manteiga e doure alho, cebola, demais temperos e sal a gosto. Adicione as pétalas e refogue rapidamente, mexendo em fogo baixo. Sirva quente pura com carnes ou peixes.

Pode ser utilizada também como recheios de pastéis e tortas.

Referências

<https://www.jardineiro.net/plantas/iuca-mansa-yucca-filamentosa.html>
<https://www.aprendacultivar.com.br/2010/04/conhecendo-iuca-mansa.html?m=1>
Kinupp, V. F. e Lorenzi, H. J. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 2014.
<https://www.google.com.br/imgres?>
imgurl=http%3A%2F%2F3.bp.blogspot.com%2F_Ytk7rMahd28%2FTTuR4u6bshI%2FAAAAAAAABQM%2FKIWnqWMFzJg%2Fs1600%2FYucca%252B%2528%2529%252Bc%2525C3%2525B3pia.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fcomidadocaco.blogspot.com%2F2011%2Fo1%2Fsalada-com-yucca-ao-vinagrete-de-jerez.html&tbnid=qBKp8ATVSTFNBM&vet=12ahUKEwiGjb_g7MH7AhXC6FMKHQC9ARUQMygNegUIARCnAQ..i&docid=qpRpKyHEt2pUEM&w=948&h=711&q=flores%20de%20yucca-mansa%2osalteadas&ved=2ahUKEwiGjb_g7MH7AhXC6FMKHQC9ARUQMygNegUIARCnAQ

Referências figuras:

Adaptada de: <https://treehouse.co/uploads/juka-wymagania-i-pielegnacja-jak-uprawiac-juke-ogrodowa.jpg>
Adaptada de: http://4.bp.blogspot.com/-g8d7okVGq5c/VkgA_BE-fdI/AAAAAAAoA/wNSMRCRZhk8/s1600/flor%2Bde%2Babobrinha%2B%2528%2529.JPG
Adaptada de: <https://www.google.com.br/imgres?>
imgurl=https%3A%2F%2Fio.wp.com%2Fveganizadores.com.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F09%2FReceita-Pizza-Vegana-Massa-de-Couve-Flor.jpg%3Ffit%3D640%252C640%26ssl%3D1&imgrefurl=https%3A%2F%2Fveganizadores.com.br%2Fpizza-vegana-massa-couve-flor-receita%2F&tbnid=oa2ykn7DCqIWXM&vet=12ahUKEwiouqve68H7AhUShIMKHQuVBhkQMyhPegUIARCOAQ..i&docid=pa2C9yucnAORxM&w=640&h=640&q=Pizza%20com%20flores%20&ved=2ahUKEwiouqve68H7AhUShIMKHQuVBhkQMyhPegUIARCOAQ
Adapata de: http://3.bp.blogspot.com/_Ytk7rMahd28/TTuR4u6bshI/AAAAAAAABQM/KIWnqWMFzJg/s1600/Yucca%2B%2528%2529%2Bc%2525C3%2525B3pia.jpg

