

## **PANC E MINEIRIDADE:**

a influência dos matos de comer na formação gastronômica de Minas Gerais

MAGALHÃES, Tatiani dos Reis<sup>1</sup>.

CAFFINI, Felipe de Castro; HORTA, Patrícia Maia do Vale; SIMONCINI, João Batista Villas Boas.<sup>2</sup>

### **1 INTRODUÇÃO**

As plantas alimentícias não convencionais (PANC) são plantas com potencial alimentício, que podem ser consumidas de forma integral ou parte delas, mas que normalmente não compõem a alimentação do dia a dia. São chamadas de não convencionais todas as plantas nativas ou exóticas, de cultivo espontâneo ou não, e que raramente são produzidas para venda, por isso são desconhecidas pela maioria da população (SARTORI *et al.*, 2020).

Grande parte das hortaliças presentes na mesa dos mineiros são cultivadas de forma espontânea em hortas e pomares, e os mais antigos transmitem o costume de utilizar as PANC no dia a dia, seja na alimentação, ou de forma medicinal (ANDREOLI; MELO; NOGUEIRA, 2022). Durante o período de desenvolvimento socioeconômico de Minas, havia problemas relacionados ao abastecimento e, por isso, os alimentos disponíveis eram os mais fáceis de se cultivar como milho, abóbora, mandioca e as hortaliças. Nesse contexto, a forte influência da carne de porco na cozinha mineira se justifica pela sua alimentação, normalmente feita com esses mesmos alimentos usados pelos moradores, assim como talos, folhas, e restos de comida (ABDALLA, 2007).

A gastronomia mineira tem como base a simplicidade, porém os sabores são muito marcantes. Os pratos mineiros são constituídos principalmente de ingredientes cultivados espontaneamente ou não nas hortas (TORRES *et al.*, 2016). Diante disso: como elaborar um prato com sabores tipicamente mineiros e utilizando PANC?

O objetivo desse trabalho é compor um prato com elementos tradicionalmente mineiros como o angu e torresmo e adicionar plantas alimentícias pouco conhecidas como alho japonês (*Allium tuberosum*), capiçova (*Erechtites valerianifolius*) e jequeri (*Solanum Alternatopinnatum*).

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

<sup>2</sup> Professores avaliadores do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

## 2 CONTEXTUALIZAÇÃO

Na gastronomia, apesar do desafio de se trabalhar com uma variedade de sabores e texturas, para que o prato se torne uma experiência agradável é necessário que haja equilíbrio. Equilíbrio entre as medidas dos ingredientes, as porções, os nutrientes, os sabores ácidos e doces, amargos e suaves. A comida tradicionalmente mineira é simples e saborosa, no que tange ao contexto de equilíbrio. Um prato de angu com couve picadinha, refogada na banha de porco, acompanhada de arroz, feijão, um ovo estalado e um torresminho à pururuca. Mingau de serralha ou couve nos dias frios. Doce de leite com queijo. E uma boa cachaça para abrir o apetite e brindar a vida.

### 2.1 PANC: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O conceito de alimentação saudável envolve a ideia de que a alimentação precisa ser balanceada, e que os alimentos consumidos precisam ser naturais, livres de agrotóxicos e de produtos químicos. É preciso consumir diariamente frutas, verduras, legumes, leguminosas, carboidratos e proteínas, como feijão, arroz e carne. Há também um consenso de que para que seja possível a alimentação saudável, é necessário que haja cuidado com a utilização dos recursos naturais, a segurança alimentar, a conservação do meio ambiente, a sustentabilidade, e a preocupação com a vida futura (ELL et al., 2012).

Em contrapartida, apesar da consciência da necessidade de uma alimentação saudável, inúmeras mudanças aconteceram nos hábitos alimentares da população. A principal mudança foi em relação a substituição dos alimentos naturais e caseiros, por alimentos ultra processados, extremamente nocivos à saúde. Os fatores que contribuíram para essas mudanças foram, principalmente, a influência do mercado publicitário, a globalização, o acelerado ritmo de vida nos grandes centros e ao fato de que culturalmente, o papel de cozinhar foi atribuído às mulheres e elas cada vez mais trabalham fora do lar. Outra questão importante foi que o desenvolvimento social e econômico também aumentou o acesso a alimentos prontos para consumir pela população de menor renda (TOLONI et al., 2011).

Para que haja uma alimentação saudável, é preciso ter uma relação positiva

com os alimentos. O objetivo da alimentação não pode ser apenas para suprir as necessidades do organismo, e sim relacionado ao prazer, ao ambiente familiar, a socialização, a cultura e a emoção. Nesse contexto, é preciso entender que o processo alimentar é importante e que, tendo sucesso, auxilia na manutenção de hábitos alimentares saudáveis (RAIMUNDO, 2018). Uma alternativa à necessidade de melhoria na alimentação diária é o aumento do consumo de PANC, visto que há uma quantidade muito limitada de hortaliças que o sistema agrícola brasileiro oferece (LEAL, 2015).

De acordo com o Ministério da Saúde (2015) o Brasil possui uma grande variedade de recursos naturais, que mudam de região para região, o que resulta em uma rica experiência gastronômica. Uma grande vantagem da utilização de PANC na alimentação é a facilidade de cultivo e disponibilidade, pois mesmo podendo ser cultivadas, nascem espontaneamente sem que seja preciso corrigir o solo e usar agrotóxicos (KNUPP; LORENZI, 2014).

## 2.2 PANC: É OU, NÃO É?

O termo PANC foi criado pelo pesquisador brasileiro Valdely Ferreira Kinupp em 2008, após 10 anos de pesquisa que culminaram no lançamento de seu primeiro livro: Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil (CATARSE, 2010). Nele pode-se encontrar 351 tipos de PANC existentes, porém estima-se que existam cerca de 30.000 espécies de plantas que podem ser consumidas no Brasil (KINUPP; LORENZI, 2014).

As PANC são espécies nativas ou exóticas, que normalmente não são utilizadas na alimentação humana pois são tratadas como matos ou ervas daninhas. Entretanto, essas espécies possuem potencial alimentício em suas folhas, flores, caules, rizomas e frutos. Há um movimento que trata como PANC também partes de plantas convencionais que não são normalmente utilizadas, como: folhas e flores de abóbora, folhas de batata, chuchu, tomates e outros (SARTORI *et al.*, 2020).

Segundo Machado *et al* (2021), a denominação PANC está relacionada a utilização regional, podendo ser considerada não convencional em uma localidade, e comum em outra. Dois exemplos citados são da ora-pro-nóbis (*Pereskia Aculeata*) e da Taioba (*Xanthosoma Sagitifolium*) amplamente consumidas na região de Minas Gerais e Espírito Santo, mas que, conforme o autor, são pouco conhecidas em outras

regiões como São Paulo.

De acordo com Kinupp e Lorenzi (2014) a gastronomia desempenha um papel muito importante na valorização e divulgação das PANC, demonstrando diferentes formas de preparação e seus aspectos nutricionais, benefícios fisiológicos, e possibilitando uma diversificação dos cardápios através da utilização das mesmas. França (2017) acrescenta que elas ditam tendência nos cardápios de renomados chefs como: Alex Atala, René Redzepi, Helena Rizzo e Ivan Ralston. A experiência gastronômica que esses chefs apresentam despertam a curiosidade e sentidos dos comensais através de suas utilizações inusitadas.

### 2.3 A FORMAÇÃO GASTRONÔMICA DE MINAS GERAIS E A UTILIZAÇÃO DAS PANC

Uma das imagens que mais representa a cozinha mineira é a de um grande fogão a lenha, panelas de ferro e tachos de cobre, com preparos que cobrem todo o ambiente com deliciosos aromas. Para qualquer um que conheça a gastronomia mineira, essa memória fica guardada como uma bela paisagem (TORRES; MARTINS; RAPOSO, 2016). Afinal, o objetivo da alimentação é maior que a ingestão de nutrientes e a sobrevivência, ela deve despertar memórias, experiências familiares e diversas emoções (TAVARES, 2018).

Foi entre os séculos XVII e XVIII que se estabeleceu a história alimentar de Minas Gerais; nesse período houve um grande intercâmbio alimentar de outras culturas, que contribuiu para que insumos utilizados na Europa, Ásia e África fossem incorporados aos costumes mineiros, como por exemplo o quiabo, banana e animais de criação (SIMONCINI et al., 2020). A carne de porco, que foi trazida pelos portugueses, ganhou bastante espaço na culinária mineira. Uma das principais vantagens para sua criação é de que os porcos comem principalmente talos, folhas, grãos e restos de comida (ABDALLA, 2007). Segundo a EMBRAPA, a carne de porco é a proteína animal mais consumida no mundo, e de acordo com o Governo de Minas Gerais, os mineiros detém uma das maiores médias nacionais de produção. Muitas iguarias de origem suína ganharam espaço na mesa dos mineiros, como o torresminho, linguiça e costelinha, acompanhados de uma boa dose de cachaça (ABDALLA, 2006).

Nesse momento de formação gastronômica de Minas, o milho e mandioca

também tiveram bastante destaque. Com as possibilidades de variações no preparo desses alimentos, estes estavam presentes em todas as refeições, sejam no angu, farofa, farinha, mingaus, ou simplesmente cozidos. Com o aumento da produção das fazendas locais, os mineiros passaram a experimentar a fartura. Com a grande quantidade de leite, queijo e ovos, foram surgindo os pratos, doces e salgados, que foram passados de geração em geração e chamados de **típicos** (ABDALLA, 2006).

Por não se encontrar com facilidade nos mercados, as plantas tão comuns na mesa dos mineiros são chamadas de PANC. Apesar de utilizadas no dia a dia e presentes na maioria das hortas, há um movimento crescente de grandes chefs mineiros pela utilização em pratos mais sofisticados. Nesse contexto, o ora-pronóbis deixa de ser acompanhamento do frango ou costelinha, para compor um risoto junto com queijo canastra no restaurante do chef Caio Soter, do Alma Chef, em Belo Horizonte. O Chef Matheus Paratella, do restaurante D'Agostim di Paratella conta que no período que trabalhou na Itália cozinhava com alho selvagem, capiçova e urtiga, e que já encontrou a solução para ter PANC a disposição o ano inteiro: Está montando uma horta no quintal dos pais, em Curvelo, com o objetivo de abastecer seu restaurante (AQUINO, 2019).

### **3 METODOLOGIA E DISCUSSÕES**

A metodologia de pesquisa aplicada neste trabalho foi primeiramente bibliográfica, baseada em pesquisas já existentes, principalmente trabalhos científicos e livros. Simultaneamente foi realizada a pesquisa experimental: quando definidos o tema e o prato a ser realizado, vários testes foram efetuados até se chegar no prato final (GIL, 2008).

O prato desenvolvido traz dois elementos marcantes da gastronomia mineira: o angu e torresmo. Além destes, foram selecionados para compor o prato o tornedor de filé mignon suíno ao molho espanhol, molho à campanha com alho japonês, folhas refogadas de capiçova e conserva de flor de jequeri. Para a produção dos pratos, foram desenvolvidas fichas técnicas para todos os itens.

Para o angu, foi determinado que seria utilizado o fubá de moinho d'água. Esse tipo de farinha tem um refinamento mais rústico que o fubá mimoso. Os três testes efetuados buscaram principalmente adequar a textura desejada para o empratamento. Apesar de que o angu tradicionalmente consumido em Minas Gerais

seja feito apenas com água e fubá, após realizados os testes decidiu-se utilizar um caldo claro de legumes, além de sal e gordura de porco, conforme a ficha técnica do quadro 1.

**QUADRO 1** – Ficha Técnica de Angu Mineiro

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Angu Mineiro		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	4 porções 60g		
Aluno(a)(s):	Tatiani dos Reis Magalhães		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Fubá de moinho d'água	40	g	
Caldo de legumes	500	g	
Sal	4	g	
Gordura de porco	10	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pesar o fubá e reservar;</li> <li>2. Reservar uma parte do caldo para diluir.</li> </ol> <p><i>EXECUÇÃO:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecer o caldo em uma panela;</li> <li>2. Misturar o fubá no caldo reservado;</li> <li>3. Acrescentar na panela aos poucos;</li> <li>4. Mexer até ferver para evitar que empelote;</li> <li>5. Cozinhar em fogo baixo e tampar a panela;</li> <li>6. Cozinhar em torno de meia hora, mexendo de vez em quando para não agarrar;</li> <li>7. Acrescentar um pouco de caldo ou água até chegar na consistência desejada;</li> <li>8. Manter em fogo baixo até empratar.</li> </ol>			
<b>NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS</b>			
<p>É importante que o angu permaneça por pelo menos meia hora em fogo baixo, pois o fubá de moinho d'água demora mais que o mimoso para cozinhar. Observar as laterais internas da panela: se o angu começar a se soltar em cascas secas, é porque está cozido.</p>			

Fonte: A autora.

Para o preparo do angu, foi utilizada uma receita de caldo de legumes muito comum na gastronomia, o *mirepoix*. Essa técnica foi criada pelo duque de Lévis-Mirepoix, e consiste em um caldo claro de cebola, cenoura e aipo, salsão ou alho-poró (WHIGHT; TREUILLE, 2019). Neste trabalho, os ingredientes utilizados foram talos de salsão, cebola e cenoura, uma folha de louro e grãos de pimenta do reino. Para agregar sabor, o caldo cozinhou em fogo baixo em torno de uma hora, conforme a ficha técnica do quadro 2.

**QUADRO 2** – Ficha Técnica Caldo de legumes

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Caldo de legumes		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	1 porção 500ml		
Aluno(a)(s):	Tatiani dos Reis Magalhães		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Salsão	100	g	
Cenoura	100	g	
Cebola	100	g	
Água	1000	g	
Louro	1	g	Folha pequena
Pimenta do reino	3	g	grãos
		g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
1. Higienizar os vegetais.			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
1. Aquecer uma panela e acrescentar os vegetais picados;			
2. Refogar por alguns minutos;			
3. Acrescentar a água, louro e pimenta;			
4. Cozinhar em fogo baixo por 1 hora;			
5. Deixar esfriar e armazenar congelado.			
<b>NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS</b>			
•			

Fonte: A autora.

Inicialmente, a proposta era utilizar a panceta de porco, e o objetivo era ter a carne macia e suculenta e o torresmo à pururuca. No primeiro teste, a peça de aproximadamente 500g foi frita em fogo médio a 180°C por 1 hora e meia. Dessa forma, a carne ficou seca e a pele com textura emborrachada. No segundo teste, a peça de mesmo tamanho foi enrolada com o auxílio de um barbante culinário, e foi frita em fogo baixo, em temperatura máxima de 100°C por 1 hora. Após esse processo foi congelado por duas horas, e depois assado a 140°C por mais 1 hora. Ao fritar novamente, apesar do torresmo ter ficado próximo ao objetivo constatou-se que a carne continuava sem suculência. Mais alguns testes foram realizados nesse sentido, mas como o objetivo era ter um medalhão pequeno para compor o prato, o resultado sempre ficava com textura ressecada por dentro.

Finalmente, coube a decisão de trocar a peça por um filé mignon suíno, corte tournedor, e o torresmo foi feito separadamente. No primeiro teste foi feito um corte de aproximadamente 3 cm de espessura, cerca de 60 segundo de cada lado, em panela de ferro e fogo alto. A carne ficou com aspecto dourado, porém malpassada. No

segundo teste, após o processo do primeiro teste, a carne foi levada ao forno por 3 minutos a 200°C. Dessa forma, o resultado foi uma carne suculenta e com um tom levemente rosado ao partir, conforme ficha técnica do quadro 3.

**QUADRO 3 – Ficha Técnica Filé Mignon suíno flambado na cachaça**

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Filé mignon suíno flambado na cachaça		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	8 porções de 100g		
Aluno(a)(s):	Tatiani dos Reis Magalhães		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
File mignon suíno	800g	g	inteiro
Manteiga	30	g	
Sal	15	g	
Pimenta do reino moída	4	g	
Cachaça	80	g	
Azeite	30	g	
Alho	20	g	
Tomilho	5	g	ramo
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Temperar o filé com sal e pimenta do reino moída;</li> <li>2. Enrolar a peça inteira e limpa em plástico filme e resfriar;</li> </ol>			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecer uma frigideira grande;</li> <li>2. Acrescentar a manteiga e o azeite;</li> <li>3. Acrescentar alho amassado e o tomilho;</li> <li>4. Posicionar na frigideira quente por 40 segundos de cada lado e selar as bordas;</li> <li>5. Retirar a panela do fogo e acrescentar a cachaça;</li> <li>6. Aproximar a panela da chama, para flambar;</li> <li>7. Esperar o fogo cessar e o líquido evaporar;</li> <li>8. Levantar ao forno por 3 minutos a 200°C,</li> <li>9. Descansar em um prato.</li> </ol>			
<b>NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No momento de servir, o filé deve ser regado com o molho espanhol.</li> </ul>			

Fonte: A autora.

Para acompanhar o filé suíno foi feito um molho espanhol, molho escuro resultado da redução de um caldo de ossos com extrato de tomate ao qual é acrescentado o *roux*, um creme feito com farinha de trigo e manteiga ou óleo, cuja função é engrossar o caldo (WHIGHT; TREUILLE, 2019), conforme especificado no quadro 4.



**QUADRO 4** – Ficha Técnica Molho espanhol

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Molho espanhol		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	2 porções de 50g		
Aluno(a)(s):	Tatiani dos Reis Magalhães		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Caldo de ossos	500	g	
Farinha de trigo	30	g	
manteiga	30	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<b>EXECUÇÃO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acrescentar a farinha de trigo e manteiga em uma panela e cozinhar por 10 minutos;</li> <li>2. Reservar 50 ml do caldo de ossos e reduzir o restante pela metade em uma panela;</li> <li>3. Diluir o Roux com o caldo reservado e acrescentar ao restante do caldo;</li> <li>4. Cozinhar em fogo baixo até a consistência desejada.</li> </ol>			
<b>NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS</b>			
•			

Fonte: A autora.

A ficha técnica para preparo do caldo de ossos utilizado como base para o molho espanhol segue no quadro 5.

**QUADRO 5** – Ficha Técnica Caldo de ossos

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Caldo de ossos		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	2 porções de 500g		
Aluno(a)(s):	Tatiani dos Reis Magalhães		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Ossos variados	1500	g	
Cebola	200	g	mirepoix
Salsão	200	g	mirepoix
Cenoura	200	g	mirepoix
Extrato de tomate	50	g	
Bouquet garni	10	g	
Água	3000	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<b>MISE-EN-PLACE:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar vegetais e folhas.</li> <li>2. Assar os ossos por 30 minutos em fogo alto.</li> </ol>			
<b>EXECUÇÃO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar todos os ingredientes em fogo baixo por no mínimo 6 horas;</li> <li>2. Coar o resíduo do cozimento e retirar o excesso de gordura com o auxílio de uma concha;</li> <li>3. Armazenar congelado.</li> </ol>			
<b>NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS</b>			
•			

Fonte: A autora.

Para o torresmo a pururuca foram testadas três técnicas diferentes, usando o toucinho sem gordura, apenas o couro do porco, temperado com sal fino. A primeira técnica consistiu em fritar a 80°C durante aproximadamente 1 hora, até que o couro ficasse macio. Após esse processo, o toucinho foi levado ao forno a 160°C por mais uma hora, resfriado e depois congelado. Na segunda, a pele foi cozida em água e temperos, por 30 minutos, e levada ao forno por 1 hora e meia a 160°C, resfriada e congelada. A terceira técnica foi levar ao forno a pele temperada, sem nenhum pré-preparo, por 1 hora e meia a 160°C, depois resfriar e congelar. Para fritar, foi empregue o mesmo tratamento para as três tentativas: o óleo foi aquecido em torno de 180°C, e a pele congelada foi colocada na panela. Durante os testes para obter o torresmo a pururuca conforme desejado, observou-se que, independente do pré-preparo acima, o resultado era muito parecido. O que influenciou na aparência e textura foi o choque térmico da pele congelada no óleo quente. Dessa forma, a técnica escolhida foi a terceira, que se revelou a mais econômica e rápida, conforme apresentado no quadro 6.

**QUADRO 6** – Ficha Técnica Torresmo Pururuca

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Torresmo Pururuca		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	4 porções de 20 g		
Aluno(a)(s):	Tatiani dos Reis Magalhães		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Toucinho	500	g	
Sal	20	g	
Óleo de soja	1000	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<b>EXECUÇÃO:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retirar toda a gordura do toucinho;</li> <li>2. Colocar no forno em fogo baixo, no máximo 160°C, por aproximadamente 1 hora e meia, até ficar com aparência vitrificada e seca;</li> <li>3. Esfriar e colocar no congelador por no mínimo 30 minutos.</li> <li>4. Em uma panela grande, aquecer o óleo a 180°C;</li> <li>5. Colocar a pele gelada na gordura quente, abrir com o auxílio de dois pegadores, para não enrolar;</li> <li>6. Fritar por 1 minuto até a pele pururucar completamente.</li> </ol>			
<b>NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidado ao fritar em óleo quente, sempre utilizar materiais secos e manter uma distância segura da panela.</li> </ul>			

Fonte: A autora.

Para o preparo da PANC capiçova, foi feito um teste inicial picando a folha

rusticamente e refogando em alho e óleo. Dessa forma, a verdura perdeu sua cor característica verde arroxeadada, murchou e liberou líquido. No próximo teste constatou-se que uma melhor forma de preparar foi branquear a folha antes de refogar. Foram feitas tentativas fervendo por 15, 20, 30 e 60 segundos, e para conseguir a textura e sabor desejados, decidiu-se por ferver 15 segundos. Após esse processo, a verdura foi inserida em água com gelo por alguns minutos, e depois posicionada sobre papel toalha para retirar o excesso de água. Por questões de estética e textura, a folha foi preparada inteira. A ficha técnica desse preparo segue no quadro 7.

**QUADRO 7** – Ficha Técnica Capiçova

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Capiçova		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	4 porções de 30g		
Aluno(a)(s):	Tatiani dos Reis Magalhães		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Capiçova	1	maço	30 folhas
Gordura de Porco	10	g	
Alho	5	g	brunoise
Sal	1	g	
Água	500	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
1. Higienizar as folhas de capiçova.			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
1. Ferver a água;			
2. Acrescentar as folhas de capiçova e deixar ferver por 15 segundos;			
3. Retirar as folhas e colocar na água com gelo para branquear por alguns minutos;			
4. Retirar e colocar sob papel toalha para drenar o excesso de água;			
5. Aquecer a gordura de porco em uma frigideira, fritar levemente o alho e desligar o fogo;			
6. Colocar as folhas de capiçova, mexer rapidamente, e finalizar com o sal.			
<b>NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O processo de branqueamento preserva a coloração verde-arroxeadada da capiçova.</li> </ul>			

Fonte: A autora.

Inicialmente, a PANC alho japonês seria utilizada em um molho com igual proporção de cebola roxa, guarnecido de limão e azeite. Logo no primeiro teste foi possível constatar que o sabor da PANC sobressaía demasiadamente, o que poderia prejudicar a harmonização do prato. No próximo teste, optou-se por acrescentá-la a um vinagrete de tomate, pimentas de cheiro, cebola roxa, azeite, limão e sal. No terceiro teste foram ajustadas as proporções de cada ingrediente, e acrescentou-se pimenta dedo de moça para trazer alguma picância ao prato, conforme o quadro 8.

**QUADRO 8** – Ficha Técnica Vinagrete de Alho japonês

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Vinagrete de Alho japonês		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	4 porções de 50g		
Aluno(a)(s):	Tatiani dos Reis Magalhães		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Tomate maduro	50	g	brunoise
Cebola roxa	50	g	brunoise
Pimenta dedo de moça	10	g	brunoise
Pimenta de cheiro	20	g	brunoise
Alho japonês	20	g	chiffonade
Sal	2	g	
Limão Cravo	10	g	
Azeite	30	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar os vegetais e secar;</li> <li>2. Porcionar os ingredientes já picados conforme observações.</li> </ol> <p><i>EXECUÇÃO:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Emulsionar em uma tigela o vinagre e o limão;</li> <li>2. Acrescentar todos os ingredientes e misturar.</li> <li>3. Deixar descansar em uma peneira.</li> </ol>			
<b>NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS</b>			
•			

Fonte: A autora.

A ideia da conserva de flor de jequeri veio no primeiro teste com a PANC. Ao apresentar ao orientador as folhas e as flores da planta, questionou-se qual textura e sabor teria uma conserva da flor, como uma alcaparra. Após algumas pesquisas, foi possível verificar que não existe tal receita de conserva, e que, embora comestível, a planta é desconhecida por grande parte da população, por isso trata-se de uma criação de receita.

Para a conserva, as flores foram colhidas, higienizadas e colocadas sobre folhas de papel toalha para secar naturalmente. Os potes que receberiam a conserva foram lavados com sabão e água corrente, e depois fervidos por dois minutos e colocados para secar. Em um copo a salmoura foi fervida, e após esfriar um pouco (aproximadamente 45°C), acrescenta-se aos potes já com a flor de jequeri, o bastante para cobrir. Por se tratar de uma flor extremamente tenra, não houve necessidade de um pré-cozimento, também não foi necessário ficar na conserva por muitos dias. Após três dias já estava pronta para consumo. O método utilizado para a conserva segue no quadro 9.

**QUADRO 9** – Ficha Técnica Conserva de Flor de Jequeri

<b>FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO</b>			
Prato:	Conserva de Flor de Jequeri		
Categoria:	Principal		
Nº e peso das porções:	5 porções de 20g		
Aluno(a)(s):	Tatiani dos Reis Magalhães		
<b>INGREDIENTE:</b>	<b>QUANT.</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Flor de jequeri	100	g	
Água	100	g	
Vinagre	50	g	
Sal	10	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar os potes com água quente e deixar secar na bancada.</li> <li>2. Higienizar as flores de Jequeri e reservar.</li> </ol>			
<i>EXECUÇÃO:</i>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferver a água, vinagre e sal, e esperar esfriar até aproximadamente 45°;</li> <li>2. Distribuir as flores nos potes e acrescentar a salmoura até cobrir;</li> <li>3. Reservar fora da geladeira por duas horas até esfriar;</li> <li>4. Conservar na geladeira por 5° até 30 dias.</li> </ol>			
<b>NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Após aberto, manter na geladeira e consumir por até 7 dias.</li> </ul>			

Fonte: A autora.

Foi escolhido um prato fundo com uma aparência rústica para apresentação da receita. O angu foi disposto em consistência amolecida em uma das metades do prato, ao lado posicionou-se duas peças de filé ao molho, guarnecido com a capiçova, o vinagrete e flores de jequeri em conserva no topo. Ao lado de cada porção de filé, posicionou-se na vertical um pedaço de torresmo quebrado rusticamente. O resultado do prato segue na imagem 1.

**FIGURA 1** – PANC e Mineiridade

Fonte: Arquivo pessoal.

## 4 CONCLUSÕES

O objetivo deste estudo foi alcançado quando apresentado um prato que trouxe técnicas, sabores e elementos utilizados na gastronomia mineira, com a aplicação das plantas alimentícias não convencionais capiçova, alho japonês e jequeri. O angu acompanhado do torresmo, carne de porco e verduras da própria horta tem muita força na mesa dos mineiros, e um significado especial: resistência. A tradição mineira resiste ao tempo, à industrialização e aos alimentos ultraprocessados, quando é passada dos mais antigos aos mais novos em forma de refeição.

PANC também é resistência. Elas nascem no solo espontaneamente, não exigem plantio, rega, poda, são resistentes a venenos, ao sol, chuva, e são arrancadas grosseiramente dos canteiros por serem tratadas como mato. Mesmo após serem retiradas pela raiz e desprezadas, renascem trazendo consigo inúmeras oportunidades de uma alimentação mais variada e saudável.

## REFERÊNCIAS

ABDALLA, Monica C. **Receita de Mineiridade**: a cozinha e a construção da imagem do mineiro. 2.ed. Uberlândia: EDUFU, 2007.

\_\_\_\_\_. Sabores da Tradição. **Revista do Arquivo Público Mineiro**, Belo Horizonte, v.2, p18-129, 2006. Disponível em: [//www.siaapm.cultura.mg.gov.br/acervo/rapm\\_pdf/Sabores\\_da\\_tradicao.PDF](http://www.siaapm.cultura.mg.gov.br/acervo/rapm_pdf/Sabores_da_tradicao.PDF) Acesso em: 10 maio 2024.

ANDREOLI, Cristiana Santos, MELO, Tânia Márcia Sacramento; NOGUEIRA, Stephânia da Consolação Silva. Memórias e saberes: a adoção de plantas alimentícias não convencionais (PANC) na cozinha tradicional mineira. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, [S.l.], v. 4, p. 27711–27721, 2022. Doi: 10.34117/bjdv8n4-323 Disponível em <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/46672>. Acesso em: 20 maio 2024.

AQUINO, Celina. **Folhas por muito tempo chamadas de ‘mato’ ganham protagonismo em restaurantes**. 2019. Disponível em [https://www.em.com.br/app/noticia/degusta/2019/08/18/interna\\_degusta,1077192/ol-has-por-muito-tempo-chamadas-de-mato-ganham-protagonismo.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/degusta/2019/08/18/interna_degusta,1077192/ol-has-por-muito-tempo-chamadas-de-mato-ganham-protagonismo.shtml) Acesso em: 26 maio 2024.

CATARSE. **Projeto PANCs**: Soberania alimentar e biodiversidade palpável. 2010. Disponível em <http://coletivocatarse.blogspot.com/2010/04/projeto-pancs-soberania-alimentar-e.html> Acesso em: 02 mar. 2024.

ELL, Érica *et al.* Concepção de agricultores ecológicos do Paraná sobre alimentação saudável. **Revista Saúde Pública**, Brasília, v. 46, n. 2, p. 218-225, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012005000020> Acesso em: 05 nov. 2023.

EMBRAPA. EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Qualidade da carne**: do campo à mesa. Ano. Disponível em: <https://www.embrapa.br/qualidade-da-carne/carne-suina>

FRANÇA, Valéria. **Chefs apostam em pratos exóticos para surpreender**. 2017. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbeslife/2017/11/chefs-renomados-apostam-em-pratos-com-plantas-exoticas-para-surpreender-o-paladar/> Acesso em: 12 fev. 2024.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

KINUPP, Valdely Ferreira; BARROS, Ingrid Bergman Inchausti de. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças, e frutas. **Revista Ciência e tecnologia de alimentos**, Campinas, v. 28, n. 4, p. 846-857, out./dez., 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cta/a/YVFJFF7hsmZKq9BQFcQ5Yyy/?lang=pt> Acesso em: 05 nov. 2023.

KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**: Guia de identificação e, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da flora, 2014.

LEAL, Mayana Lacerda. **Conhecimento e uso de plantas alimentícias não convencionais(PANC) no Ribeirão da Ilha**. 2015. 90f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Biológicas) -Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/174789> Acesso em: 28 out. 2023.

MINISTERIO DA SAÚDE. Secretaria de atenção à saúde. **Alimentos regionais brasileiros**. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

RAIMUNDO, Milena Gonçalves. **Alimentação saudável**: mais cor e sabor no seu prato. São Paulo: Coordenadoria de Desenvolvimento do Agronegócio, 2017.

SARTONI, Valdirene Camatti *et al.* **Plantas alimentícias não convencionais**: resgatando asoberania alimentar e nutricional. Caxias do Sul, RS: EDUCS, 2020.

SECRETARIA DO ESTADO DE AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO. Minas Gerais. 2012. Disponível em: <https://www.mg.gov.br/agricultura/noticias/carne-suina-produtor-mineiro-recupera-renda-com-exportacoes> Acesso em: 10 maio 2024.

SIMONCINI, João Batista Villas Boas *et. al.* **Abastecimento e produção de alimentos em Minas Gerais entre os séculos XVII e XVIII**: passado e futuro da cozinha regional. 2020. Disponível em <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/ANL/article/view/2776> Acesso em 20 abr.2024.

TAVARES, Adriano Pereira. **Comida afetiva, uma expressão de gosto, hospitalidade e memória**. 2018. 106f. Dissertação (Mestrado Profissional em Turismo) Universidade de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/32829> Acesso em: 08 nov. 2023.

TOLONI, Maysa Helena de Aguiar, *et al.* Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 61-70, jan/fev., 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/5kZXbWMVCXWm9H8nMz7FJvg/?lang=pt> Acesso em: 15 fev 2024.

TORRES, Daniela Almeida Raposo; MARTINS, Bruna Livia; RAPOSO, Amanda Almeida. **A relação entre a culinária mineira e o desenvolvimento de Minas**



**Gerais no século XVIII.** 2016. Disponível em:  
<https://diamantina.cedeplar.ufmg.br>. Acesso em: 28 mar. 2024.

WRIGHT, J.; TREUILLE, E. Todas as técnicas culinárias. 1.ed. Barueri: Marco Zero, 2019.