



Disciplina: Projeto Integrador

Curso: Gastronomia

Profa. MSc. Júlia Marinho

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

APOSTILA DE PROJETO INTEGRADOR:
GASTRONOMIA SUSTENTÁVEL
Aulas Práticas

Profa. Júlia Fernanda Urbano Marinho

Prof. Ricardo Lucio Martin

Lavras, MG

Disciplina: Projeto Integrador
Curso: Gastronomia
Profa. MSc. Júlia Marinho

Ficha Catalográfica preparada pela Seção de Processamento Técnico da
Biblioteca Central do Unilavras

M338a Marinho, Júlia Fernanda Urbano.
Apostila de projeto integrador: [livro eletrônico]: gastronomia
sustentável: aulas práticas/ Júlia Fernanda Urbano Marinho, Ricardo Lúcio
Martin: Unilavras, 2022.
271 Kb; Pdf.

Inclui bibliografia
ISBN. 978-85-67895-24-6

1. PANC. 2. Aproveitamento. 3. Alimentação. I. Martin, Ricardo
Lúcio. II. Título.

CDD 641

Disciplina: Projeto Integrador

Curso: Gastronomia

Profa. MSc. Júlia Marinho

PANC: PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

TEORIA

O termo PANC é um acrônimo da expressão “Plantas Alimentícias Não Convencionais”, ou seja, dos frutos, frutas, folhas, flores, rizomas, sementes e outras estruturas ou partes das plantas que podem ser consumidas pelo homem tanto *in natura* e após algum tipo de preparo culinário. É importante salientar que se trata de plantas com potencial alimentício desconhecido da maioria das pessoas, mas também de partes pouco usuais de plantas convencionais, como a banana, no qual é possível incluir os frutos verdes, a casca de frutos maduros, o umbigo, as flores, e outros usos potenciais na alimentação. O uso das PANC é uma ótima opção para tornar o cardápio mais variado e nutritivo, além de ser uma importante bandeira levantada em prol do combate à monocultura do campo.

PROCEDIMENTOS

PEIXINHO DA HORTA EMPANADO

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Folhas de peixinho da horta (<i>Stachys byzantina</i>)	15 folhas
Farinha de trigo	½ xícara (chá)
Ovo	1 unidade pequena
Farinha de rosca	½ xícara (chá)
Óleo vegetal	Para fritar
Temperos (<i>sal, pimenta, páprica</i>)	A gosto

1. Separe as folhas de peixinho, lave e seque bem.
2. Separe três pratos para empanar: um com ovo batido, um com farinha de trigo e temperos, e outro com a farinha de rosca também temperada.
3. Passe o peixinho no ovo, na farinha de trigo, no ovo novamente e depois na farinha de rosca.
4. Reserve e, quando todos estiverem prontos, frite em óleo quente ou leve ao forno por 200°C até dourar.

PATÊ DE BUCHA

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Bucha bem verde (<i>Luffa aegyptiaca</i>)	1 unidade
Creme de ricota	100 g
Limão (sumo)	½ unidade
Pimenta rosa (<i>Schinus terebinthifolia</i>)	A gosto
Sal	A gosto

1. Descasque a bucha (retirar a parte verde) e amasse-a com um garfo.
2. Adicione o sumo do limão, para evitar que escureça.
3. Disponha a mistura em um perfix com papel toalha, para retirar o máximo de líquido; troque o papel para agilizar o processo. Você também pode espremer diretamente no perfix.
4. Em um recipiente, misture a bucha e o creme de ricota e tempere com a pimenta e o sal.
5. Caso esteja muito grosso, é possível acrescentar um pouco de fundo vegetal.

SUCO PANC REFRESCANTE

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Maçã	4 unidades
Água	200 ml
Folhas de azedinha (<i>Hibiscus sabdariffa</i>)	6 folhas
Folha de ora-pro-nobis (<i>Pereskia aculeata</i>)	8 folhas
Gengibre fresco picado	1 colher (café)

1. Bata bem todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coe e sirva gelado.
3. Decore com flores comestíveis à gosto.

PECTINA CASEIRA

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Cascas de maracujá	3 unidades

1. Separe a polpa do maracujá e utilize em outra receita.
2. Lave as cascas e coloque-as na panela de pressão, cozinhando na pressão por 20 minutos.
3. Retire a parte branca e passe no processador.
4. É possível guardá-lo no congelador por até 3 meses.

GELÉIA DE ROSAS E ESPUMANTE

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Pétalas de rosas (<i>Rosa sp.</i>)	20 g
Espumante	350 ml
Açúcar	200 g
Vinagre de maçã	50 ml
Pectina caseira	120 ml

1. Higienize as pétalas de rosa e, eventualmente, demais flores utilizadas.
2. Corte fatias finas das pétalas com faca ou tesoura afiada.
3. Leve ao fogo com o espumante, o açúcar e o vinagre, mexendo sempre.
4. Quando levantar fervura e as pétalas estiverem translúcidas, adicione a pectina.
5. Caso queira, adicione as demais flores e cozinhe até o ponto desejado.
6. Deixe esfriar e sirva.

PÃO DE PANCS VERDES

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Folha de serralha (<i>Sonchus oleraceus</i>)	160 g
Folha de taioba (<i>Xanthosoma sagittifolium</i>)	160 g
Folha de ora-pro-nobis (<i>Pereskia aculeata</i>)	80 g
Fermento biológico fresco	30 g
Açúcar	20 g
Água morna	250 ml
Ovo	2 unidades
Azeite de oliva	60 ml
Farinha de trigo	1,5 kg
Gema para pincelar	2 unidades

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
2. Branquear as PANCS, passando-as em água fervente e em seguida em água bem gelada.
3. Picar e processar as PANCS no liquidificador com um pouco de água, obtendo um purê verde.
4. Em um recipiente grande, misturar o fermento, o açúcar e a água morna.
5. Acrescentar os ovos, o azeite, o purê de PANCS e o sal. Adicionar a farinha de trigo aos poucos, sovando até que solte das mãos.
6. Cobrir a massa e deixar crescer até que dobre de volume.
7. Cortar a massa em quatro partes e moldar os pães.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

TEORIA

Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), um terço de todo o alimento produzido no mundo é estragado ou desperdiçado. Em uma época em que o mundo possui milhões de pessoas vivendo em insegurança alimentar e nutricional, ou seja, que não contam com alimentos em quantidade suficiente, o aproveitamento integral é uma forma consciente e sustentável de preparar alimentos novos e saborosos, prevenindo o desperdício. Além de saudáveis, as partes não convencionais dos alimentos podem surpreender pelo sabor agradável e pela versatilidade na culinária.

PÃO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Banana com casca	6 unidades
Água	1 xícara
Leite morno	1 xícara
Óleo vegetal	½ xícara
Ovo	1 unidade
Sal	½ pitada
Farinha de trigo	500 g
Açúcar	1 colher (sopa)
Fermento fresco	30 g

1. Em um recipiente, coloque o fermento, o açúcar e metade do leite morno. Misture e deixe descansar por 10 minutos.
2. Cortar as bananas em rodela sem a casca e reservar.
3. Levar ao liquidificador as cascas de bananas, a água, o ovo, o restante do leite e o óleo. Bater até formar uma mistura homogênea.
4. Em uma tigela, juntar a mistura de casca de banana à mistura de fermento,
5. Adicionar a farinha e o sal e misturar bem. Por último, colocar na massa as bananas em rodela.
6. Colocar a massa em uma forma untada. Deixar crescer até dobrar de volume e levar para assar em forno pré-aquecido.

BOLO DE CASCA DE ABÓBORA

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Ovo de galinha	3 unidades
Abóbora picada (<i>50% casca e 50% polpa</i>)	150 g (1 ½ xícara)
Óleo	½ xícara
Leite	½ xícara
Açúcar refinado	1 xícara
Farinha de trigo	1 ½ xícara
Amido de milho	½ xícara
Coco ralado sem açúcar	50 gramas
Fermento químico em pó	1 colher (sopa)

1. Unte e enfarinhe uma forma de bolo média. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).
2. Bata no liquidificador a casca de abóbora, os ovos, o açúcar, o leite e o óleo.
3. Coloque a mistura em uma tigela, peneire a farinha e o amido de milho e misture bem. Acrescente o coco e o fermento.
4. Asse em forno médio por aproximadamente 25 minutos.

CHUTNEY DE MARACUJÁ

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Maracujá inteiro (<i>com a casca bem lisa</i>)	2 unidades médias
Água filtrada	100 ml
Açúcar refinado	350 g
Cebola picada em brunoise	½ unidade
Alho em fatias	2 dentes
Raiz de gengibre descascada e ralada	⅓ unidade
Pimenta dedo de moça fatiada	2 unidades
Vinagre	70 ml

1. Ralar os maracujás para retirar a casca amarela e reservá-la.
2. Ferver a casca amarela ralada com a água, coar e reservar apenas o caldo, descartando a casca utilizada.
3. Cortar a entrecasca do maracujá (parte branca) em cubos pequenos, reservando a polpa.
4. Juntar todos os ingredientes (*vinagre, polpa, entrecasca, caldo da casca, cebola, alho, pimenta, gengibre e açúcar*) em uma panela e cozinhar até engrossar, de modo que a polpa fique transparente. OBS: Avalie a quantidade de polpa de maracujá a ser adicionada, para não ficar muito concentrado.

