



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA – UFPB
CENTRO DE TECNOLOGIA E DESENVOLVIMENTO REGIONAL - CTDR
DEPARTAMENTO DE GASTRONOMIA

DESENVOLVIMENTO DE SOBREMESAS COM A INSERÇÃO DE PLANTAS
ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC)

JOÃO PESSOA
2024

PAULO HENRIQUE SOUZA DE MELO

DESENVOLVIMENTO DE SOBREMESAS COM A INSERÇÃO DE PLANTAS
ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC)

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Coordenação do Curso de
Bacharelado em Gastronomia - pela
Universidade Federal da Paraíba como
requisito parcial para obtenção do título
de Bacharel em Gastronomia.

Orientador: Samara de Mâcedo Morais

Co-orientador: Cristiane Bezerra Liborio
Correia

JOÃO PESSOA

2024

M528d Melo, Paulo Henrique Souza de.

Desenvolvimento de sobremesas com a inserção de plantas alimentícias não convencionais (PANC) / Paulo Henrique Souza de Melo. - João Pessoa, 2024.

67 f. : il.

Orientação: Samara de Macêdo Moraes.

TCC (Graduação) - UFPB/CTDR.

1. Confeitaria. 2. Plantas silvestres. 3. Preparações. 4. Doce. I. Moraes, Samara de Macêdo. II. Título.

UFPB/CTDR

CDU 664.65:635.3

Catálogo na Publicação (CIP)

Biblioteca Setorial do CTDR/UFPB, PB, Brasil

PAULO HENRIQUE SOUZA DE MELO

DESENVOLVIMENTO DE SOBREMESAS COM A INSERÇÃO DE PLANTAS
ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC)

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Gastronomia da
Universidade Federal da Paraíba, como requisito obrigatório para a obtenção do
título de Bacharel em Gastronomia.

Aprovado em: 16/10/2024

Banca Examinadora

Samara de Macêdo Morais

Prof.^a Dra. Samara de Macêdo Morais
Departamento de Gastronomia/UFPB
Orientadora

Cristiane Bezerra Libório Correia

Prof.^a Ma. Cristiane Bezerra Libório Correia
Departamento de Gastronomia/UFPB
Examinadora Interna

Celene Ataíde Cordeiro Ribeiro

Prof.^a Dra. Celene Ataíde Cordeiro Ribeiro
Departamento de Nutrição/UFPB
Examinadora

João Pessoa

2024

RESUMO

A busca por alimentos influenciou a evolução humana, com descobertas como o uso do fogo e o desenvolvimento de utensílios de ferro, que impulsionaram tanto a culinária quanto o progresso cognitivo humano. Com o tempo, a alimentação deixou de ser apenas uma necessidade fisiológica, tornando-se uma fonte de conforto e prazer, além de um elemento cultural importante. Embora a biodiversidade de plantas comestíveis seja vasta — podendo chegar a até 30.000 espécies — a quantidade de plantas efetivamente consumidas tem diminuído ao longo do tempo. No Brasil, apenas uma fração dessa riqueza é explorada para consumo humano, destacando um potencial não aproveitado. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são espécies vegetais, tanto nativas quanto exóticas, cujas partes comestíveis são subutilizadas devido ao desconhecimento ou falta de tradição. Comumente vistas como ervas daninhas ou plantas invasoras, as PANC possuem características notáveis, como crescimento espontâneo, adaptabilidade e baixo impacto ambiental. Apesar de seu valor potencial, as PANC são pouco exploradas comercialmente, o que representa uma oportunidade importante para diversificar e garantir a segurança alimentar. Com isto, pretende-se desenvolver sobremesas com a inserção de PANC destacando o seu valor e benefícios. Para execução foi realizada uma pesquisa-ação qualitativa com levantamento bibliográfico sobre PANC, abordando suas origens, nomes e usos. Com a aquisição dos insumos no comércio local de João Pessoa e a obtenção das PANC com produtores locais as receitas foram ajustadas para inserção das espécies. Foram desenvolvidas dez preparações que abrangem as bases da confeitaria. Todas as formulações apresentam a viabilidade da inserção de PANC na confeitaria, mostrando potencial para valorização comercial, oferecendo novas combinações de sabores e uma alternativa viável para menus profissionais. Ademais, as PANC oferecem diversidade nutricional, sustentabilidade e autenticidade, alinhando-se com tendências como o Slow Food e a valorização de ingredientes locais. A introdução dessas plantas nas preparações de confeitaria pode contribuir significativamente para a inovação culinária, a preservação das tradições alimentares e a redução do uso de corantes alimentícios.

Palavras-chave: Confeitaria; plantas silvestres; preparações doce.

ABSTRACT

The search for food influenced human evolution, with discoveries such as the use of fire and the development of iron tools, which advanced both cuisine and human cognitive progress. Over time, food became more than a physiological necessity, turning into a source of comfort and pleasure, as well as an important cultural element. Although the biodiversity of edible plants is vast — potentially reaching up to 30,000 species — the number of plants actually consumed has decreased over time. In Brazil, only a fraction of this richness is exploited for human consumption, highlighting unfulfilled potential. Non-Conventional Edible Plants (PANC) are plant species, both native and exotic, whose edible parts are underutilized due to lack of knowledge or tradition. Often regarded as weeds or invasive plants, PANC have notable characteristics, such as spontaneous growth, adaptability, and low environmental impact. Despite their potential, PANC are underexplored commercially, representing an important opportunity for diversifying and ensuring food security. With this in mind, the intention is to develop desserts incorporating PANC, highlighting their value and benefits. For execution, a qualitative action research was conducted with a bibliographic review on PANC, addressing their origins, names, and uses. After acquiring the ingredients from the local market in João Pessoa and sourcing the PANC from local producers, the recipes were adjusted to include these species. Ten preparations were developed that encompass the foundations of pastry. All formulations demonstrate the feasibility of incorporating PANC into pastry, showing potential for commercial valorization, offering new flavor combinations, and a viable alternative for professional menus. Additionally, PANC provide nutritional diversity, sustainability, and authenticity, aligning with trends such as Slow Food and the appreciation of local ingredients. The introduction of these plants in pastry preparations can significantly contribute to culinary innovation, the preservation of food traditions, and the reduction of artificial food coloring.

Keywords: Pastry; plant species; sweet preparations.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Pé de mastruz.....	15
Figura 2 Flor de malvaisco.....	16
Figura 3 Folhas de Alfavaca Cravo.....	17
Figura 4 Flores de clitoria.....	17
Figura 5 Flores Cosmos Laranja.....	18
Figura 6 Fruta Ora-Pro-Nobis Amazônica.....	19
Figura 7 Pé de Capim Santo.....	20
Figura 8 Folhas de Canela.....	20
Figura 9 Folhas de limão.....	21
Figura 10. <i>Mise en place</i> da ganache de capim Santo e mastruz.....	31
Figura 11. Ganache de Capim Santo e Mastruz.....	32
Figura 12. <i>Mise en place</i> da ganache do fruto da Ora-pro-nobis.....	33
Figura 13. Ganache do fruto da Ora-pro-nobis.....	34
Figura 14. <i>Mise en place</i> ganache de maracujá e cosmos amarela.....	35
Figura 15. Folhas do limoeiro taiti.....	37
Figura 16. <i>Mise en place</i> bolo com a folha do limoeiro taiti.....	37
Figura 17. Bolo folha do limoeiro taiti.....	38
Figura 18. Folhas do manjeriçã cravo.....	39
Figura 19. <i>Mise en place</i> bolo de abacaxi com manjeriçã cravo.....	39
Figura 20. Bolo de abacaxi com manjeriçã cravo.....	40
Figura 21. Flores clitoria.....	41
Figura 22. <i>Mise en place</i> bolo mirtilo e clitoria.....	41
Figura 23. Bolo mirtilo e clitoria.....	42
Figura 24. Folhas de canela.....	42
Figura 25. <i>Mise en place</i> sorbet de banana, coco e folha da canela.....	43
Figura 26. Batimento da massa do sorbet de banana, coco e folha da canela.....	44
Figura 27. Flores clitoria.....	45
Figura 28. <i>Mise en place</i> picolé pedacinho do céu com clitoria.....	45
Figura 29. Picolé pedacinho do céu com clitoria.....	47
Figura 30. Maçã gala.....	47
Figura 31. <i>Mise en place</i> geleia de maçã e malvaisco.....	48

Figura 32. *Mise en place* pudim de laranja e cosmos laranja.....49

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Preparações desenvolvidas e PANC utilizadas.....	30
---	----

SUMÁRIO

1 - Introdução.....	13
2 - Referencial Teórico.....	15
2.1 - PANC.....	15
2.1.1 - Mastruz.....	15
2.1.2 - Malvavisco.....	16
2.1.3 - Alfavaca Cravo.....	16
2.1.4 - Clitoria.....	17
2.1.5 - Cosmos.....	18
2.1.6 - Ora pro nobis amazônica.....	18
2.1.7 - Capim santo.....	19
2.1.8 - Folha da canela.....	20
2.1.9 - Folha do limoeiro taiti.....	21
2.2 - Alimentação	22
2.3 - Confeitaria.....	25
3 - Objetivos.....	29
3.1 - Objetivo Geral.....	29

3.2 - Objetivo Específico.....	29
4 - Metodologia.....	30
4.1 - Obtenção das matérias-primas.....	30
4.2 - Métodos.....	30
4.2.1 - Coleta de dados e informações sobre as PANC.....	30
4.2.2 - Elaboração das receitas e fichas técnicas.....	30
5 - Resultados e discussões.....	30
6 - Conclusão.....	51
Referências.....	53
1. APÊNDICE A - Ficha Técnica Pudim de Laranja e Cosmos.....	57
2. APÊNDICE B - Ficha técnica caramelo pudim.....	58
3. APÊNDICE C - Ficha técnica ganache de capim-santo e mastruz.....	59
4. APÊNDICE D - Ficha técnica ganache de ora pro nobis fruta.....	60
5. APÊNDICE E - Ficha técnica bolo de abacaxi com manjeriço cravo.....	61
6. APÊNDICE F - Ficha técnica bolo clitoria e mirtilo.....	62
7. APÊNDICE G - Ficha técnica picolé pedacinho do céu e clitoria.....	63

8. APÊNDICE H - Ficha técnica sorbet de banana, coco e folha de canela.....	64
9. APÊNDICE I - Ficha técnica geleia de maçã e malvavisco.....	65
10. APÊNDICE J - Ficha ganache de maracujá e cosmos.....	66
11. APÊNDICE L - Ficha técnica bolo folha de limão.....	67

1 - Introdução

A necessidade humana pela alimentação, impulsionou a busca por alimentos e influenciou nossa evolução ao longo da história. Descobertas como o uso do fogo e o desenvolvimento de utensílios de ferro não só avançaram a culinária, mas também contribuíram para o progresso cognitivo humano (Balhs, *et al.* 2019; Ribeiro, 2020). Além de sua necessidade fisiológica, a comida se tornou fonte de conforto e prazer, refletindo uma mudança na percepção da alimentação ao longo do tempo, onde sociedades passaram a valorizar ingredientes locais, celebrando as suas identidades culturais através da alimentação (Ribeiro, 2020).

Diversas culturas valorizam os recursos naturais para desenvolver hábitos alimentares distintos, em sintonia com a vasta biodiversidade de plantas comestíveis disponíveis. No entanto, apesar do potencial de até 30.000 espécies, a quantidade de plantas consumidas pelo ser humano diminuiu significativamente ao longo do tempo, conforme dados da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO, 2012) . No Brasil, com sua enorme diversidade de plantas, apenas uma pequena fração é explorada para consumo humano, evidenciando um vasto potencial não utilizado (Lira, 2018).

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são variedades vegetais, tanto nativas quanto exóticas, cujas partes comestíveis são subutilizadas devido à falta de conhecimento ou tradição. Muitas vezes consideradas matos, ervas daninhas ou plantas invasoras (Kinupp; Barros, 2004; Kinupp; Lorenzi, 2017), essas plantas possuem características notáveis de crescimento espontâneo, adaptabilidade e baixo impacto ambiental (Sartori *et al.*, 2020). Além disso, oferecem valor nutricional, frequentemente superior ao de hortaliças convencionais, fornecendo uma ampla gama de nutrientes essenciais ao organismo humano (Liberato *et al.*, 2019). Apesar de seu potencial, essas plantas são pouco exploradas comercialmente, o que representa um potencial a ser explorado a fim de diversificar e garantir a segurança alimentar (Kinupp; Lorenzi, 2014).

Além de atender às necessidades nutricionais, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) desempenham um papel vital na preservação da

biodiversidade e na valorização das espécies nativas negligenciadas. Seu reconhecimento, cultivo e consumo não apenas enriquecem as tradições culinárias, mas também são cruciais para a preservação dessas culturas alimentares (Leal; Alves; Hanazaki, 2018). A falta de preservação e valorização das PANC compromete não só o conhecimento tradicional, mas também limita o desenvolvimento agrícola, aumentando a dependência da indústria alimentícia e prejudicando as identidades culturais das comunidades.

Unindo a preservação das culturas alimentares, a difusão das diversas espécies vegetais e a aplicação de uma dieta variada e nutritiva vai de encontro com a valorização das PANC. Assim, o desenvolvimento de sobremesas com a inserção de PANC é de grande importância para a população brasileira, apresentando novas formas de utilização de espécies vegetais antes descartadas por falta de conhecimento ou utilização.

Unir-se dois segmentos que antes pouco dialogavam, trazendo a utilização das PANC para a área da confeitaria. Com esta combinação, é possível apresentar novas versões para receitas clássicas com aplicação de técnicas com insumos não convencionais, além de combinações de cores e sabores que fogem do tradicional. Com isto, objetivou-se o desenvolvimento de receitas com a inserção de PANC, contribuindo assim, para uma maior difusão das diversas espécies vegetais não convencionais, favorecendo a sua utilização e consumo, bem como a promoção de uma dieta mais diversa e sustentável.

2 - Referencial Teórico

2.1 - PANC'S

Dentre a vasta e diversa flora que compõe o ecossistema brasileiro foram selecionadas nove espécies de fácil acesso e consumo para o desenvolvimento da pesquisa.

2.1.1 - Mastruz

O mastruz (Figura 1) se encontra na família Brassicaceae (*Cruciferae*), originalmente de regiões temperadas quentes, esta é uma espécie que se adapta bem a climas subtropicais (Sartori *et al.*, 2020). No Brasil, é encontrada nas regiões Nordeste, Sudeste e Sul. Com características bem marcantes, o mastruz é conhecido por seu sabor amargo, aroma marcante e propriedades estimulantes, sendo utilizado na medicina popular como fortificante, diurético, vermífico, expectorante e digestivo. Além disto, é aplicada para aliviar dores nas articulações, gripes, catarros, bronquite, tosse, ferimentos, reumatismo, infecções, hematomas, sendo frequentemente consumida na forma de garrafadas (Sartori *et al.*, 2020).

Esta PANC é extremamente proteica, rica em fósforo, potássio e zinco, com índices nutricionais superiores aos de hortaliças convencionais. Seus óleos essenciais, que contêm compostos sulfurados, atuam como antibióticos naturais. Comumente o mastruz é utilizado como hortaliça folhosa em saladas, especialmente nas regiões Sudeste e Sul do Brasil, havendo preparações que o utilizam em omeletes, patês e refogados (Sartori *et al.*, 2020).

Figura 1: Pé de mastruz.



Fonte: Paraíba Notícia (2021).

2.1.2 - Malvavisco

O malvavisco (Figura 2) pertence à família *Malvaceae*, sendo nativo do México e norte da América do Sul. Conhecido também como hibisco colibri e amapola, esta planta perene se caracteriza por seu crescimento ereto, ramificado, alcançando de 2 a 3 metros de altura, muito valorizado pelo seu ornamental, principalmente das flores, que se caracterizam por ser solitárias vermelhas foscas e de longa durabilidade por serem semifechadas (Kinupp; Lorenzi, 2014).

Regiões com clima equatorial, subtropical e tropical são as mais favoráveis para o desenvolvimento desta PANC. As flores são ricas em ácidos fenólicos e flavonóides, enquanto suas folhas são ricas em mucilagem. Tanto as folhas como as flores são comestíveis, podendo ser utilizadas em saladas e chás, na produção de corantes vermelhos, além de ser empregada em geleias, xaropes e molhos leves (Sartori *et al.*, 2020).

Figura 2: Flor de malvavisco.



Fonte: Unirio (2020).

2.1.3 - Alfavaca Cravo

Nativa da Ásia e naturalizada em diversos países do mundo, esta espécie de PANC também pode ser conhecida por Alfavacão, Alfavaca, Manjeriço Cravo, *East Indian Basil*, *Tree Basil* e *Clove Basil*. A alfavaca cravo (Figura 3) é conhecida por seus galhos ramificados, com folhas postas em formato oval, pela cor verde clara das mesmas e pelo seu forte aroma de cravo-da-índia (Kinupp; Lorenzi, 2014).

Pertencente à família das *Lamiaceae* a espécie de aroma e sabor forte, geralmente é cultivada em hortas domésticas. As folhas secas ou frescas, podem

ser usadas como tempero, verdura, cozidas com outros alimentos como aromatizantes e também picadas para adição em saladas e outras preparações. Além disso, suas folhas podem ser usadas para chás para ser bebido puro ou com leite, além de combinar com carnes, peixes e frango (Kinupp; Lorenzi, 2014).

Figura 3: Folhas de Alfavaca Cravo.



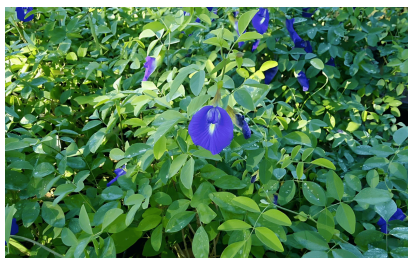
Fonte: Horto Didático UFSC (2021).

2.1.4 - Clitoria

Nativa da Ásia Equatorial, também é conhecida por feijão-borboleta, ervilha-borboleta, ismênia, palheteira e *butterfly pea*. Pertencente à família *Fabaceae*, é frequentemente cultivada para fins ornamentais e para preparação de medicamentos caseiros, no tratamento de diabetes e proteção do fígado. Suas flores são comestíveis após preparos culinários adequados, além de ser utilizada como corante alimentício (Kinupp; Lorenzi, 2014).

A Clitoria Ternatea (Figura 4) possui um raro corante natural azul que pode ser utilizado em diversas preparações. As suas flores possuem flavonóides e antocianinas, com atividades antioxidantes e hepatoprotetoras. A sua utilização vai na aplicação em pratos quentes como risotos e sopas até sobremesas como mousses e bolos, além de chás e drinks (Kinupp; Lorenzi, 2014).

Figura 4: Flores de clitoria.



Fonte: Ocultivador (2024)

2.1.5 - Cosmos

Pertencente à família *Asteraceae* esta espécie é nativa das Américas, podendo ser encontrada desde a região norte a sul do continente. Frequentemente cultivada para fins ornamentais, a *Cosmos bipinnatus* (Figura 5) pode crescer entre 0,3 a 2 metros de altura, tendo folhas simples, pinadas ou bipinadas e as suas flores são produzidas em um capítulo, possuindo um anel de flocos largos nas margens além de um outro flocos centrais férteis (Kinupp; Lorenzi, 2014).

A *Cosmos bipinnatus* possui flores comestíveis que podem ser usadas em sobremesas, chás e saladas. Existem algumas variações da espécie se diferenciando principalmente pela coloração das suas flores, como por exemplo a *Cosmos herzogii sherff* (flores de cor laranja) e a *Cosmos sulphureus Cav* (flores de cor amarela) (Kinupp; Lorenzi, 2014).

Figura 5: Flores Cosmos Laranja



Fonte: Sóflor Jardim (2023).

2.1.6 - Ora pro nobis amazônica

Popularmente conhecida por lobrobó, carne de pobre ou ora-pro-nobis, que vem do latim “rogai por nós”, esta espécie pertence à família das *cactáceas*. Dentre as diversas plantas deste grupo destaca-se as *Pereskia aculeata Mill.*, *Pereskia grandifolia* e *Pereskia bleo*. A *P. bleo* (Figura 6), popularmente chamada de ora-pro-nobis amazônico, é encontrada na região nordeste, em microclima mais úmido, particularmente no Maranhão e Zona Cacaueira da Bahia. Esta PANC possui porte arbustivo que pode chegar a 8 metros de altura, possuindo longos acúleos em

seu caule e os seus ramos jovens possuem coloração avermelhada e bem frondosa com a presença de 5 a 7 espinhos de até 1 cm de comprimento (Guimarães, 2018).

A Ora pro nobis amazônica possui folhas finas, oblongas, brilhantes e suculentas. Com flores de coloração laranja-avermelhadas, os seus frutos se caracterizam por ser amarelos de casca grossa com uma polpa ácida e refrescante. Além da sua utilização culinária a *P. bleo* também possui uso medicinal, podendo ser usada no tratamento de algumas doenças como hipertensão e diabetes (Guimarães, 2018).

Figura 6: Fruta Ora-Pro-Nobis Amazônica.



Fonte: Urban Tropicals (2021)

2.1.7 - Capim Santo

Também conhecido como capim-limão, capim-cidreira, capim-cheiroso, capim-cidrão, o *Cymbopogon citratus* Stapf (Figura 7) é uma planta originária da Índia bastante utilizada na forma de chás, bolos e sobremesas. Das folhas são extraídos óleos essenciais que tem como composição o limoneno, citronelal, mirceno, geraniol, e o citral.

Além da sua utilização culinária, o capim santo também tem uso medicinal com efeitos antibacterianos e calmantes, além de ser direcionado para o tratamento de cólicas abdominais, febres, dores abdominais e hipertensão (Pereira; Paula, 2018).

Figura 7: Pé de Capim Santo.



Fonte: Portal Amazônia (2021)

2.1.8 - Folha da canela

A canela é um produto obtido de diversas espécies do género *Cinnamomum*, dentre as mais comerciais estão a canela do Ceilão (*Cinnamomum verum* Presl, sin. *C. zeylanicum* Bl.), canela ou cássia da Indonésia ou de Padang (*C. burmannii* (C.G. e Th.Nees), a canela de Saigon (*C. loureirii* Nees); e a cássia ou canela da China (*C. cassia* Presl) (Costa, 2019).

Pertencente à família *Lauraceae*, a *Cinnamomum zeylanicum* (*Cinnamomum verum*) (Figura 8) mais conhecida como “canela-da-índia” e “canela-do-ceilão” apresenta características perenes podendo alcançar de 8 a 17 metros, tendo folhas e cascas extremamente aromáticas. Suas flores se caracterizam por serem pequenas além da coloração amarelada. Suas cascas e folhas tem odor suave e sabor adocicado levemente picante, sendo utilizadas como especiarias em cozinhas domésticas e profissionais (Costa, 2019).

Figura 8: Folhas de Canela.



Fonte: VidaLusa (2020).

2.1.9 - Folha do Limoeiro Tahiti

O limão tahiti é um híbrido, resultado do cruzamento do limão siciliano com o lima-da-pérsi, com origem pouco conhecida, acredita-se que tenha sido introduzido pelo Mediterrâneo a partir do séc. XVII (Vilas Boas *et al.* 2023).

Pertencente à família *Rutaceae*, o limoeiro é uma planta com porte médio a grande, tendo característica expansiva, curvada e vigorosa. As folhas adultas (Figura 9) têm cor verde e são lanceoladas, já as folhas novas e os seus brotos possuem cor purpúrea, sendo um dos componentes com maior nível de substâncias nutricionalmente importantes, como fibras e minerais (Vilas Boas *et al.* 2023). A floração ocorre principalmente entre setembro e outubro, e os seus frutos são ovais, oblongos ou levemente elípticos, com casca fina e superfície lisa, de cor verde (Goes *et al.* 2012).

Figura 9: Folhas de limão.



Fonte: Plantix (2022).

2.2 - Alimentação

A alimentação, essencial à sobrevivência, tem sido objeto de interesse humano ao longo dos tempos, impulsionando a busca por alimentos e influenciando nossa evolução. As descobertas históricas, como o uso do fogo e o desenvolvimento de utensílios de ferro, não apenas promoveram avanços na culinária, mas também contribuíram para o progresso cognitivo da humanidade (Balhs; Krause; Anaña, 2019; Ribeiro, 2020).

No entanto, a comida transcende sua simples necessidade fisiológica, tornando-se uma fonte de conforto, prazer e compartilhamento. Os hábitos alimentares evoluíram ao longo do tempo, refletindo uma mudança na percepção da comida: de mera subsistência para um elemento central na cultura de cada sociedade. Assim, a culinária passou a valorizar os ingredientes locais, criando receitas que celebram a identidade de cada comunidade (Ribeiro, 2020).

As diversidades culturais deram foco ao que a terra proporciona e dela se beneficiaram desenvolvendo os seus hábitos e culturas alimentares. A diversidade cultural era um fator diretamente proporcional a biodiversidade, na vastidão da natureza, encontramos uma abundância de plantas comestíveis, estimando-se que existam cerca de 30.000 espécies com potencial alimentício (Kinupp; Lorenzi, 2014). No entanto, conforme dados da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), o número de plantas consumidas pelo ser humano diminuiu drasticamente de 10 mil para 170 nos últimos cem anos (Lira, 2018). Apesar disso, ainda conhecemos e exploramos apenas uma pequena fração de todas as plantas que poderiam ser utilizadas na alimentação.

No Brasil, país que detém a maior diversidade de plantas no mundo, com cerca de 49.097 espécies integrantes do ecossistema brasileiro, aproximadamente um terço delas são comestíveis. Destas, já são conhecidas cerca de 3 mil espécies vegetais que poderiam ser direcionadas para o consumo humano, mas são inutilizadas. Esses números destacam o imenso potencial ainda não explorado das riquezas naturais do país para a alimentação humana (Jesus et al., 2020).

Uma ampla gama de plantas, cujas folhas, raízes, flores ou caules que podem ser consumidos, e são frequentemente reconhecidas como matos, ervas daninhas ou plantas invasoras (Kinupp; Barros, 2004; Kinupp; Lorenzi, 2017) são ratificadas como Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC). Estas são espécies vegetais, tanto nativas quanto exóticas, que possuem partes comestíveis pouco exploradas na alimentação humana devido à falta de conhecimento ou costume.

As PANC se destacam por suas características de crescimento espontâneo, adaptabilidade a diferentes ambientes e baixa exigência de cultivo, resultando em baixo impacto ambiental (Sartori et al., 2020). Ademais, apresentam um alto valor nutricional, muitas vezes superior à hortaliças comumente consumidas, fornecendo uma variedade de vitaminas, minerais e compostos bioativos essenciais ao desenvolvimento humano (Liberato et al., 2019).

Essas plantas, pouco exploradas comercialmente, representam um vasto potencial alimentício ainda não aproveitado pela maioria da população, que acaba tendo uma dieta monótona que não contempla todos os nutrientes e compostos essenciais para o equilíbrio do organismo humano, sendo as PANC fundamentais para ampliar a diversidade e a segurança alimentar (Kinupp; Lorenzi, 2014).

As PANC são reconhecidas globalmente por sua riqueza em compostos fitoquímicos, como flavonóides e carotenóides, conferindo-lhes propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas e anticarcinogênicas. Estudos recentes indicam que elas geralmente apresentam um perfil nutricional superior a algumas hortaliças cultivadas, contribuindo significativamente para a ingestão diária de vitaminas e minerais essenciais ao desenvolvimento humano (Paschoal; Souza, 2015; Liberato et al., 2019). Tais características as tornam essenciais na prevenção de doenças e na promoção da qualidade de vida, desempenhando um papel significativo na Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), oferecendo uma alternativa valiosa para uma alimentação saudável (Jacob, 2020).

Para além de toda diversidade nutricional, as PANC também garantem a preservação e valorização da biodiversidade. Cultivar as diversas espécies vegetais não convencionais representa uma oportunidade para reconhecer e valorizar espécies nativas cujo potencial alimentício está sendo negligenciado. Ao fazê-lo, contribui-se para a preservação da biodiversidade e para o conhecimento de recursos alimentares ainda pouco utilizados. Essas plantas, muitas vezes subestimadas, destacam-se por sua resistência e capacidade de produção variada, ajudam a aproveitar áreas antes improdutivas além de fornecer uma fonte de alimento saudável, disponível durante todo o ano e com baixo custo, o que pode beneficiar tanto o meio ambiente quanto as comunidades locais (RANIERI 2017).

O reconhecimento, cultivo e consumo das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) não apenas contribui para a valorização das tradições culinárias em que essas plantas estão presentes, mas também desempenham um papel crucial na preservação dessas culturas alimentares. O conhecimento e o uso das PANC evita que plantas desapareçam do nosso cotidiano, salvaguardando assim o rico patrimônio alimentar transmitido de geração em geração (Sartori et al. 2020). A falta de preservação, valorização e divulgação das mesmas não apenas compromete esse conhecimento tradicional e popular, mas também limita o desenvolvimento agrícola do país, aumentando a dependência da indústria alimentícia e do agronegócio. Isso, por sua vez, resulta em uma redução no consumo de alimentos locais, prejudicando as identidades culturais das comunidades (Leal; Alves; Hanazaki, 2018).

2.3 - Confeitaria

A palavra "confeitaria" tem origem no verbo latino "*conficere*", que significa "preparar". Desde os primórdios, o homem experimentou a doçura do mel combinado com outros ingredientes, dando início a uma tradição que atravessou gerações. Na antiguidade, os doces desempenhavam um papel importante em rituais religiosos, festividades e banquetes. Civilizações como os egípcios produziam uma variedade de doces, utilizando frutas secas e mel, já que o açúcar era uma raridade, muitas vezes apelidada de "ouro branco" (Eleutério; Galves 2016).

Os gregos e romanos também eram conhecidos por suas sobremesas utilizando mel, nozes e especiarias. Curiosamente, o açúcar disponível naquela época era uma substância sólida, diferente da forma cristalizada que conhecemos hoje, e a sua introdução na Europa, trazido pelos árabes durante as Cruzadas, transformou a confeitaria medieval (Eleutério; Galves 2016).

Durante a Idade Média, a confeitaria se valorizou entre a nobreza e a realeza. Os doces eram símbolos de riqueza, poder e status social, sendo destinados a ocasiões especiais, como banquetes e festas religiosas. Durante o período, utilizava-se uma gama de ingredientes, incluindo açúcar, mel, frutas secas, amêndoas, especiarias exóticas e flores comestíveis. Um dos primeiros registros da profissão de confeiteiro ocorreram na França no século XIII, com o doce "*cialdonari*", que segundo o Livre des Metiers, eram pequenas hóstias distribuídas nas missas (Eleutério; Galves 2016).

O açúcar era um ingrediente valioso na Idade Média, pois era visto como um artigo de luxo e um símbolo de status. O ingrediente era frequentemente trazido do Oriente Médio e do Mediterrâneo, e seu alto custo o tornava acessível apenas para os mais abastados. Sendo assim, os doces eram muitas vezes reservados para a elite da sociedade, enquanto o resto da população utilizava produtos como o mel na confecção dos seus doces (Eleutério; Galves 2016).

Durante o Renascimento a confeitaria experimentou uma era de criatividade e sofisticação. O acesso ao açúcar tornou-se mais amplo, favorecendo o desenvolvimento de novas técnicas e preparações. Observa-se o surgimento das primeiras confeitarias na Europa, impulsionando o desenvolvimento de uma variedade de doces e sobremesas. A história da confeitaria nesta época é marcada pela introdução do chocolate na Europa, vindo das Américas, e pelo trabalho do grande chef confeitoireiro Antoine Carême (Eleutério; Galves 2016).

No século XX, com o desenvolvimento industrial e tecnológico, a confeitaria continuou a evoluir com novas tendências e técnicas. A França ganha notoriedade por sua elegância e sofisticação, produzindo clássicos como *macarons*, *eclairs* e *croissants*. A introdução de novos ingredientes e técnicas, como o uso de corantes artificiais e a criação de sobremesas geladas, também marcou este período (Matos; Marques, 2019).

Ao passo que a confeitaria se desenvolvia no mundo, observamos, paralelamente, um desdobramento das tradicionais confeitoiras e doceiras no Brasil. O açúcar desempenhou um papel fundamental na história do Brasil. Moldando a economia, a sociedade e a cultura do país. Durante o período colonial, o açúcar proveniente da cana-de-açúcar foi uma força motriz da economia, estabelecendo vínculos econômicos e culturais com Portugal, a metrópole colonial. As confeitarias, onde o açúcar era matéria-prima essencial, surgiram como símbolos dessa dinâmica, representando o desenvolvimento e a modernização, trazendo características da miscigenação que definiu a forma e a maneira de se comer açúcar neste país (Karls, 2019).

No Brasil, as tradições da doçaria portuguesa influenciaram a formação dos hábitos alimentares e a cultura das sobremesas, assim como o surgimento e desenvolvimento das confeitarias no país. Essa influência se miscigenou com as diversas culturas presentes no país, incorporando por exemplo, sabores nativos e preparações africanas. Segundo Gilberto Freyre, a confeitaria já refletia uma mistura única, resultado da mistura entre os povos ibéricos e árabes, que assumiu um novo significado no contexto do Brasil. Freyre aponta a contribuição dos doces de freira, representativos do charme e tradição da civilização portuguesa, enraizada nas

técnicas de fabricação de açúcar e na arte da confeitaria aprendidas dos mouros (Freyre, 2007).

Unindo as características econômicas com o hábito alimentar da doçaria e os traços socioculturais do Brasil, observa-se que os confeitores passaram a fazer parte da cultura local e tradicional do país. Câmara Cascudo pontua que, “nunca um brasileiro dispensou adoçar a boca depois de salgar o estômago” (Cascudo, 2004), expressando o grande interesse da população pelo consumo e conseqüente fabricação de doces, quitutes e sobremesas (Karls, 2019).

A partir do século XIX, com a ampliação das cidades e do trânsito estrangeiro cada vez mais intenso, a influência francesa na confeitaria brasileira se tornou mais nítida através dos doces mais requintados, que começaram a ser considerados sofisticados, especialmente, na Corte e em Recife. Sinhás doceiras, negros quituteiros e mulatos boleiros disputavam espaço com pasteleiros e pâtisseries franceses. Com o passar dos séculos, os confeitores franceses e italianos ganharam mais espaço e passaram a ter mais relevância para a alta sociedade do que a doceira de casa (Freyre, 2007).

A representatividade da confeitaria francesa corroborou na marginalização das preparações e produtos locais. Esse movimento iniciado durante o período imperial ainda traz marcas e resquícios na forma de se fazer e consumir sobremesas e doces no Brasil. Pratos doces, quitutes e sobremesas que compõem a confeitaria brasileira, sobretudo a nordestina, são por vezes julgados como preparações inferiores ou menos complexas do que as executadas pela confeitaria francesa (Matos; Marques, 2019).

Todavia, observamos o desenvolver de novas visões e perspectivas de trabalho em relação às tendências e posturas. Observa-se o germinar de uma confeitaria local e regional, retornando o uso de ingredientes naturais, insumos locais e técnicas artesanais. Explorando sabores, combinações e apresentações que marcam a identidade de ingredientes, a região de produção e a personalidade do confeito(a) (Karls, 2019).

3 - Objetivos:

3.1 - Geral:

- Desenvolver sobremesas com a inserção de plantas alimentícias não convencionais.

3.2 - Específicos:

- Desenvolver bolos, biscoitos e cremes adaptados com PANC como clitoria, cosmos, xanana e ixora.
- Inserir valor nutricional em preparações de confeitaria com a utilização de PANC, descrevendo os benefícios das mesmas.
- Divulgar e distribuir as fichas técnicas e o material em forma de ebook.

4 - Metodologia

4.1 - Obtenção das matérias-primas

As PANC utilizadas no desenvolvimento das receitas foram obtidas em parceria com produtores locais. Algumas espécies como Mastruz, Capim Santo, Cosmos amarela e laranja foram colhidas em jardins ornamentais da Universidade Federal da Paraíba e do bairro em que resido em João Pessoa - PB.

Os demais insumos necessários para elaboração dos testes como leite, trigo, açúcar, ovos, manteiga, dentre outros, foram obtidos no comércio local da cidade de João Pessoa - PB.

4.2 - Métodos

4.2.1 - Coleta de dados e informações sobre as PANC

O presente trabalho se desenvolveu a partir de uma pesquisa-ação com abordagem qualitativa. Toda a base para o mesmo foi realizada a partir de um levantamento bibliográfico em trabalhos científicos para levantamento do catálogo de PANC, buscando bases que forneçam referências sobre cada espécie, como origem, nomes populares e científicos, além de possíveis utilizações.

4.2.2 - Elaboração das receitas e fichas técnicas

A execução das sobremesas se deu a partir de análise das mesmas para englobar a utilização das PANC, repensando processos, técnicas e receitas, seja para incluir, substituir ou incrementar as preparações tendo como base as PANC. Receitas como bolos e ganaches são de desenvolvimento próprio, sendo trabalhadas e ajustadas ao longo da vivência em cozinhas e restaurantes. As demais, a partir de curadoria em livros e ebooks voltados para confeitaria, foram receitas adaptadas da literatura, dando-se prioridade a receitas de fácil execução e com baixo custo.

As fichas técnicas (em apêndice) seguiram modelo em gramatura e modo de preparo para garantir a padronização das receitas e do resultado final das

preparações. E a execução das fichas foi realizada dentro da cozinha do restaurante locá, localizado em João Pessoa.

5 - Resultados e discussões

Tomando como curso a união de segmentos que antes pouco dialogavam, empreendeu-se com o trabalho a utilização das PANC dentro da confeitaria. A ideia inicial para execução das receitas foi a sua utilização tanto no âmbito profissional, restaurantes e empreendimentos, como em âmbito doméstico, para que a flora local possa ser utilizada e consumida pela comunidade.

Seguindo esta lógica chegou-se ao desenvolvimento de 10 receitas (Quadro 1), que além de transpor as bases da confeitaria, podem dialogar entre si, formando combinações de textura e sabor.

Quadro 1: Preparações desenvolvidas e PANC utilizadas.

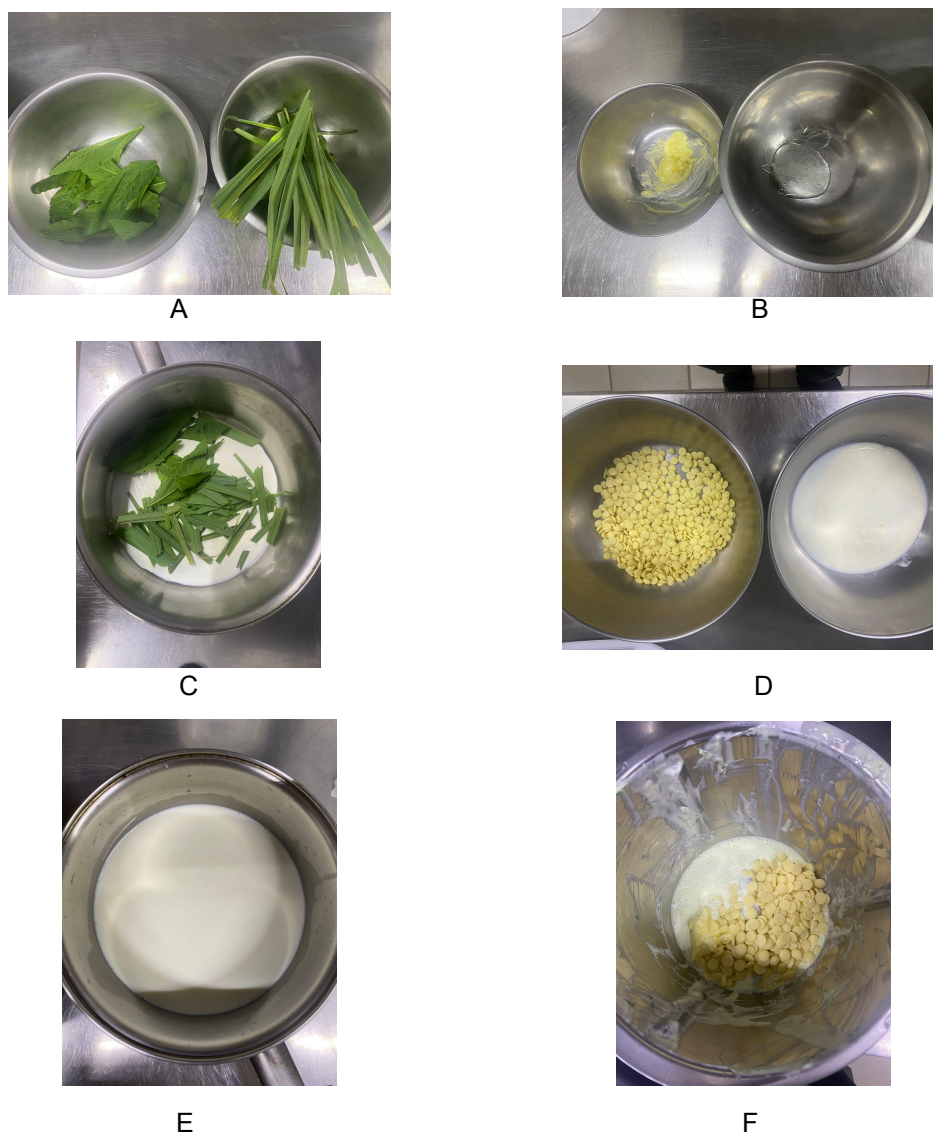
PANC	PREPARAÇÕES DESENVOLVIDAS
Mastruz e Capim Santo	- Ganache de Capim Santo e Mastruz
Folha do Limoeira Taiti	- Bolo da folha do limoeiro
Manjericão Cravo	- Bolo de abacaxi com manjericão cravo
Clitoria	- Picolé Pedacinho do céu - Bolo de mirtilo e clitoria
Cosmos Amarela	- Ganache de maracujá e cosmos
Cosmos Laranja	- Pudim de laranja bahia
Fruto Ora pro nobis	- Ganache de ora pro nobis
Folha da canela	- Sorbet de banana, coco e folha da canela
Malvavisco	- Geleia de maçã e malvavisco

Fonte: elaborado pelo autor (2024).

Iniciando pelas ganaches construiu-se formulações que pudessem se adequar para diversos usos como recheios, coberturas e caldas, bem como apresentassem diferentes nuances de sabor, dulçor e acidez.

A ganache de Capim Santo e Mastruz (Figura 10) apresenta formulação elaborada a partir creme de leite 35% de gordura e chocolate branco nobre e a receita apresentada tem textura firme e resistente pelo equilíbrio entre sólidos e líquidos. O ponto da ganache (Figura 11) está voltado mais para utilização de bicos de confeitar e recheios, todavia, a mesma pode ser alterada para cobertura e caldas aumentando a porcentagem de creme de leite em relação a de chocolate da preparação caso o objetivo seja outro (Suas, 2023).

Figura 10: *Mise en place* da ganache de capim Santo e mastruz.



A: Mastruz e Capim Santo; B: Manteiga e glucose; C: Capim santo e mastruz infusionando; D: Chocolate branco e creme de leite 35% gordura; E: Creme de leite; F: Chocolate branco e creme de leite

Fonte: dados do autor (2024)

A ganache de Capim Santo e Mastruz se caracteriza pela sua cor verde (Figura 11) intensa extraída pela infusão das PANC com o creme de leite 35% de gordura e posterior batimento, conferindo-lhe coloração marcante e específica para o sabor da preparação. Este processo não conferiu alterações ao resultado final da preparação, não apresentando assim, alterações de textura e firmeza, sem modificações das características sensoriais do creme de leite 35% de gordura que pudessem afetar a conclusão da ganache, como alterações da sua cremosidade, espessura e consistência. Esta formulação é caracterizada pela mistura do dulçor do Capim Santo e do amargo do Mastruz, equilibrando o resultado final harmonioso entre ambas características.

A partir do processo de infusão e batimento das PANC com o creme de leite 35% de gordura (Figura 11) e conseqüente agregação de cor a preparação, descarta-se o uso de corantes artificiais industrializados para obtenção desta característica.

Figura 11: Ganache de Capim Santo e Mastruz



Fonte: dados do autor (2024)

A ganache do fruto da Ora Pro Nobis (Figura 12) apresenta formulação elaborada a partir creme de leite 35% de gordura e chocolate branco nobre e a receita conta com textura firme e resistente pelo equilíbrio entre sólidos e líquidos. Esta formulação também está voltada para utilização de bicos de confeitar e recheios (Figura 13), entretanto, a formulação pode ser adequada para diversos usos como coberturas e caldas a partir da modificação da porcentagem de creme de leite 35% para chocolate branco nobre, caso o objetivo seja outro (Suas, 2023).

Figura 12: *Mise en place* da ganache do fruto da Ora-pro-nobis.



A



B



C



D



E

A: Creme de leite; B: Fruto Ora-pro-nobis; C: Chocolate branco nobre; D: Aquecimento fruta ora-pro-nobis; E: Fruta ora-pro-nobis e creme de leite 35% gordura.

Fonte: dados do autor (2024)

A ganache de Ora Pro Nobis se caracteriza por seu sabor ácido, característica típica do fruto. O balanceamento da acidez da formulação é controlada pela quantidade de fruta utilizada na preparação, sendo mais intenso pela maior quantidade utilizada, bem como, mais leve pela menor quantidade usada. A extração do sabor e acidez se deu a partir da infusão da fruta com o creme de leite 35% de gordura feito ao levar ambos para cocção. A acidez da fruta não apresentou interferências relevantes tanto no processo de infusão, bem como no processo de batimento e descanso da ganache, resultando em textura leve e homogênea.

A preparação se caracteriza pela sua coloração amarelada (Figura 13) extraída pela infusão e batimento da PANC com o creme de leite 35% de gordura, conferindo-lhe coloração específica próxima do fruto. A partir destes processos também descarta-se o uso de corantes artificiais industrializados para obtenção desta característica.

Figura 13: Ganache do fruto da Ora-pro-nobis



A: Ganache do fruto da ora-pro-nobis; B: Ganache do fruto da ora-pro-nobis

Fonte: dados do autor (2024)

A ganache de maracujá e cosmos amarela (Figura 14) também apresenta formulação feita a partir creme de leite 35% de gordura e chocolate branco nobre, bem como apresenta textura firme e resistente pelo equilíbrio entre sólidos e líquidos. Como as demais ganaches, está também apresenta textura firme e

resistente pelo equilíbrio entre sólidos e líquidos, tendo a sua utilização voltada para bicos de confeitaria e recheios, todavia, podendo ser adequada para outros usos com a alteração da porcentagem de creme de leite 35% de gordura para chocolate branco nobre, caso o objetivo seja outro (Suas, 2023).

Figura 14: *Mise en place* ganache de maracujá e cosmos amarela (*Cosmos bipinnatus*)



A



B



C



D



E

A: Flores cosmos; B: Chocolate branco nobre; C: Creme de leite 35% gordura; D: Polpa maracujá; E: Ganache maracujá e cosmos amarela.

Fonte: dados do autor (2024)

A ganache de maracujá e cosmos amarela apresenta sabor característico da fruta, tendo equilíbrio entre o dulçor do chocolate branco nobre e a acidez do maracujá. Nesta preparação o balanceamento da acidez também é controlado pela quantidade de polpa de fruta utilizada, podendo ser adequada para o objetivo desejado. A acidez da fruta não apresentou interferências relevantes no resultado final da preparação, resultando em uma ganache com textura leve e homogênea.

A preparação se caracteriza pela sua cor amarela intensa, beneficiada tanto pela utilização da polpa de maracujá como pela infusão com as cosmos amarela. O processo de infusão não conferiu alterações no resultado final da preparação, sem modificar as características sensoriais da ganache final, mantendo-se lisa, homogênea e brilhosa. Além disto, a utilização da PANC não agregou sabores e aromas adversos a preparação, mantendo-se assim, as características padrões do maracujá.

Para os bolos seguiu-se o método cremoso descrito por Michel Suas em *Pâtisserie: abordagem profissional* (2023). Este método está baseado na ação principal de bater a manteiga e o açúcar juntos, além da necessidade de seguir alguns procedimentos a risca, como pesar todos os ingredientes e mantê-los em temperatura ambiente, bater a gordura e o açúcar até atingir textura leve e sedosa, além de adicionar os ovos gradualmente, pois, segundo Suas, este método se apresenta como um dos mais desafiadores pelas suas nuances.

O bolo de limão saborizado com a folha do limoeiro taiti (Figura 15) tem formulação de massa amanteigada (Figura 16), e a sua alta concentração de gordura e açúcar lhe confere umidade, resultando em um miolo de estrutura mais delicada (Figura 17) (Suas, 2023). Além disso, esta massa também se caracteriza pela fermentação com agente químico pela ação do fermento químico industrializado, criando uma textura leve para a massa (Suas, 2023).

Figura 15: Folhas do limoeiro taiti.



Fonte: dados do autor (2024)

Tradicionalmente, bolos de limão são saborizados com o sumo da fruta ou com as raspas da casca do limão, entretanto nesta formulação a saborização ocorreu por meio da introdução da folha do limoeiro taiti, sendo uma parte com pouca ou nenhuma utilização. Da mesma forma que a casca, a folha do limoeiro contém óleos essenciais que podem agregar sabor a preparações (Vilas Boas *et al.* 2023), sendo uma alternativa viável para receitas.

Figura 16: *Mise en place* bolo com a folha do limoeiro taiti.

A



B



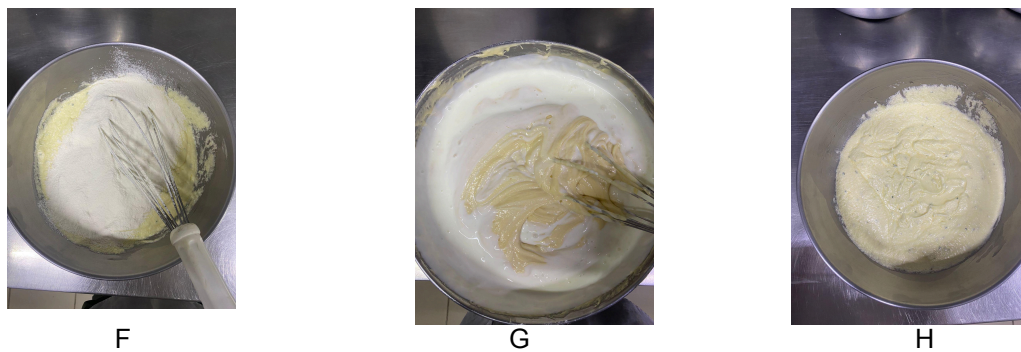
C



D



E



A: Manteiga; B: Açúcar; C: Batimento açúcar e manteiga; D: Farinha de trigo; E: iogurte natural; F: Adição de farinha de trigo; G: Adição de iogurte natural; H: Massa final.

Fonte: dados do autor (2024)

Destaca-se nesta preparação a elevação de sabor e aroma empregado pela utilização da folha. A extração de sabor ocorreu por meio da infusão da folha pelos líquidos da formulação e este processo não resultou em modificações negativas das qualidades sensoriais do bolo, mantendo-se todas as estruturas gerais da massa amanteigada como miolo claro e denso, além de se acrescentar a folha picada do limoeiro a massa. Ademais, não foram observadas mudanças nas características de cor da formulação com a utilização da folha do limoeiro taiti (Figura 17).

Figura 17: Bolo folha do limoeiro taiti.



A: Massa pré forneamento; B: Massa forneada.

Fonte: dados do autor (2024)

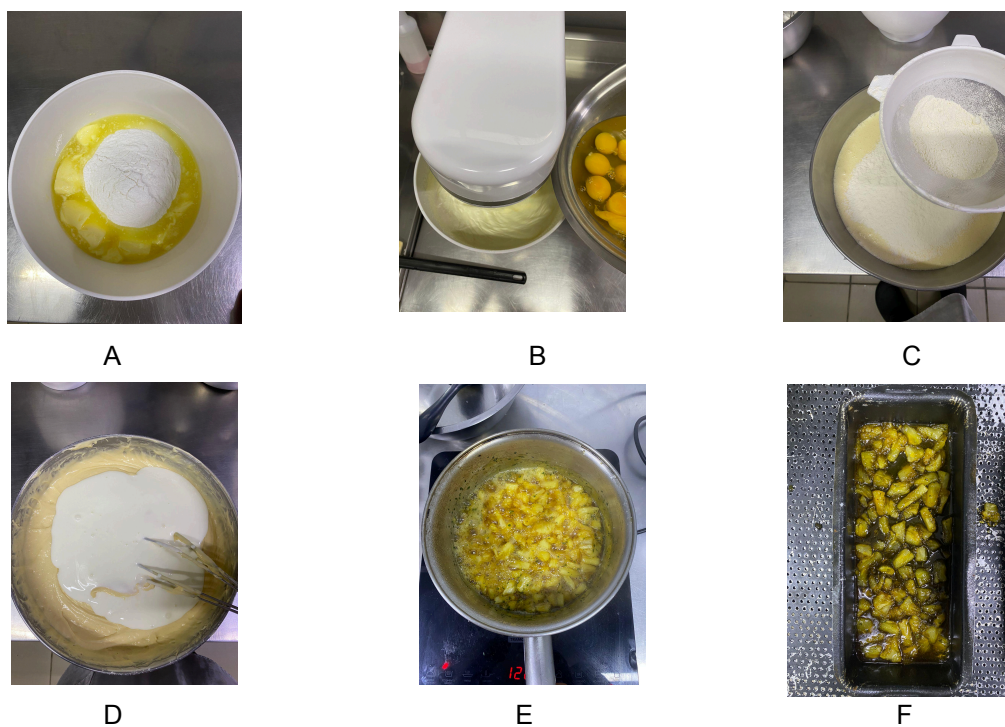
Seguindo o mesmo método cremoso de Suas (2023), o bolo de abacaxi com manjerição cravo (Figura 18) também se caracteriza por ser uma massa amanteigada marcada pelo miolo de estrutura mais delicada. A utilização da PANC nesta preparação se ocupa na saborização da massa ao agregar o forte aroma de cravo-da-índia (Kinupp; Lorenzi, 2014) característico desta espécie.

Foto 18: Folhas do manjericão cravo.



Fonte: dados do autor (2024)

Nesta formulaçoo a inserçoo do manjeriço cravo aconteceu tanto por meio da infusoo dos líquidos da receita com a PANC, como a sua introduçoo direta na massa e na calda de aucar com abacaxi presente no topo do bolo (Figura 19). No foram observadas mudanças das características sensoriais da massa do bolo e da calda de abacaxi e aucar com a inserçoo da PANC, mantendo-se por exemplo, a característica de um bolo firme e denso (Suas, 2023).

Figura 19: *Mise en place* bolo de abacaxi com manjeriço cravo.



G

A: Açúcar com manteiga; B: Adição dos ovos; C: Adição da farinha de trigo; D: Adição do iogurte natural; E: Cozimento calda de abacaxi e manjerição cravo; F: Calda na forma; G: Massa pré forneamento.

Fonte: dados do autor (2024)

Pontua-se a elevação de sabor e aroma empregado pela utilização da PANC nesta receita, ambos remetendo às características sensoriais do cravo-da-índia, como picância e dulçor. A utilização do manjerição cravo não interferiu nas características de cor da massa, mantendo os seus aspectos de miolo claro (Figura 20).

Figura 20: Bolo de abacaxi com manjerição cravo.



Fonte: dados do autor (2024)

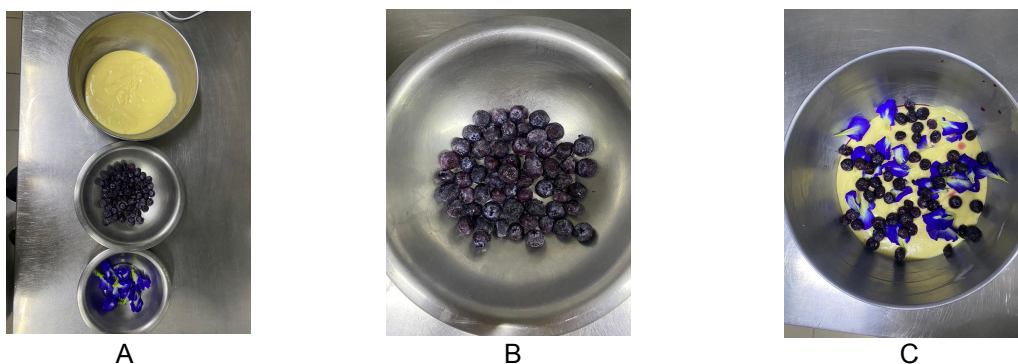
Seguindo os mesmos processos e atributos das massas anteriores, o bolo de clitoria (Figura 21) e mirtilo também se caracteriza por uma massa com base em gordura, utilizando a manteiga como matéria prima. A utilização da PANC nesta preparação está voltada para características visuais onde a clitoria consegue empregar coloração azul (Figura 22).

Figura 21: Flores clitoria.



Fonte: dados do autor (2024)

Neste caso o proveito da PANC aconteceu por meio da inserção da mesma na massa, a fim de criar o efeito visual de traços e listras azuis junto a pigmentação liberada pela utilização do mirtilo (Figura 23). A clitoria também pode ser utilizada como corante natural para atribuir a totalidade da massa coloração azul, isto por meio da infusão da PANC com os líquidos da formulação, caso essa seja a pretensão.

Figura 22: *Mise en place* bolo mirtilo e clitoria.

A: massa do bolo, mirtilo e clitoria; B: Mirtilo; C: Adição de mirtilo e clitoria a massa.

Fonte: dados do autor (2024)

A inserção da PANC na formulação não resultou em mudanças negativas da receita e as suas características e estrutura se mantiveram íntegras (Figura 23). Ademais, não foram observados mudanças de sabor e aroma com a utilização da clitoria junto a massa, mantendo-se o sabor peculiar de uma massa amanteigada.

Figura 23: Bolo mirtilo e clitoria.



A



B

A: Massa pré forneamento; B: Bolo mirtilo e clitoria.

Fonte: dados do autor (2024)

Dentre as preparações congeladas temos o desenvolvimento de um sorbet de banana, coco e canela (Figura 24). Segundo Suas (2023), sorbets são sobremesas congeladas por agitação, composto por suco ou purê de frutas ou de legumes, calda e um ácido, contendo textura suave e cremosa, tendo como característica a ausência de gordura ou produtos lácteos.

Possuindo a banana e coco como sabores norteadores da preparação, buscou-se encaixar PANC que harmonizassem com tais nuances. A canela aparece como a principal união destes sabores e a folha desta espécie ganha um espaço de destaque na formulação (Figura 25). Sendo está extremamente aromática, com odor suave e sabor adocicado levemente picante (Costa, 2019), a folha da canela consegue agregar notas aromáticas intensas a qualquer preparação.

Figura 24: Folhas de canela.



Fonte: dados do autor (2024)

Com a harmonização de sabores, a folha da canela é inserida na preparação a partir da sua infusão durante a primeira etapa da produção do sorbet que é a preparação da base (Figura 25). Segundo Suas (2023), é neste estágio que se combina os ingredientes e se aquece a mistura a fim de dissolver os ingredientes secos e promover a extração de sabores quando a aromatização ocorre através da infusão.

Figura 25: *Mise en place* sorbet de banana, coco e folha da canela.



A



B



C



D



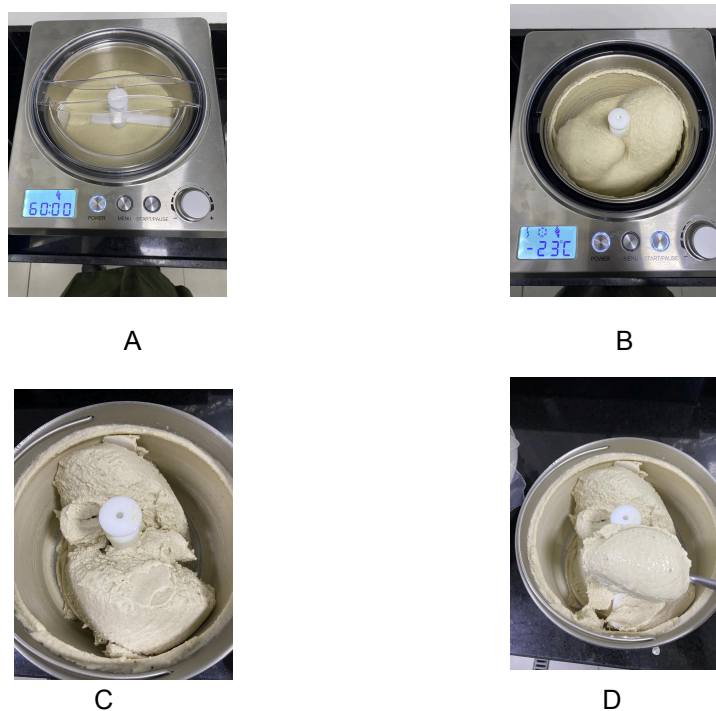
E

A: Água para leite de coco; B: Coco fresco; C: Banana; D: Leite de coco; E: Base do sorbet finalizada.

Fonte: dados do autor (2024)

O aroma e sabor da canela a partir da infusão da folha nos remete ao tradicional pó oriunda da casca da árvore e a sua utilização não interferiu nas qualidades sensoriais do sorbet, mantendo-se uma preparação cremosa e com pequenos cristais de gelo. Os demais processos de produção de sorbet descritos por Suas (2023) como a maturação, congelamento, overrun e endurecimento não sofreram alteração com a inserção da PANC. Ademais, a sua utilização na formulação não apresentou mudanças de coloração da receita (Figura 26).

Figura 26: Batimento da massa do sorbet de banana, coco e folha da canela.



A: Sorveteira iniciando batimento; B: Batimento do sorbet; C: Sorbet finalizado; D: Sorbet finalizado.
Fonte: dados do autor (2024)

Outra formulação de sobremesa congelada é o picolé pedacinho do céu com clitoria (Figura 27). Para sorvetes Suas (2023) pontua que existem dois estilos principais: o sorvete em estilo Filadélfia e o sorvete com base de creme. O primeiro se caracteriza por uma mistura não cozida de creme, açúcar e saborizante, podendo ter uma textura levemente granulada, pela ausência de emulsificante da gema, ocasionando na formação de cristais de gelo maiores.

Apresentado em formato de picolé, que é o sorvete solidificado, preso a uma extremidade de um palito (Figura 28), a preparação busca a referência da artificial construção pedacinho do céu. Este é um sabor de sorvetes e picolés que faz alusão a cor azul do céu com notas de baunilha (Figura 29).

Figura 27: Flores clitoria.



Fonte: dados do autor (2024)

Utilizando o corante natural da clitoria, a pigmentação da preparação ocorreu através de infusão e batimento de algumas PANC na etapa de preparação da base (Figura 28). Expondo as pétalas ao calor obteve-se uma coloração azul intensa, peculiar do sabor. Estes processos não apresentaram interferências nas qualidades sensoriais do picolé, não interferindo, por exemplo, na maturação e endurecimento da receita. Ademais, o processo de infusão e batimento não agregou sabores adversos a receita, não interferindo no sabor agregado pela pasta saborizante.

Figura 28: *Mise en place* picolé pedacinho do céu com clitoria.



A



B



C



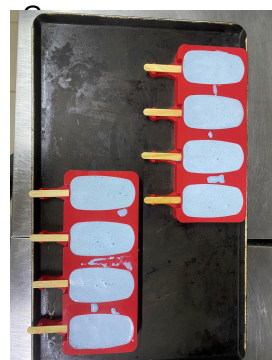
D



E



F



H



I

A: Clitoria e leite para infusão; B: Infusão de leite e clitoria; C: Extração do pigmento; D: Pasta saborizante; E: Leite e creme de leite; F: Leite em pó; G: Leite condensado; H: Picolé na forma; I: Picolé na forma.

Fonte: dados do autor (2024)

Figura 29: Picolé pedacinho do céu com clitoria.



A



B

A: Picolé finalizado; B: Picolé finalizado.

Fonte: dados do autor (2024)

Em mais um exemplo de preparação com frutas, temos a execução da geleia de maçã e malvavisco. Segundo Suas (2023), a geleia, na sua forma mais simples, caracteriza-se como um molho executado por um líquido, açúcar e gelatina. Nesta composição temos a utilização da maçã como base, auxiliando tanto no sabor quanto pelo seu alto nível de pectina.

Figura 30: Maçã gala.



Fonte: dados do autor (2024)

Usualmente a maçã é utilizada como base para outras geleias, entretanto a mesma ganha o foco da preparação junto ao malvavisco (Figura 31), que se unem na composição pela semelhança de tom. Esta última junta-se a elaboração para agregar cor, fazendo referência a coloração natural vermelha da casca da maçã (Figura 30).

Para este objetivo o malvaisco foi inserido de forma direta na geleia, onde por meio da cocção foi-se extraído o pigmento vermelho da receita (Figura 31). A obtenção desta qualidade não interferiu negativamente nas características sensoriais da geleia, formando-se a trama e tendo-se uma textura macia e gelatinosa.

Figura 31: *Mise en place* geleia de maçã e malvaisco.



A: Flores de malvaisco; B: Açúcar; C: Açúcar, maçã e malvaisco; D: Cozimento da geleia; E: Geleia finalizada.

Fonte: dados do autor (2024)

Em finalização idealizou-se a execução de uma sobremesa típica brasileira, o pudim. Esta constitui-se como uma mistura cozida à base de leite bovino, açúcar e espessante, com consistência firme típica (Oliveira; Benassi, 2010). Desenvolvendo uma receita saborizada com laranja bahia idealizou-se a inserção de uma PANC que poderia potencializar a coloração desta preparação (Figura 32).

Utilizando-se da Cosmos Laranja (Figura 32) chegou-se a uma formulação equilibrada e com coloração laranja que corresponde a cor natural da laranja bahia. A extração da cor aconteceu pela infusão das pétalas com o leite da preparação, submetendo-as ao calor (Figura 32). Esse processo não resultou em alterações das qualidades sensoriais do pudim, não interferindo na sua textura, mantendo-se liso, cremoso e homogêneo.

Quando analisadas as características de sabor, não foram identificadas interferências da inserção da PANC na preparação, mantendo-se o sabor característico da laranja bahia.

Figura 32: *Mise en place* pudim de laranja e cosmos laranja.



A



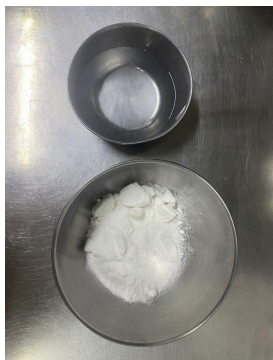
B



D



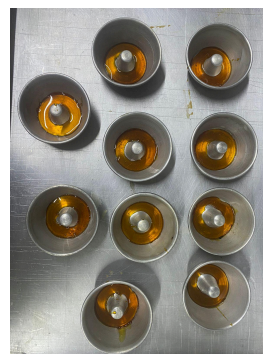
E



E



F



G



H



I



J

A: Flores cosmos; B: Flores cosmos, laranja bahia e leite; C: Infusão cosmos e leite; D: Extração do pigmento pós infusão; E: Açúcar e água; F: Calda do pudim; G: Calda do pudim nas formas; H: Leite infusionado, leite condensado e ovos; I: Pudim nas formas; J: Pudim finalizado.

Fonte: dados do autor (2024)

6 - Conclusão

Após meses de pesquisa e testes com a utilização das PANC conclui-se que a sua utilização dentro da confeitaria é mais que possível, é necessária. Fugir do comum e utilizar novos sabores e ingredientes é algo que o mercado e as técnicas pedem diariamente dentro do universo gastronômico. Dessa forma, as PANC, por toda sua diversidade, versatilidade e variedade de nutrientes, são indispensáveis para uma alimentação adequada, saudável e culturalmente responsável (Sartori et al., 2020), apresentando-se assim como uma alternativa viável para composição de receitas e pratos dentro da confeitaria.

Pensando nas características de cor, a maior parte das preparações se beneficiaram com a utilização das PANC. As receitas que se enriqueceram neste aspecto foram o bolo de mirtilo e clitoria, picolé de pedacinho do céu, ganache de maracujá e cosmos amarela, pudim de laranja e cosmos laranja, ganache de capim santo e mastruz e a geleia de maçã e malvavisco. Neste ponto, pode-se perceber realce das cores das preparações com os corantes naturais presentes nas PANC, eliminando assim a utilização de corantes sintéticos industrializados.

Ao analisar o sabor, a grande totalidade das receitas se beneficiaram com a utilização das PANC. As preparações ganache de capim santo e mastruz e ganache de ora-pro-nobis se destacaram pela construção de sabores únicos e marcantes que caracterizam as receitas e lhe agregam nuances próprias, além de aumentar o valor proteico das preparações, visto que, as PANC utilizadas possuem um alto valor nutricional, somando um ganho para as preparações doces que na grande maioria apenas se caracterizam pelo seu alto valor energético (ricas em carboidratos/açúcares).

Preparações como bolo de abacaxi e manjerição cravo, sorbet de banana, coco e folha de canela e bolo de folha do limoeiro taiti trazem sabores já conhecidos e utilizados popularmente mas com o emprego de plantas/partes não convencionais. Destaca-se nestas preparações a elevação de sabor e aroma empregados pelas PANC como no bolo de abacaxi e manjerição cravo remetendo a utilização do cravo-da-índia, o sorbet de banana, coco e folha de canela com aroma

característico da canela em pó oriunda da casca e do bolo de folha do limoeiro taiti remetendo ao aroma característico da fruta.

Analisando o aspecto de textura das receitas após revisão para inserção das PANC constatou-se variações irrelevantes, onde todas as preparações mantiveram suas características próprias em relação a textura preservadas, sem alterações negativas após utilização das PANC nas suas formulações.

Refletindo sobre a agregação de valor com a utilização das PANC conclui-se que as preparações se beneficiam em pontos estéticos e financeiros. Todas as preparações receberam pontos positivos quando analisamos a sua coloração ou apelo visual, por exemplo, o que nos faz pensar também na valorização financeira das preparações que podem ganhar valor comercial com a utilização das PANC.

Além do valor comercial, todas as preparações apresentam grande potencial na sua utilização comercial e profissional pelas cozinhas de restaurantes, hotéis e resorts. A utilização de novos sabores e ingredientes se constitui como um ponto positivo na construção de um cardápio e a confecção de sobremesas com a utilização de PANC pode ser uma alternativa.

Por fim, pensando sobre novos debates como Slow Food, alimentação mais sustentável e favorável para o meio ambiente, por exemplo, o emprego das PANC retoma a discussão sobre utilização de ingredientes regionais e locais e a necessidade de inserção desses insumos na nossa dieta. Com isto, concluímos que a confeitaria apenas tende a se beneficiar com a utilização viável e possível das PANC nas suas preparações, ganhando novos sabores, novas combinações, além da crescente diminuição de produtos artificiais industrializados como corantes e saborizantes utilizados nas preparações.

Referências

BAHLS, Á. A.; KRAUSE, R. W.; AÑAÑA, E. S. Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía: Una revisión y propuesta conceptual. *Estudios y perspectivas en turismo*, v. 28, n. 2, p. 312–330, 1 abr. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Fome no Brasil piorou nos últimos três anos, mostra relatório da FAO. [Brasília]: Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, jul. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/07/fome-no-brasilpiorou-nos-ultimos-tres-anos-mostra-relatorio-da-fao>. Acesso em: 26 mar. 2024.

CASCUDO, Luís da Câmara. História da alimentação no Brasil. 3. ed. São Paulo: Global, 2004.

COSTA, Jaciane de Almeida. Efeito do extrato bruto da folha e casca do Caule da Canela (*CINNAMOMUM ZEYLANICUM*) Sobre o perfil bioquímico e aspectos histopatológicos e em fígados de ratos obesos. Tese (Mestrado em Patologia) - Centro de Ciências Médicas, Universidade Federal de Pernambuco. Recife. 2019.

DUARTE, A. B.; LOPES, A. D. Q. Livro eletrônico e sua utilização por alunos de graduação de uma universidade federal. *Informação & Informação*, [S.l.], v. 20, n. 3, p. 377, 2015. DOI: 10.5433/1981-8920.2015v20n3p377.

FREYRE, Gilberto. Açúcar: uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil. 5. ed. São Paulo: Global, 2007.

GUIMARÃES, José Rodrigo de Araújo. CARACTERIZAÇÃO FÍSICO-QUÍMICA E COMPOSIÇÃO MINERAL DE *Pereskia aculeata* Mill., *Pereskia grandifolia* Haw. E

Pereskia bleo (Kunth) DC.. Tese (Doutorado em Agronomia) - Faculdade de Ciências Agrônômicas, Universidade Estadual Paulista. Botucatu. 2018.

GOES, Talita de Souza, et al. Caracterização física e físico-química de frutos do limão “Tahiti” (*Citrus latifolia* T.) cultivados em Guaraciaba do Norte-CE. Revista Cultivando Saber. Cascavel, v.5, n.3, p.14-21, 2012.

JACOB, M. M. Biodiversidade de plantas alimentícias não convencionais em uma horta comunitária com fins educativos. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 15, n. 0, p. 44037, 30 jan. 2020.

JESUS, B. et al. PANCs - Plantas alimentícias não convencionais, benefícios nutricionais, potencial econômico e resgate da cultura: uma revisão sistemática. Enciclopédia Biosfera, v. 17, n. 33, 30 set. 2020.

KARLS, Thaina Schwan. História e alimentação:: as confeitarias no Rio de Janeiro do século XIX. 5. ed. São Paulo: Revista Ingesta, 2019. v. 1.

LEAL, M. L.; ALVES, R. P.; HANAZAKI, N. Knowledge, use, and disuse of unconventional food plants. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, [s.l.], v. 14, n. 6, 2018. Disponível em:
<https://ethnobiomed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13002-018-0209-8>.
Acesso em: 26 mar. 2024.

LIBERATO, P.S. et al. PANCs - Plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. Environmental Smoke, [s. l.], v. 2, n. 2, p. 102–111, 2019.

LIMA, E. H. M. O desenvolvimento e a utilização de ebooks interativos e multimídia em EAD: um estudo sobre os cursos de especialização do NEAD-UFSJ-Brasil. 2018. 339 f. Tese (Doutorado em média-arte digital) – Universidade do Algarve, Faro, 2018. Disponível em: <https://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/7758>.
Acesso em: 26 mar. 2024.

LIMA, Natália Porfirio de; NÓBREGA, Geraldine Angélica Silva da. Extração do óleo essencial das folhas e casca do limão tahiti (*Citrus Aurantifolia*) para produção de saneantes. Tese (Bacharelado em Ciência e Tecnologia) - Centro de Ciências Naturais e Exatas, Universidade Federal Rural do Semi-árido. Mossoró. 2021.

MATOS , Danilo Moreira; MARQUES, Francisco Robério Da Silva . Histórico do açúcar e propostas de valorização da confeitaria regional. São Paulo: Conexão Unifametro, 2019. v. 1.

MOTA JÚNIOR, J. C. R. Recursos educacionais abertos: A construção de um ebook. In: Congresso internacional de educação e tecnologias/ Encontro de Pesquisadores em educação à distância. 2020, São Carlos-SC. Anais... São Carlos: UFSCAR, 2020. p. 1-7. Disponível em: <https://cietenped.ufscar.br/submissao/index.php/2020/article/view/1854>. Acesso em: 26 mar. 2024.

PAIVA, M. V. N. Alimentação, sustentabilidade e as plantas alimentícias não convencionais (PANC) como proposta didática em projetos de educação ambiental e ciências ambientais para os professores da rede pública do Distrito Federal. 2022. Dissertação de Programa de Pós-Graduação. Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil. 2022.

PEREIRA, Paloma de Souza, PAULA, Livia Loamí Ruyz Jorge de. Ações terapêuticas do capim-santo: uma revisão de literatura. Revista Saúde em Foco. Edição nº 10. p 259 - 263. 2018

RANIERI , Guilherme Reis . Guia prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais. 1. ed. São Paulo: Instituto Kairós, 2017.

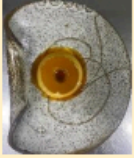
RIBEIRO, L. P. C. A interrelação entre a culinária como símbolo de identidade nacional e o processo de globalização. 2020. 50f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Relações Internacionais). Universidade do Sul de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil. 2020.

SARTORI, V. C. et al. Plantas Alimentícias Não Convencionais PANC: resgatando a soberania alimentar e nutricional. 2. ed. Caxias do Sul: Educs, 2020. 122 p.

SIMONETTI, M. G.;

SIMONETTI, K. T. G.; FARIÑA, L. O. Biodiversidade como sustentabilidade: possibilidade de mercados para plantas alimentícias não convencionais (PANC). *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 7, n. 4, p. 35330-35348, 2021


1. APÊNDICE A - Ficha Técnica Pudim de Laranja e Cosmos

NOME DA PREPARAÇÃO:	PUDIM DE LARANJA E COSMOS 			
	QTD. LÍQ.	%	INGREDIENTES	
	600g		Leite condensado	
	200g		Gemas	
	500g		Leite integral	
	4 und.		Raspas de laranja	
	15 und.		Cosmos Laranja	


MODO DE PREPARO:

- Aqueça o leite e infusione as cosmos sem o talo da flor.
- Com as gemas separadas e peneiradas, misturar com o restante dos ingredientes;
- Colocar nas formas o caramelo e em seguida a preparação do pudim;
- Levar ao forno em banho maria a 100°C por 80 minutos.
- Em seguida armazenar sob refrigeração.


4. APÊNDICE D - Ficha técnica ganache de ora pro nobis fruta.

NOME DA PREPARAÇÃO:	GANACHE DE ORA PRO NOBIS FRUTA			
	QTD. LÍQ.	%	INGREDIENTES	
	200g		Creme de leite	
	500g		Chocolate branco	
	10 und		Ora pro nobis fruta	
MODO DE PREPARO:				
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecer o creme de leite com a ora pro nobis • Bater e coar, se necessário. • Verter a preparação no chocolate branco, emulsionar. 				


5. APÊNDICE E - Ficha técnica bolo de abacaxi com manjericão cravo.

NOME DA PREPARAÇÃO:	BOLO DE ABACAXI COM MANJERICÃO CRAVO			
	QTD. LÍQ.	%	INGREDIENTES	
	217g		Açúcar (1)	
	217g		Manteiga	
	5und.		Ovos	
	320g		Trigo	
	135g		Iogurte Natural	
	15g		Fermento	
	5g		Bicarbonato de sódio	
	15 und.		Manjericão cravo	
	200g		Abacaxi picado	
	100g		Açúcar (2)	
	50g		Água	
MODO DE PREPARO:				
<ul style="list-style-type: none"> • Leve o açúcar (2) ao fogo junto com a água até formar um caramelo. • Pique 5und de manjericão cravo. • Disponha o abacaxi com o manjericão cravo picado no fundo da forma e cubra com o caramelo e reserve. • Aquecer o iogurte natural e deixe unfusionar com 10 folhas de manjericão cravo. • Bata na batedeira o açúcar e a manteiga em temperatura ambiente com o auxílio do batedor globo. • Após a mistura esbranquiçar, adicione os ovos um a um. • Adicione a farinha de trigo peneirada aos poucos intercalando com a infusão de iogurte. • Pique as 8 folhas de limão restantes e adicione a mistura. • Incorpore o fermento e o bicarbonato. • Coloque a massa na forma untada e leve para o forno a 180°C por 40 minutos. 				


6. APÊNDICE F - Ficha técnica bolo clitoria e mirtilo.

NOME DA PREPARAÇÃO:	BOLO CLITORIA E MIRTILO			
	QTD. LÍQ.	%	INGREDIENTES	
	217g		Açúcar	
	217g		Manteiga	
	5und.		Ovos	
	320g		Trigo	
	135g		Iogurte Natural	
	15g		Fermento	
	5g		Bicarbonato de sódio	
	80g		Mirtilo	
	Q.B.		Clitoria	
MODO DE PREPARO:				
<ul style="list-style-type: none"> • Bata na batedeira o açúcar e a manteiga em temperatura ambiente com o auxílio do batedor globo. • Após a mistura esbranquiçar, adicione os ovos um a um. • Adicione a farinha de trigo peneirada aos poucos intercalando com o iogurte. • Incorpore o fermento e o bicarbonato. • Adicione as frutas cristalizadas e parte das flores. • Coloque a massa na forma untada e finalize com flores por cima da massa de forma decorativa. • Leve para o forno a 180°C por 40 minutos. 				


7. APÊNDICE G - Ficha técnica picolé pedacinho do céu e clitoria.

NOME DA PREPARAÇÃO:	PICOLÉ PEDACINHO DO CÉU E CLITORIA 			
	QTD. LÍQ.	%	INGREDIENTES	
	500g		Leite Integral	
	70g		Leite em pó	
	100g		Creme de Leite	
	50g		Leite Condensado	
	20g		Essência Pedacinho do céu	
	10und		Clitoria	
MODO DE PREPARO:				
<ul style="list-style-type: none"> • Desfolhe as clitorias higienizadas e reserve. • Em uma panela junte o leite e o creme de leite e leve ao fogo até levantar fervera. • Adicione as pétalas das clitorias e tampe a panela. Deixe infusionando por cerca de 15-20 minutos. • Peneire a mistura, junte os demais ingredientes e bata no liquidificador. • Adicione a mistura nas forminhas adequadas para picolé, adicione o palito de madeira e leve para o congelador por 24h. 				


9. APÊNDICE I - Ficha técnica geleia de maçã e malvavisco.

NOME DA PREPARAÇÃO:	GELEIA DE MAÇÃ E MALVAVISCO			
	QTD. LÍQ.	%	INGREDIENTES	
			Maça	
			Açúcar	
			Malvavisco	
			Sumo de limão	
			Água	
MODO DE PREPARO:				
<ul style="list-style-type: none"> • Rale a maçã com o auxílio de um ralador. • Destaque as pétalas do malvavisco. • Leve ao fogo a maçã ralado, o açúcar, a água, o malvavisco e o sumo de limão. • Cozinhe a mistura até obter textura de geleia. 				

10. APÊNDICE J - Ficha ganache de maracujá e cosmos.

NOME DA PREPARAÇÃO:	GANACHE DE MARACUJÁ E COSMOS.			
	QTD. LÍQ.	%	INGREDIENTES	
	120g		Creme de leite	
	500g		Chocolate branco	
	15 und.		Cosmos amarela	
	50g		Polpa de maracujá	
MODO DE PREPARO:				
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecer o creme de leite com a cosmos amarela. • Bater e coar. • Verter a preparação no chocolate branco, adicionar a polpa de maracujá e emulsionar. 				

11. APÊNDICE L - Ficha técnica bolo folha de limão.

NOME DA PREPARAÇÃO:	BOLO FOLHA DE LIMÃO			
	QTD. LÍQ.	%	INGREDIENTES	
	217g		Açúcar	
	217g		Manteiga	
	5und.		Ovos	
	320g		Trigo	
	135g		Iogurte Natural	
	15g		Fermento	
	5g		Bicarbonato de sódio	
	20und.		Folhas de limão	
MODO DE PREPARO:				
<ul style="list-style-type: none"> • Aquecer o iogurte natural e deixe infundir com 12 folhas de limão; • Bata na batedeira o açúcar e a manteiga em temperatura ambiente com o auxílio do batedor globo. • Após a mistura esbranquiçar, adicione os ovos um a um. • Adicione a farinha de trigo peneirada aos poucos intercalando com a infusão de iogurte. • Pique as 8 folhas de limão restantes e adicione a mistura. • Incorpore o fermento e o bicarbonato. • Coloque a massa na forma untada e leve para o forno a 180°C por 40 minutos. 				