

## **PANC'S na Serra do Japi**

*Panc 's in Japi Serra*

**Keli de Araujo Rocha**

Centro Universitário N. Sra. do Patrocinio – CEUNSP – Itu – São Paulo – Brasil

**Eliene Bernardes**

Centro Universitário N. Sra. do Patrocinio – CEUNSP – Itu – São Paulo – Brasil

**Eloisa Lourenço Lopes**

Centro Universitário N. Sra. do Patrocinio – CEUNSP – Itu – São Paulo – Brasil

**Guilherme Henrique de Luna**

Centro Universitário N. Sra. do Patrocinio – CEUNSP – Itu – São Paulo – Brasil

**Jaine Naiara de Oliveira**

Centro Universitário N. Sra. do Patrocinio – CEUNSP – Itu – São Paulo – Brasil



**Resumo:** A Serra do Japi, localizada no interior do estado de São Paulo, detém uma diversidade de espécies de plantas, dentre elas algumas denominadas plantas alimentícias não convencionais (PANC) que, muito embora sejam fontes de pesquisas científicas e gastronômicas, ainda são desconhecidas da maioria da população da região, no que diz respeito a locais próximos à Serra. Tais plantas, consideradas daninhas ou pragas, que muitas vezes nascem e crescem de forma involuntária, possuem grandes propriedades nutricionais, são ricas em vitaminas e podem ser incorporadas à gastronomia regional. Nessa categoria podem-se citar duas delas, a *Morus nigra*, conhecida popularmente com amora negra, e a *Malvaviscos arboreus*, também chamada Hibisco-Colibri. Seu consumo pode ser *in natura*, ou desidratadas, utilizadas ainda em produções mais elaboradas, como geleias, cremes e molhos, corantes, dentre outras variáveis. Este artigo se propôs por meio de pesquisas bibliográficas a identificar estas espécies, facilmente encontradas na região serrana, estudá-las e avaliar as propriedades funcionais e alimentícias de cada planta, com o objetivo de introduzi-las na gastronomia da região, de maneira a torna-las populares, revelando seus sabores e sua capacidade de agregar a diversas preparações.

**Palavras-chave:** Plantas. Amora Negra. Serra Japi. Hibisco-Colibri. PANCs.

**Abstract:** The “Serra do Japi, located in the state of São Paulo, has a big diversity of species of plants, including some called unconventional food plants (PANC) which, even being the sources of scientific and gastronomic research, are still unknown to most of the population of the region, with regard to locations near “Serra”. Such plants are considered weeds or pests, which are often born and grown involuntarily, they have great nutritional properties, they are rich in vitamins and can be incorporated into the regional cuisine. In this category one can name two of them, *Morus nigra*, known popularly with black mulberry, and *arboreus marshmallows*, also called Hibiscus-Colibri. Its consumption can be fresh or dried, they may be used in more elaborate productions such as gels, creams and sauces, dyes, among many other variables. This article proposed by bibliographic research to identify these species, easily found in the mountainous region, study them and evaluate the functional and nutritional properties of each plant, in order to introduce them in the cuisine of the region and also to make them popular, revealing its flavors and its ability to aggregate in a wide range of preparations.

**Keywords:** Plants. Black Mulberry. Sierra Japi. Hibiscus Hummingbird. PANCs.

## 1 Introdução

Há algumas espécies de plantas encontradas e cultivadas involuntariamente na natureza, e muitas vezes classificadas como pragas ou ervas daninhas, mas que possuem diversas propriedades alimentícias e podem ser ricas em nutrientes e levadas à mesa em muitas preparações, agregando sabor, textura e cor aos pratos. Tais plantas hoje passaram a ser denominadas de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's).

Desconhecidas pela grande maioria e ainda pouco utilizadas na alimentação, as PANCs vêm ganhando espaço em pesquisas e estudos científicos, tendo suas propriedades funcionais identificadas e reveladas, sendo reconsiderada a sua classificação dentre a diversidade da flora brasileira, passando a serem cultivadas, assim como muitas plantas alimentícias convencionais (SALDANHA et al, 2015).

Por outro lado, a Serra do Japi, um remanescente da Mata Atlântica, localizada no interior do estado de São Paulo, constituída por uma região montanhosa, com diferentes tipos de solo, e um clima bem peculiar, possui uma rica diversidade de vidas, sendo sua fauna e flora exuberantes.

Segundo a Fundação Serra do Japi (2016), a Serra está localizada entre os municípios de Jundiá, Cabreúva, Pirapora do Bom Jesus e Cajamar, e estende-se por um total de 350 Km<sup>2</sup>. Desse total uma área de 191,7 km<sup>2</sup> foi tombada pelo Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico e Turístico do Estado de São Paulo (CONDENPHAT).

A flora do Japi possui inúmeras espécies de árvores, arbustos, herbáceas, samambaias e musgos. Dentre tais espécies, encontram-se algumas famílias e espécies de PANCs. A partir desse contexto, o desenvolvimento deste artigo científico justifica-se, eis que visa explorar a riquíssima flora da serra, buscando identificar algumas espécies, de forma que estas possam ser introduzidas na gastronomia regional.

Desta forma, o artigo tem o objetivo geral de pesquisar e identificar duas espécies da Serra do Japi, a fim de reconhecer suas propriedades

funcionais e gastronômicas, visando enaltecer a identidade cultural local por meio do fortalecimento da gastronomia regional, e como objetivos específicos, realizar o levantamento bibliográfico referente ao tema plantas alimentícias não convencionais; conhecer e relatar as características da região da Serra do Japi; identificar as plantas que serão estudadas e suas características nutricionais, além das suas diversas formas de utilização.

A metodologia envolveu uma pesquisa bibliográfica sobre as plantas alimentícias não convencionais para a construção do referencial teórico do trabalho, a partir da leitura de livros e artigos científicos acerca do tema. Em seguida, foi realizada uma pesquisa documental em *sites* oficiais sobre a região da Serra do Japi e suas potencialidades alimentícias. Por fim, o estudo se concentrou em demonstrar as possibilidades gastronômicas mediante a utilização dos insumos autóctones<sup>1</sup> identificados.

Para estudos gastronômicos mais aprofundados, serão abordadas neste artigo duas espécies de plantas alimentícias não convencionais popularmente conhecidas como Amora Negra e Hibisco, pois de ambas podem ser utilizadas várias partes da planta, possibilitando diversas experiências culinárias, a fim de subtrair o máximo de aproveitamento possível de cada uma, criando preparações que possam ser incluídas na alimentação regional da Serra do Japi.

Kinupp e Lorenzi (2015) ressaltam o uso de ambas como *in natura*, cozidas, refogadas, secas e trituradas, em molhos, chás e geleias, além do uso medicinal, com propriedades funcionais, auxiliando no tratamento de alguns problemas de saúde.

## 2 Plantas alimentícias não convencionais

Desde os primórdios da humanidade havia a necessidade de se alimentar, assim como o de vestir e onde se abrigar. A alimentação veio ao longo do

---

<sup>1</sup> Autóctones: 1 Que pertence ao povo natural de um território. 2 Que tem origem no local onde se encontra ou onde se manifesta. 3 Que ou o que é natural do território onde vive (DICIONÁRIO AURÉLIO, 2016, s/p).

tempo sofrendo várias interferências, no que diz respeito à evolução e aproveitamento dos alimentos, contudo ainda há muitos indícios de desperdício, que envolvem a produção, preparo, e pós preparo, além do uso indevido em algumas situações.

Muitas espécies de plantas com importantes funções na alimentação ainda são desconhecidas ou ignoradas por grande parte da população. Em sua maioria são consideradas ervas daninhas, pragas ou invasoras, talvez por não terem suas propriedades nutricionais reveladas ou suas diversas formas de preparo, ou mesmo ainda nem se sabe para que servem ou no que podem ser utilizadas, logo nem chegam à mesa da população.

O que muitos não sabem é que tais espécies, que possuem uma ou mais categorias de uso alimentício, mesmo que não sejam comuns, ou utilizadas em uma determinada região, são consideradas Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs).

Plantas Alimentícias são aquelas que possuem uma ou mais partes (ou derivados destas partes) que podem ser utilizados diretamente na alimentação humana, tais como: raízes tuberosas, tubérculos, bulbos<sup>2</sup>, rizomas<sup>3</sup>, cormos<sup>4</sup>, talos, folhas, brotos, flores, frutos e sementes, ou ainda látex, resina e goma, ou indiretamente quando são usadas para a obtenção de óleos e gorduras alimentícios (KINUPP; LORENZI, 2015).

Com o estudo crescente sobre as PANCs, é possível acreditar que estas espécies podem vir a incrementar e a diversificar a alimentação da população, uma vez que possuem várias características nutricionais ignoradas. Porém, muitas das espécies consideradas exóticas são difíceis de serem encontradas nos mercados e feiras, o que torna o consumo ainda mais restrito, pois muitas

delas, estão nos campos, e não são devidamente aproveitadas.

A grande maioria das PANCs no Brasil não são cultivadas. São subespontâneas (crescem de maneira espontânea sem que sejam plantadas) em áreas antropizadas, (que sofreram intervenção do homem) e até em áreas naturais de florestas, cerrados e campos e podem ser extraídas, quando disponíveis, para o seu consumo próprio (KINUPP; LORENZI, 2015).

Muitas das espécies catalogadas desse gênero já vêm sendo cultivadas em algumas regiões do país, e seu uso sendo difundindo, assim apresentam algumas utilizações dentro da gastronomia, seja por meio das folhas, dos frutos, das flores, dos caules, das sementes, entre outras partes, podendo ser utilizadas de diversas formas, e incluídas em várias receitas. Algumas são utilizadas na extração de óleos, gomas, outras transformam-se em farinhas, que podem ser reaproveitadas indiretamente nas cozinhas como ingredientes que complementam e auxiliam nas preparações.

O incentivo ao cultivo das PANCs se faz importante para facilitar o seu extrativismo. Uma vez revelado o seu uso e seu valor nutricional, este alimento precisa chegar facilmente à mesa da população, para que possa enriquecê-la, agregando sabor, textura, e cores às preparações. Se não cultivada nos campos como produção, assim como acontece com os legumes, verduras e frutas, já populares nas refeições, raramente serão encontradas para consumo, de forma que nascem espontaneamente, e seu uso ficará restrito à população que tem o privilégio de tê-la disponível em seu quintal.

### 3 Serra do Japi

A Serra do Japi, ou “nascentes de rios”, em Tupi guarani, é uma área de conservação e está localizada entre os municípios de Pirapora do Bom Jesus, Cajamar, Cabreúva e Jundiá, no interior do estado de São Paulo (SERRA DO JAPI, 2016).

<sup>2</sup> Bulbo: 1. O mesmo que Bolbo. 2. Órgão de certas plantas que contém gema ou botão que pode originar nova planta. 3 Órgão ou parte de órgão com forma arredondada (DICIONÁRIO AURÉLIO, 2016, s/p).

<sup>3</sup> Rizoma: 1 Espécie de haste subterrânea, quase sempre horizontal (DICIONÁRIO AURÉLIO, 2016, s/p).

<sup>4</sup> Cormos: [Botânica] Expansão bulbiforme subterrânea do caule de certas plantas, tais como gladiolo e açafraão, que produz folhas membranosas ou escamosas e gomos na superfície superior, e raízes comumente na inferior. Age como uma estrutura vegetativa reprodutora (DICIO, 2016, s/p).

Localizada numa região de encontro entre a Mata Atlântica com a floresta de planalto, é considerada uma das poucas florestas tropicais do mundo sobre solo de quartzito. A serra é de grande importância, pois possui diversas nascentes, formando muitos córregos, belas quedas d'água, e por isso é uma importante área de proteção ambiental. Além das cachoeiras, há algumas fazendas e casas de personalidades famosas que cercam a região serrana. A natureza é exuberante e é possível observar um fenômeno natural, o surgimento de vegetação sobre rochas (BIOVENTURA, 2016).

Considerada um patrimônio ambiental do Estado de São Paulo, a Serra do Japi possui diferenças de altitude, temperatura, umidade e solo que contribuíram para a formação dos diferentes tipos de vegetação. A fauna e a flora da região são bem diversificadas com centenas de espécies de aves, vários mamíferos, muitos anfíbios e répteis, e diversos tipos de vegetação arbórea (SERRA DO JAPI, 2016).

Diante de tanta diversidade, foram identificadas na Serra do Japi, algumas espécies de plantas alimentícias não convencionais (PANCs) catalogadas pelo Jardim Botânico do Rio de Janeiro (JBRJ, 2015, p. 484, 532), tais como:

*Alternanthera tenella* Colla, *Araucaria angustifolia* (Bertol) Kuntzê, *Pereskia grandifolia* Haw, *Hymenaea Courbaril* L., *Vigna sp.*, *Ceiba speciosa* (A. St. Hil) Ravena, *Guazuma ilimifolia* Lam., *Malvaviscus arboreus* Cav., *Morus nigra* L., *Plantago major* L., *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn, *Allophylus edulis* (A. St. – Hil. Et al.) Hieron., ex *Niedr.*, *Pouteria Caimito* (Ruiz & Pav.) Radlk., *Solanum americanum* Mill., *Solanum betaceum* Cav., *Solanum paniculatum* L., *Tropaeolum majus* L., *Boehmeria caudata* Sw., *Urera bacifera* (L.) Gaudich. Ex Wedd., *Hedychium coronarium* J. Koenig.

Tais espécies encontradas na Serra possuem características organolépticas específicas como folhas, flores, caule, cores, texturas, suculecências, dentre outras propriedades alimentícias e nutricionais, que podem ser utilizadas na gastronomia regional, sendo aproveitadas em diversas preparações ou para outras finalidades.

A cada dia um número maior de pessoas vem buscando uma alimentação orgânica, balanceada e rica em nutrientes, e esta necessidade pode ser suprida com o consumo de plantas ainda desconhecidas pelo paladar. As PANCs abrangem desde plantas nativas e pouco usuais até exóticas ou silvestres com uso alimentício direto, na forma de fruto ou verdura, e indireto, como amido, fécula ou óleo.

Nessa região é possível encontrar fazendas e restaurantes que oferecem aos turistas além do ambiente natural, longe do *stress* urbano, programações especiais visando aproveitar ao máximo as belezas naturais, proporcionando experiências relaxantes e inovadoras. De acordo com a Fazenda Montanhas do Japi (2016), o local é frequentado por habitantes da região, sobretudo aventureiros, tais como praticantes de *Motocross*, que desafiam a mata em busca de liberdade em duras trilhas e os jipeiros que se aventuram neste paraíso aos fins de semana. Há também aqueles que preferem algo menos radical, como passeio ciclístico ou a pé pelos lugares nos quais o carro não consegue acesso. Pacotes turísticos com roteiros ecológicos são oferecidos por empresas de turismo em parceria com a Serra, que compreendem uma trilha em uma propriedade particular, voltados à fauna e flora. As trilhas são de médio impacto com algumas subidas, pedras e obstáculos naturais durante o caminho. Os visitantes ainda são recebidos na fazenda que serve almoço, baseado em refeições saudáveis e orgânicas, nas quais os alimentos são produzidos na própria fazenda, além de pães, queijos, manteigas, geleias e massas. As verduras e legumes provêm de uma horta local, e os peixes são frescos, pescados no lago, além de outras produções regionais, sempre servidos em fogão à lenha, enaltecendo a gastronomia rural da região interiorana.

Segundo, a Fazenda Montanha do Japi (2016), no restaurante local, a introdução das PANCs na gastronomia vem acontecendo de forma lenta, mas algumas, tais como a Taioba, e as folhas do lírio do brejo são preparadas em saladas. Algumas receitas foram testadas, mas ainda não conseguiram chegar

nos sabores desejados, além da falta de conhecimento técnico suficiente que inibem a utilização de algumas espécies, por serem consideradas tóxicas. A Serra do Japi foi habitada a princípio por índios, depois bandeirantes, jesuítas e italianos, com ciclos como a Cana de Açúcar, Café e Eucalipto, portanto a cultura alimentar da Serra é muito variada (MONTANHAS DO JAPI, 2016).

#### 4 Insumos

Dentre as PANCs encontradas e disponíveis na Serra do Japi, de acordo com sua forma de aproveitamento e utilização, destacam-se para uso e uma pesquisa mais aprofundada duas espécies populares, porém com seu total aproveitamento ainda não difundido, sendo elas: *Morus nigra* e *Malvaviscus arboreus*. Essas espécies serão incluídas em estudos, testes e pesquisas gastronômicas, de forma que seja identificada a melhor forma de seu aproveitamento, e de como algumas partes das plantas poderão ser utilizadas em preparações alimentícias na culinária regional que envolve a Serra do Japi.

##### 4.1 *Morus nigra* (Amora Negra)

De acordo com Kinupp e Lorenzi (2015), as amoreiras são nativas da China e Japão, possuem troncos curtos e ramos pendentes, e podem atingir de 7 a 12 metros de altura, as folhas são simples, os frutos são comestíveis *in natura* ou após cozimento adequado. As amoreiras apresentam crescimento rápido, adaptando-se a qualquer tipo de solo, preferindo os úmidos e profundos.

As espécies de amoreira mais cultivadas são a *Morus rubra*, que produz a amora-vermelha, a *Morus alba*, amora-branca e a *Morus nigra*, amora-preta.

No Brasil, cresce bem em toda parte, podendo ser encontrada de forma subespontânea em praticamente todas as regiões do país, principalmente nas regiões Sul e Sudeste, onde a produção das folhas é usada na alimentação do bicho da seda, de forma subespontânea (KINUPP; LORENZI, 2015).

A amora negra costuma ser a preferida para o consumo alimentar humano, pelo sabor mais pronunciado de seus frutos que são, também, mais volumosos. São ricas em vitamina C e caracterizam-se por sua forma típica, gerada a partir do agrupamento de vários e minúsculos frutos que se unem formando uma polpa rica em água e açúcar.

Os frutos são grandes e suculentos, com um bom equilíbrio entre doçura e acidez que torna a espécie do gênero de melhor sabor.

Kinupp e Lorenzi (2015) afirmam que os frutos da amora maduros podem ser consumidos diretamente, além de usados para geleias, doces em tabletes e em calda, como recheios e coberturas de tortas, molhos agridoce para pratos salgados, desidratadas ou cristalizadas, ou ainda totalmente secas, trituradas para farinha, como corante e saborizador.

Das folhas é feita uma infusão muito perfumada. Os antigos gregos aconselhavam seu uso para a gota e os romanos para inflamações na boca e dos olhos e intestinos, sendo considerada um afrodisíaco na Europa (FELIPPE, 2004).

##### Figura 1. *Morus nigra* (Amora Negra)



Fonte: GeorgiaVines (2016).

##### 4.2 *Malvaviscus arboreus* (Hibisco Colibri)

Segundo Lorenzi e Souza, (2001), *Malvaviscus arboreus* é um arbusto grande, de textura lenhosa, que pode alcançar de 3 a 4 m de altura, originário do México e Norte da América do Sul. Seus ramos são eretos e bastante ramificados. As folhas são verdes, ovais,

consistentes e apresentam bordos<sup>5</sup> serrilhados. É uma planta muito florífera e vistosa, com flores que podem ser vermelhas ou róseas, sempre pendentes e semifechadas. A floração se estende por todo o ano, porém é mais abundante na primavera e verão. O crescimento da planta é rápido a moderado, em comparação com outros arbustos e deve ser cultivado em sol pleno e tolerando sombra parcial durante o dia.

De acordo com Kinupp e Lorenzi (2015, p. 484), o hibisco é:

Amplamente cultivado em todo o país, para fins paisagísticos, principalmente com cerca viva decorativa. Sua casca é empregada ocasionalmente para a confecção de cordas. As flores e as folhas são comestíveis, principalmente após cozimento e preparos culinários adequados. Quanto às folhas podem ser consumidas em saladas cruas inteiras ou finamente picadas, e às flores podem ser usadas para saladas inteiras, ou despetaladas. Estas podem ainda ser consumidas no arroz, curtidas na cachaça como corante e usadas para fazer geleia. (KINUPP; LORENZI, 2015).

**Figura 2 - Malvaviscus arboreus - Hibisco Colibri**



Fonte: Ceap Design (2016).

## 5 Aproveitamento na gastronomia

Diante da vasta e rica cozinha brasileira, com seus insumos e técnicas de cocção, e toda a sua regionalidade, pode-se citar a culinária paulista, uma vez que a região serrana do Japi está localizada neste estado, da qual serão extraídas as PANCs. De acordo com Cavalcanti (2007), pode-se dizer que a cozinha de São Paulo, devido ao acolhimento de imigrantes e migrantes, possui uma variedade enorme de

cardápios, não só nas casas, como nos restaurantes em geral.

A cozinha paulista em quase toda a sua história era simples e mais rústica, só dispondo de feijão, milho, produtos de caça, além de colheita de raízes, folhas, caules, além das frutas bravas (CAVALCANTI, 2007).

São Paulo atualmente, segundo Lody (2008), é para muitos a capital gastronômica do mundo, pois mistura temperos, especiarias, bebidas, receitas, e os objetos que apoiam as tecnologias do fazer, e contribuem nas mesas para servir, revelando a cada prato sua riqueza de sabores.

Cavalcanti (2007), diz que essa falta de preconceito, essa capacidade de ousar quando necessário e de se adaptar quando preciso são marcas registradas da nova cozinha paulista.

Enquanto isso, na região de Jundiáí, segundo o Projeto Sebrae (2011) no meio rural há forte indício das tradições da cultura italiana, que envolve a produção de diversas frutas como pêssego, morangos, caquis, plantações de uvas viníferas, sendo considerada a terra da uva, grande produtora de vinhos e sucos artesanais, é comum ainda o consumo de massas, além de outros produtos caseiros.

Com base nestas cozinhas e influências, para uso e otimização das PANCs amora negra e hibisco colibri, buscando incorporar estas plantas aos insumos e técnicas de preparo já tradicionais na região, fazendo uso da cozinha regional rural, porém adicionando a estas preparações um toque mais contemporâneo, sugere-se o uso das tais em preparações salgadas e doces. Onde o hibisco colibri pode ser associado a saladas frias, onde sua flor pode ser totalmente comestível, ou somente as pétalas, e folhas cruas, acompanhada de frutas adocicadas e um molho cítrico.

O uso do molho em uma salada se torna imprescindível, e, além disso, pode transformar a carne, o frango, o peixe e até mesmo os vegetais preparados da forma mais simples em um prato vistoso e atraente, além de complementar e enriquecer o alimento que acompanha,

<sup>5</sup> Bordos: s.m. Aparência ou aspecto comum de algumas árvores também usadas com o propósito ornamental e que são geralmente comercializadas e ou cultivadas por possuírem a seiva açucarada e a madeira branca. Diz-se da madeira dessas árvores (DICIO, 2016, s/p).

acrescentando sabor, cor, textura e unidade sem sobressair seu sabor (FARROW, 2004).

Além de um molho especial, o uso de frutas em saladas proporciona frescor e leveza, e combinados com folhas podem atingir resultados muito interessantes, desde que usadas frescas para aproveitar o máximo de seu sabor, sendo bastante apreciadas em entradas, pois não alteram o sabor do prato principal, além de agregar cor e textura às preparações (HERZ, 2003).

A amora negra, por sua vez, pode ser associada a um molho para acompanhamento de uma preparação salgada. Acompanha muito bem carnes fortes, associadas a carne de caça, ou suínas em pratos agrídoces. Podendo ser utilizada desde um molho concentrado, ou *in natura* num *molho à campanha*, mais refrescante. O *molho à campanha* de amora proporciona uma leve acidez ao prato, em contraponto com o sabor mais intenso da carne.

Em uma preparação doce, a amora pode ser associada, a coberturas ou recheios de bolos, e tortas, ainda usada seca ou cristalizada, em farofas crocantes, ainda em mousses, brigadeiros, sorvetes e sorbets, dentre uma infinidade de produções que as possibilita.

Cada PANC, diante de suas muitas propriedades e particularidades, podem ser inseridas com facilidade na gastronomia regional, pois além de muitos outros fatores é de fácil acesso e agrega muito sabor e textura as preparações a qual são submetidas.

## 6 Considerações finais

A incorporação das PANCs na gastronomia regional da Serra do Japi, bem como em toda a região se faz importante, pois muitas destas espécies consideradas como pragas, podem ser aproveitadas em toda a sua formação, desde raízes, caules, folhas, flores, sementes e frutos por possuírem diversas propriedades funcionais. No entanto, são desprezadas por boa parte da população, não por desvalorização do produto, mas por falta de conhecimento científico a seu respeito.

A gastronomia regional da Serra do Japi, devido à miscigenação de culturas alimentares da qual foi formada, se faz muito rica e possibilita inúmeras preparações com os insumos produzidos na própria região, sejam estes cultivados, e/ou produzidos naturalmente. As duas PANCs estudadas no presente artigo, Amora Negra e Hibisco Colibri, populares na Serra do Japi, possibilitam diversas experiências culinárias, e é possível subtrair delas substâncias que possam ser incluídas na alimentação regional da Serra do Japi, pois permitem o uso de ambas como *in natura*, cozidas, ou refogadas, secos e triturados, em molhos, chás e geleias, em preparações adocicadas e salgadas, além do uso medicinal.

Com base nas pesquisas realizadas com cada espécie, bem como a análise gastronômica da região, foi possível observar e identificar o que cada uma tem de melhor para oferecer, valorizando os ingredientes e a culinária da Serra, desta forma, este tipo de utilização e aproveitamento das PANCs, pode despertar o interesse da população, em incorporá-las em diversas outras produções, nas suas refeições diárias, agregando sabores, texturas, cores, e agradando os mais diversos paladares.

## 7 Referências

- BIOSEMENTES. Amora Preta, *Morus nigra*, amora gigante. Disponível em: [http://biosementes.com.br/loja/item/Amora-Preta-\(Morus-nigra\)-amora-gigante-40-sementes.html](http://biosementes.com.br/loja/item/Amora-Preta-(Morus-nigra)-amora-gigante-40-sementes.html). Acesso em 02/06/2016.
- BIOVENTURA. Reserva biológica da serra do japi - Jundiá/SP, Trilha do paraíso. Disponível em: <http://www.bioventura.com.br/japi.html>. Acesso em 01 de abr. 2016.
- CAVALCANTI, Pedro. A pátria nas panelas, história e receitas da cozinha brasileira. São Paulo: SENAC, 2007.
- CEAPDESIGN. Famílias botânicas, Malvaceae. Disponível em: [http://www.ceapdesign.com.br/familias\\_botanicas/malvaceae.html](http://www.ceapdesign.com.br/familias_botanicas/malvaceae.html). Acesso em 01 de jun. de 2016.
- DEDO VERDE, Japi. Flora. Disponível em: [http://dedoverde.com.br/japi/wp/?page\\_id=139](http://dedoverde.com.br/japi/wp/?page_id=139). Acesso em 01 abr. de 2016.

- DICIO, dicionário on line de português. Bordo / Cormo. Disponível em: <http://www.dicio.com.br/bordo/>. Acesso em 01 abr. 2016.
- DICIONÁRIO AURÉLIO. Autóctone / Bulbo / Rizoma. Disponível em: <https://dicionariodoaurelio.com/autoctone>. Acesso em 01 abr. 2016.
- FARMACONG, Revista Brasileira. Estudo farmacobotânico das folhas de amoreira-preta, *Morus nigra* L., Moraceae, Curitiba, vol.20 no.4, Aug. /Sept. 2010.
- FARROW, Joana. Molhos. Barueri, SP: Manole, 2004.
- FELIPPE, Gil. No rastro de Afrodite, plantas afrodisíacas e culinária. 2.a ed. São Paulo: SENAC, 2004.
- GEORGIAVINES. *Morus nigra* Black Mulberry Starter Tree. Disponível em: [http://www.georgiavines.com/cart/index.php?main\\_page=product\\_info&products\\_id=1649](http://www.georgiavines.com/cart/index.php?main_page=product_info&products_id=1649). Acesso em 10 out 2016.
- HERZ, Maria Rosa Lacombe. HERZ, Lucia Lacombe. Saladas, Celeiro. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2003.
- JUNDIAÍ. Fundação Serra do Japi. Atributos, Biodiversidade. Disponível em: <http://serradojapi.jundiai.sp.gov.br/atributos/bio/>. Acesso em 20 mar. 2016.
- \_\_\_\_\_. História. Disponível em: <http://serradojapi.jundiai.sp.gov.br/institucional/historia/>. Acesso em 20 mar. 2016.
- KINUPP, Valdely Ferreira. LORENZI, Harri. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil. São Paulo: Reimpressão, 2015.
- LODY, Raul. Brasil bom de boca, temas da antropologia da alimentação. São Paulo: Senac, 2008.
- LORENZI, H.; SOUZA, H. M. Plantas ornamentais no Brasil: arbustas, herbáceas e trepadeiras. 2. ed. Nova Odessa: Plantarum, 2001.
- MONTANHAS DO JAPI. Apresentação. Disponível em: <http://www.montanhasdojapi.com.br/apresentacao/>. Acesso em 01 de jun. de 2016.
- PLANTAMED, Plantas e ervas. Pouteria Caimito. Disponível em: [http://www.plantamed.com.br/plantaservas/esppecies/Pouteria\\_caimito.htm](http://www.plantamed.com.br/plantaservas/esppecies/Pouteria_caimito.htm). Acesso em 01 de abr. de 2016.
- PLANTAS QUE CURAM, Ervas. Erva – Moura. Disponível em: <http://www.plantasquecuram.com.br/ervas/erva-moura.html>. Acesso em abr. de 2016.
- SALDANHA, L. J.; GUIMARÃES, F. T.; SCHWINN, E.; FIALHO, R. PANCs: plantas alimentícias não convencionais. Portal Nosso Futuro Roubado. Publicado em 20/01/2015. Disponível em: <http://www.nossofuturoroubado.com.br/portal/PANCs-plantas-alimenticias-nao-convencionais/>. Acesso em 20 mar. 2016.
- SERVIÇO BRASILEIRO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS. Circuito turístico das frutas. São Paulo: Sebrae, 2011.
- SERRA DO JAPI. Institucional. Disponível em: <http://serradojapi.jundiai.sp.gov.br/institucional/>. Acesso em 20 mar. 2016.
- TEORIA ORGÂNICA. Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) colocam a biodiversidade na mesa. Disponível em: <http://teiaorganica.com.br/blog/tag/PANCs/>. Acesso em 01 de abr. de 2016.
- TUDO SOBRE PLANTAS. Plantas. Disponível em: [http://www.tudosobreplantas.com.br/asp/plantas/ficha.asp?id\\_planta=21398](http://www.tudosobreplantas.com.br/asp/plantas/ficha.asp?id_planta=21398). Acesso em 01 de abr. de 2016.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (UFRJ). Indução do enraizamento em estacas de *Malvaviscus arboreus* Cav. com diferentes concentrações de ácido indol-butírico (AIB), Rio de Janeiro, mar. 2008.