

Diego Aires da Silva
Rafael Vitti Mota
Ivonete Quaresma da Silva de Aguiar

Org.



sabores INVISÍVEIS

PANCs, histórias e receitas da Ilha de Mosqueiro



sabores INVISÍVEIS

PANCs, histórias e receitas da Ilha de Mosqueiro





Universidade do Estado do Pará

Reitor

Clay Anderson Nunes Chagas

Vice-Reitora

Ilma Pastana Ferreira

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Luanna de Melo Pereira Fernandes

Pró-Reitora de Graduação

Acylena Coelho Costa

Pró-Reitor de Extensão

Higson Rodrigues Coelho

Pró-Reitor de Gestão e Planejamento

Carlos José Capela Bispo



Editora da Universidade do Estado do Pará

Coordenador e Editor-Chefe

Nilson Bezerra Neto

Revisão

Marco Antônio da Costa Camelo

Design

Flávio Araujo

Web-Page e Portal de Periódicos

Bruna Toscana Gibson

Livraria

Arlene Sales

Bibliotecária

Rosilene Rocha

Conselho Editorial

Francisca Regina Oliveira Carneiro

Hebe Morganne Campos Ribeiro

Joelma Cristina Parente Monteiro Alencar

Josebel Akel Fares

José Alberto Silva de Sá

Juarez Antônio Simões Quaresma

Lia Braga Vieira

Luanna de Melo Pereira Fernandes (Presidente)

Maria das Graças da Silva

Marília Brasil Xavier

Núbia Suely Silva Santos

Robson José de Souza Domingues

Pedro Franco de Sá

Tânia Regina Lobato dos Santos

Valéria Marques Ferreira Normando

Diego Aires da Silva

Rafael Vitti Mota

Ivonete Quaresma da Silva de Aguiar

Org.

sabores INVISÍVEIS

PANCs, histórias e receitas da Ilha de Mosqueiro



Realização

Universidade do Estado do Pará - UEPA
Secretaria de Ciência, Tecnologia e Educação Superior, Profissional e Tecnológica - SECTET
Editora da Universidade do Estado do Pará - EDUEPA



Normalização e Revisão

Ivonete Quaresma da Silva de Aguiar
Rafael Vitti Mota
Nilson Bezerra Neto

Designer Gráfico

Flávio Araujo

Capa

Flávio Araujo

Diagramação

Diego Aires da Silva

Fotografias

Adriana Feitosa de Lima

Apoio Técnico

Bruna Toscano Gibson
Arlene Sales Duarte Caldeira

Arte Final

Odivaldo Teixeira Lopes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

EDITORA DA UEPA - EDUEPA

S117 Sabores invisíveis: PANCs, histórias e receitas da Ilha de Mosqueiro / Diego Aires da Silva ; Rafael Vitti Mota ; Ivonete Quaresma da Silva de Aguiar (Org.). – Belém : EDUEPA, 2026
56 p.: il.

Inclui bibliografias

ISBN: 978-85-8458-074-3

1. Gastronomia. 2. Culinária - Amazônia. 3. Culinária - história. 4. Culinária - Ilha de Mosqueiro. 5. Ingredientes do quintal. 6. Identidade cultural. 7. Sustentabilidade - inovação. 8. Território - referências culturais. 9. Práticas alimentares tradicionais. 10. PANCs - Plantas Alimentícias Não Convencionais. I. Silva, Diego Aires da. II. Mota, Rafael Vitti. III. Aguiar, Ivonete Quaresma da Silva de. IV. Título.

CDD 641.59811 - 22.ed.

Ficha Catalográfica: Rosilene Rocha CRB-2/1134

Editora filiada



Associação Brasileira
das Editoras Universitárias



Editora da Universidade do Estado do Pará - EDUEPA
Travessa D. Pedro I, 519 - CEP: 66050-100
E-mail: eduepa@uepa.br/livrariadauepa@gmail.com
Telefone: (91) 3284-9112

PREFÁCIO

Sabores invisíveis: pancs, histórias e receitas da Ilha de Mosqueiro... o livro dispensa apresentações e explicações; quem o lê entende e se convence da existência de uma grande variedade de plantas, nativas e introduzidas, que compõem as dietas humanas na região amazônica. Não é à toa que o interesse acadêmico pelas plantas alimentares locais tem crescido tanto, especialmente pelos resultados alcançados com conhecimentos nas áreas ambientais, antropológicas; nutricional e de saúde pública. Na esfera etnonutricional, estudiosos da bioculturalidade cogitam as peculiaridades culturais dos sistemas alimentares de diferentes povos e culturas. Assim, os autores foram felizes na escolha do tema, que além de desafiador, considera o valor daquilo que comemos e que nossos avós denominavam **alimento**.

Ao percorrer as páginas deste livro, encontro ingredientes singulares e aos poucos vou simpatizando com formulações inesperadas, como o Pudim de Bougainvillea ou o Pão de Marimari. Essas e outras surpresas acompanham as plantas mapeadas que inspiraram os autores a contar histórias gastronômicas a partir delas. As receitas embelezadas por folhas, flores, frutos e sementes carregam a mensagem de que estes ingredientes vegetais não estão presentes apenas por motivos decorativos, extrapolam tal patamar e se eternizam em geleias, doces, saladas e tudo o que a nossa imaginação permitir. Erva-de-Jabutí, Taioba, Cipó-d'Alho, Vinagreira, Ora-pro-nóbis, Begônia, Clitória Azul, Jaca, Camapú, Cajarana, Abóbora, e tantas outras plantas, se misturam a pratos elaborados com o Queijo do Marajó, o Camarão Regional e a Gurijuba.

No âmbito do projeto *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs)*, articulando técnicas gastronômicas, identidade cultural, sustentabilidade e inovação, a participação dos discentes do Curso de Gastronomia da UEPA teve papel fundamental na validação dos conteúdos abordados com base nos resultados de suas pesquisas e experiências de vida. Fica evidente, a construção coletiva do projeto em uma linha do tempo que agora mostra seu desfecho. O resultado final demonstra que a equipe se amparou em métodos de aprendizagem e ensino, incluindo oficinas, avaliação

alimentar tradicional e roteiros de “como fazer” para o desenvolvimento passo a passo das receitas. Todo esse esforço servirá como base para que chefs de cozinha, e não somente, criem, sem medo, suas receitas inovadoras, experimentando novos sabores, texturas e cores.

Nas entrelinhas dos *Sabores invisíveis*, percebo a vontade dos autores em reconhecer, valorizar e respeitar as plantas mapeadas na Ilha do Mosqueiro. Encontradas em beiras de estradas, terrenos abandonados e quintais, embora estejam disponíveis como comestíveis para os humanos, raramente são consumidas. *Estão por lá*, gratuitas, abundantes, invisíveis, e costumam ser mais nutritivas do que as encontradas nos supermercados, podendo ter papel determinante na alimentação futura. *Estão por lá*, resistindo bravamente como plantas alimentares não convencionais, sendo componentes fortes da sustentabilidade alimentar em muitas comunidades ao redor do mundo, especialmente durante secas.

Fiquei satisfeita com o movimento criado com o projeto das *Pancs*. Na contramão da vulgarização e homogeneização que domina o sistema alimentar global, o curso de gastronomia da UEPA, encontra o momento certo de sua projeção e já reúne uma base de dados robusta acerca dos recursos alimentares biodiversos e os fatores culturais e ambientais a eles associados. Os desafios foram postos e o trabalho será árduo, mas deixarei nestas linhas as palavras inspiradoras de Fernanda Botelho, herbalista portuguesa:

Lembremo-nos sempre de expressar a nossa profunda gratidão à MÃE TERRA pela sua abundância e extrema generosidade. Que saibamos sempre escutar os seus lamentos, abraça-la em vez de explorar, respeitá-la em vez de a ignorar, nunca esquecendo que a sua pele é a nossa pele, que do seu ventre escuro e fértil brota a vida que nos nutre, que somos UM e o MESMO SER.

Profa. Dra. Flávia Cristina Araújo Lucas
Criadora e curadora do Herbário Profa. Marlene Freitas da Silva

APRESENTAÇÃO

Este livro é resultado de um processo coletivo de construção de conhecimento, desenvolvido no âmbito do projeto de pesquisa “Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): tradição e resgate da gastronomia da Ilha de Mosqueiro”, realizado pela Universidade do Estado do Pará (UEPA), com fomento da Fundação Amazônia de Amparo a Estudos e Pesquisas (FAPESPA), por meio de bolsas de Iniciação Científica concedidas no período de 2022 a 2023.

A obra reúne receitas autorais elaboradas por discentes do Curso de Gastronomia da UEPA, ofertado no contexto do Programa Forma Pará, a partir de atividades de pesquisa, experimentação culinária e valorização dos saberes alimentares locais. Ao longo do projeto, os estudantes foram estimulados a investigar o uso tradicional e contemporâneo das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), articulando técnicas gastronômicas, identidade cultural, sustentabilidade e inovação. Mais do que um livro de receitas, esta publicação materializa um processo formativo e investigativo, no qual os discentes assumiram papel protagonista na criação, no teste e no aprimoramento dos preparos apresentados. Cada prato foi concebido como exercício de pesquisa aplicada, integrando rigor técnico, sensibilidade gastronômica e respeito às referências culturais do território, reafirmando a gastronomia como campo legítimo de produção de conhecimento científico, cultural e social.

O olhar direcionado ao território da Ilha de Mosqueiro evidencia que a valorização dos ingredientes locais, das práticas alimentares tradicionais e da biodiversidade regional pode se converter em oportunidades concretas de desenvolvimento, especialmente por meio do turismo gastronômico, da economia criativa e da qualificação de cadeias produtivas associadas à alimentação. Nesse sentido, a gastronomia assume papel estratégico como vetor de identidade, geração de renda e fortalecimento de vínculos entre cultura, natureza e sociedade. A iniciativa também reafirma o papel da universidade pública na articulação entre ensino, pesquisa e desenvolvimento regional, demonstrando como projetos institucionais podem contribuir para a formação qualificada de estudantes e, simultaneamente, para a valorização de territórios e saberes locais.

Assim, este livro se apresenta como um registro técnico e sensível de experiências gastronômicas construídas coletivamente, destacando o protagonismo discente, o compromisso institucional da UEPA e o apoio da FAPESPA no fortalecimento da pesquisa, da formação acadêmica e da inovação gastronômica na Amazônia.

Prof. Diego Aires da Silva
Departamento de Tecnologia de Alimentos



SUMÁRIO

PREFÁCIO.....	6
APRESENTAÇÃO	8
Sobre este livro	13
ENTRADAS	15
SALADA DE BATATA, CENOURA E JURUBEBA.....	17
ORA-PRO-NÓBIS EMPANADA NA FARINHA PANKO	19
FLOR DE ABÓBORA RECHEADA E EMPANADA.....	20
PASTEL COM CARURÚ SOLDADO	22
TORTALETE DE SEMENTE DE JACA	24
PESTO DE ERVA DE JABUTI.....	26
PRATOS PRINCIPAIS	29
PEIXE MOQUEADO COM FOLHA DE TAIoba	31
CALDEIRADA DE GURIJUBA COM VINAGREIRA.....	32
CAMAPÚ.	34
CAMARÃO AO MOLHO DE CIPÓ D ´ ALHO	36

SOBREMESA	38
PUDIM DE BOUGAINVILLEA	40
ARROZ DOCE COM CLITÓRIA AZUL	41
BRIGADEIRO DE CAPIM-LIMÃO	44
GELEIA DE BACURÍ COM AZEDINHA	46
BOMBOM DE CHOCOLATE COM GELEIA DE CAJARANA	48
PÃES	50
PÃO DE MARIMARI	52
PÃO DE MAMÃO VERDE	54
AUTORES	56

Sobre este livro

Este livro é fruto do projeto de iniciação científica “PANCs de Mosqueiro: saberes locais e inovação gastronômica”, desenvolvido no curso de Gastronomia da Universidade do Estado do Pará (UEPA). O estudo mapeou Plantas Alimentícias Não Convencionais presentes na ilha, registrou usos tradicionais e testou preparações que aproximam ciência, cozinha e modos de vida locais.

Mais do que um compilado de receitas, esta obra propõe um passeio pela paisagem alimentar de Mosqueiro. Cada prato foi pensado como convite à curiosidade: conhecer a planta, reconhecer o território onde ela nasce e imaginar possibilidades para pequenos negócios, turismo e educação alimentar.

Ao abrir estas páginas, desejamos que você se deixe guiar pelos sabores invisíveis que sempre estiveram aqui: nos quintais, nas feiras e nas margens da baía. Que este livro fortaleça o orgulho pela gastronomia amazônica e inspire novas experiências com PANCs em casa, nas escolas, nos restaurantes e nas praias de Mosqueiro.

ESTE LIVRO É RESULTADO DE UM PROCESSO COLETIVO DE EXPERIMENTAÇÃO, PESQUISA E CRIAÇÃO GASTRONÔMICA DESENVOLVIDO NO ÂMBITO DA UNIVERSIDADE PÚBLICA. CADA RECEITA AQUI APRESENTADA FOI CONCEBIDA COMO UM EXERCÍCIO DE DIÁLOGO ENTRE TÉCNICA, BIODIVERSIDADE E IDENTIDADE ALIMENTAR AMAZÔNICA.

AS PREPARAÇÕES REUNIDAS NESTA OBRA VALORIZAM INGREDIENTES REGIONAIS, PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS E FLORES COMESTÍVEIS, EXPLORADOS A PARTIR DE CRITÉRIOS TÉCNICOS, SENSORIAIS E CULTURAIS. O OBJETIVO NÃO É APENAS ENSINAR A COZINHAR, MAS REGISTRAR PRÁTICAS, PROVOCAR REFLEXÕES E AMPLIAR O REPERTÓRIO GASTRONÔMICO A PARTIR DO TERRITÓRIO.

MAIS DO QUE UM PRODUTO FINAL, ESTE LIVRO DOCUMENTA UM PERCURSO FORMATIVO, NO QUAL ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO SE ENTRELAÇAM, REAFIRMANDO O PAPEL DA UNIVERSIDADE NA PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO APLICADO, CRIATIVO E SOCIALMENTE COMPROMETIDO.

REUNIMOS AQUI HISTÓRIAS, FOTOS E RECEITAS QUE APROXIMAM AS PANCs DO COTIDIANO DAS FAMÍLIAS MOSQUEIRENSES. NÃO SE TRATA DE UM LIVRO TÉCNICO, MAS DE UM CONVITE PARA OLHAR O TERRITÓRIO COM OUTROS OLHOS, EXPERIMENTANDO SABORES QUE SEMPRE ESTIVERAM DISPONÍVEIS, AINDA QUE QUASE INVISÍVEIS.



Fruto Camapú. Physalis angulata L.

INGREDIENTES DO QUINTAL

A maior parte dos ingredientes usados neste livro pode ser encontrada nos quintais, hortas caseiras e áreas de floresta secundária. Ao valorizar PANCs de fácil manejo e baixo custo, fortalecemos a autonomia alimentar das famílias e reconhecemos o quintal como espaço de experiência, memória e afeto.

QUANDO O VISITANTE PROVA UM PRATO COM PANCs DE MOSQUEIRO, NÃO DEGUSTA APENAS UMA RECEITA: ELE DESCOBRE UM TERRITÓRIO, RECONHECE SUA GENTE E AJUDA A TRANSFORMAR ESSES SABORES EM PATRIMÔNIO E DESTINO DE TURISMO GASTRONÔMICO.

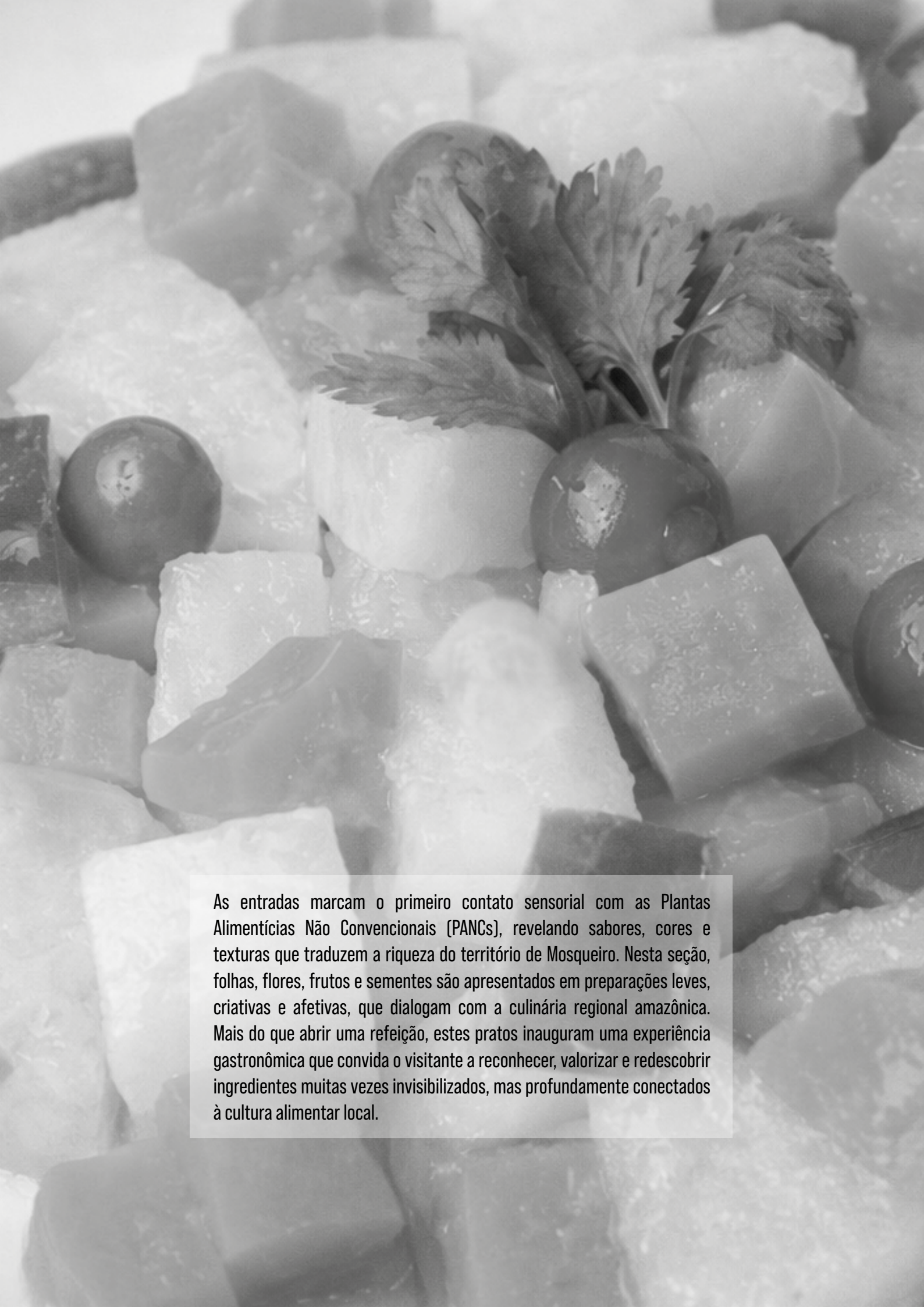
DO TERRITÓRIO AO PRATO

Valorizar as PANCs de Mosqueiro é também reconhecer o território como ativo cultural e econômico. Cada receita construída com plantas do quintal amplia as possibilidades de turismo gastronômico na ilha, oferecendo a quem visita não apenas um passeio, mas a experiência de provar sabores que só existem aqui.

Trabalhar com PANCs é também uma forma de cuidar da saúde e do ambiente. A diversidade de folhas, flores e frutos amplia a oferta de fibras, vitaminas e compostos bioativos, ao mesmo tempo em que reduz a dependência de alimentos ultraprocessados e de insumos que vêm de fora da ilha.



ENTRADAS



As entradas marcam o primeiro contato sensorial com as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), revelando sabores, cores e texturas que traduzem a riqueza do território de Mosqueiro. Nesta seção, folhas, flores, frutos e sementes são apresentados em preparações leves, criativas e afetivas, que dialogam com a culinária regional amazônica. Mais do que abrir uma refeição, estes pratos inauguram uma experiência gastronômica que convida o visitante a reconhecer, valorizar e redescobrir ingredientes muitas vezes invisibilizados, mas profundamente conectados à cultura alimentar local.

SALADA DE BATATA, CENOURA E JURUBEBA



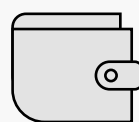
COZIDO



30 MIN



4 PESSOAS



\$

INGREDIENTES

1 xícara da fruta jurubeba
2 batatas médias
1 cenoura média
2 colheres de sopa de cheiro-verde picado
Sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

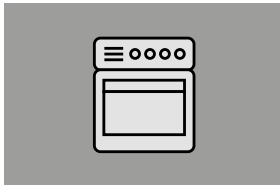
1. Descasque as batatas e as cenouras e corte-as em cubos pequenos.
2. Cozinhe-as separadamente em água com sal até ficarem macias.
3. Escorra bem e transfira as batatas e as cenouras para uma tigela.
4. Acrescente o cheiro-verde picado.
5. Tempere com sal, pimenta-do-reino, azeite, limão e jurubeba.
6. Misture delicadamente todos os ingredientes, regue com um fio de azeite e sirva.

Solanum paniculatum L.





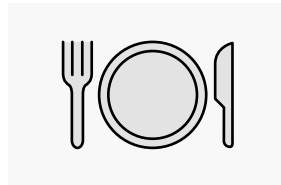
ORA-PRO-NÓBIS EMPANADA NA FARINHA PANKO



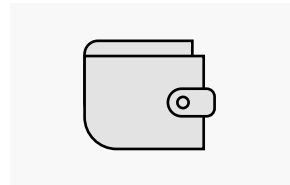
FRITO



20 MIN



4 PORÇÕES



\$

INGREDIENTES

5 ora-pro-nobis

1 ovo batido

1 xícara de farinha de trigo.

1 xícara de farinha panko

MODO DE PREPARO

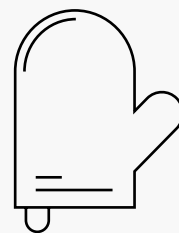
1. Higienize as folhas de ora-pro-nóbis e seque-as delicadamente.
2. Passe as folhas na farinha de trigo, em seguida no ovo batido e, por último, na farinha panko, cobrindo-as por completo.
3. Aqueça o óleo em fogo médio e frite as folhas até ficarem douradas e crocantes.
4. Retire do óleo e escorra sobre papel-toalha.
5. Sirva as folhas de ora-pro-nóbis empanadas em combuca.

Pereskia aculeata Mill.



DICA

SEQUE BEM AS FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS ANTES DE EMPANAR PARA A CROSTA FICAR BEM CROCANTE. FRITE EM ÓLEO QUENTE, POUCAS UNIDADES POR VEZ, PARA NÃO BAIXAR A TEMPERATURA DO ÓLEO E EVITAR QUE A EMPANADA ENCHARQUE.



FLOR DE ABÓBORA RECHEADA E EMPANADA

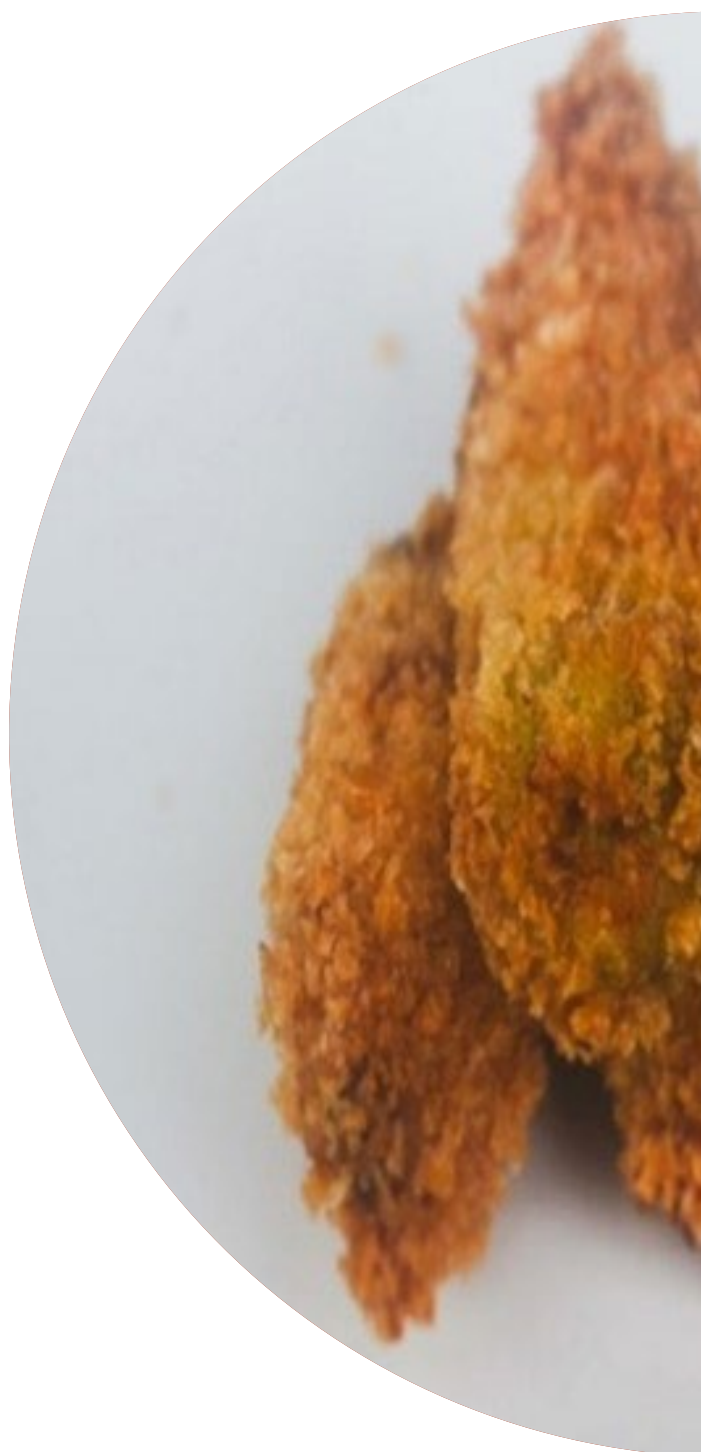
INGREDIENTES

6 flores de abóbora frescas.
100g de camarão picado
80g de purê de abóbora.
2 castanhas do Pará
1 dente de alho picado
10 ml de azeite de oliva
1 colher de sopa de cheiro-verde picado
2 pimentinhas verdes picadas
Sal e pimenta-do-reino a gosto
½ xícara de farinha de trigo
1 ovo batido
1 xícara de farinha panko
Óleo para fritar

DICA

Delicada e comestível, a flor de abóbora é amplamente utilizada em cozinhas tradicionais ao redor do mundo. Em Mosqueiro, ganha releituras que unem textura leve e sabores regionais.

Utilize as flores no mesmo dia da colheita para manter textura e frescor. Retire o pistilo interno antes de rechear.





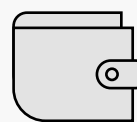
FRITO



50 MIN



6 PORÇÕES



\$\$\$

MODO DE PREPARO

1. Lave delicadamente as flores de abóbora e retire o pistilo interno com cuidado, evitando rasgar as pétalas.
2. Em uma panela, adicione os camarões picados, tempere com sal, pimenta-do-reino e pimentinha verde, e refogue por cerca de 10 minutos.
3. Acrescente o cheiro-verde, a castanha-do-Pará e o purê, misture bem e deixe esfriar.
4. Recheie cada flor com a mistura preparada e torça suavemente as pontas das pétalas para fechar.
5. Passe as flores recheadas na farinha de trigo, em seguida no ovo batido e, por último, na farinha panko.
6. Frite as flores de abóbora em óleo quente até ficarem douradas e crocantes.

Cucurbita moschata Duchesne





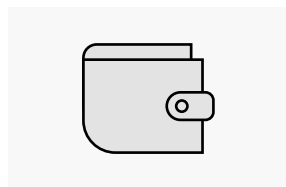
Amaranthus viridis L.

PASTEL COM

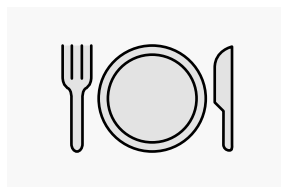
C A R U R U S O L D A D O



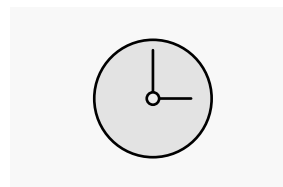
FRITO



\$\$



6 PORÇÕES



40 MIN

INGREDIENTES

- 8 folhas do caruru do soldado
- 300g de carne bovina cozida e desfiada.
- 1 cebola média picada.
- 2 dentes de alho picados.
- 2 colheres de sopa de azeite.
- 1 colher de sopa de extrato de tomate.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

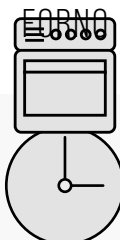
1. Prepare a carne desfiada, refogando-a com cebola, alho e uma colher de sopa de extrato de tomate.
2. Adicione as folhas de caruru-do-soldado picadas ao refogado e cozinhe até murcharem. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Recheie a massa de pastel com a mistura de carne e caruru-do-soldado.
4. Modele os pastéis e frite-os em óleo quente até ficarem dourados.



TORTALETE DE

S
E
M
E
N
T
E

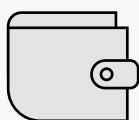
D
E

J
A
C
A

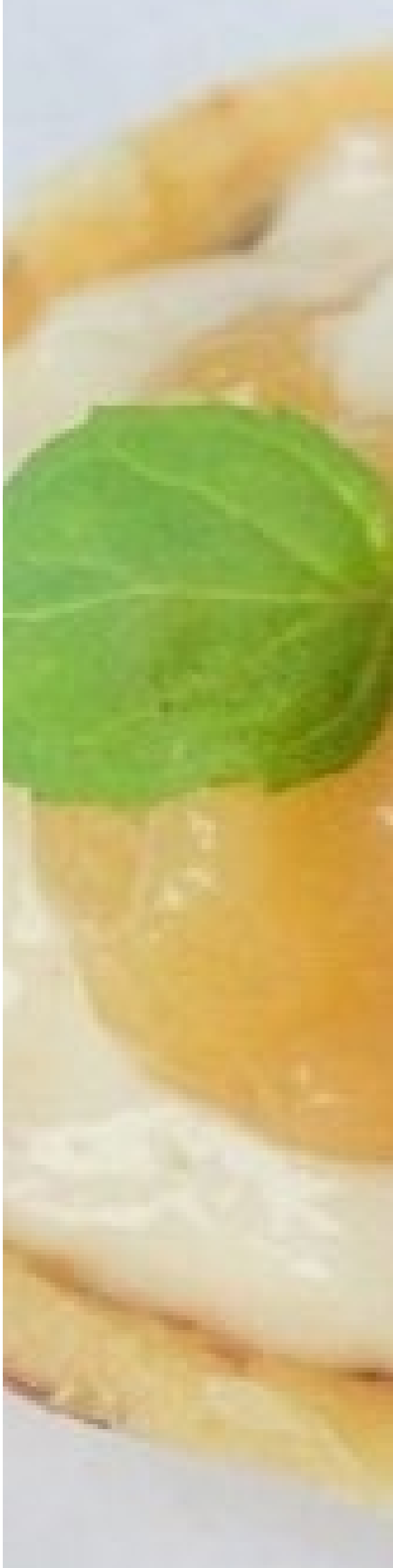
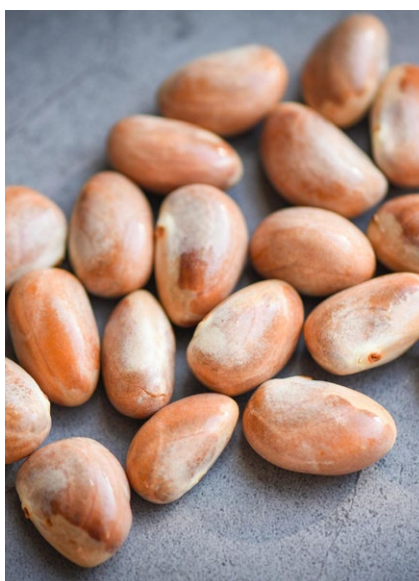
60 MIN



8 PORÇÕES



\$

Artocarpus heterophyllus Lam.

INGREDIENTES

6 sementes de jaca raladas e torradas
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de manteiga gelada.
4 gotas essência de baunilha
1 xícara de polpa de jaca
½ xícara de leite condensado
½ xícara de creme de leite
Lascas 1 de semente de jaca
Folhas de hortelã
3 colheres de açúcar
Uma xícara de polpa de jaca

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, ferva seis sementes de jaca até ficarem macias.
2. Após o cozimento, rale as sementes em lascas grandes e, em seguida, torre-as levemente em uma panela.
3. Em uma tigela, misture a farinha, a manteiga gelada, as lascas das sementes de jaca e a baunilha. Trabalhe a mistura com as pontas dos dedos até formar uma farofa.
4. Forre forminhas de tortalete com a massa, pressionando levemente.
5. Fure o fundo com um garfo e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 15 minutos, ou até dourar levemente.
6. Em uma panela, coloque a polpa de jaca, o açúcar e um pouco de água. Cozinhe até formar uma geleia.
7. No liquidificador, bata o creme de leite, o leite condensado e parte da polpa de jaca até obter um creme homogêneo. Leve à geladeira para resfriar.
8. Monte as tortaletes colocando o creme, a geleia e finalize com lascas de semente de jaca e uma folha de hortelã.

DICA

COZINHE AS SEMENTES DE JACA ANTES DO USO PARA REDUZIR A ADSTRINGÊNCIA E FACILITAR O PROCESSAMENTO. APÓS O COZIMENTO, RETIRE A PELÍCULA EXTERNA E UTILIZE-AS TRITURADAS OU EM PEDAÇOS, GARANTINDO TEXTURA MAIS MACIA E SABOR EQUILIBRADO NA TORTALETE.

PESTO DE ERVA DE JABUTI



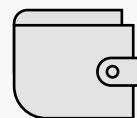
MISTURA



15 MIN



6 PORÇÕES



\$

INGREDIENTES

2 xícaras de erva de jabuti fresco

½ xícara de azeite de oliva extravirgem

½ xícara de queijo parmesão ralado

4 castanhas (castanha-do-pará)

2 dentes de alho pequeno

Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize as folhas de erva-de-jabuti e deixe-as secar naturalmente.
2. Em uma tábua de corte, coloque a erva-de-jabuti, a castanha-do-Pará e o alho.
3. Pique bem os ingredientes, misturando-os durante o processo.
4. Regue a mistura com fios de azeite até começar a formar uma pasta.
5. Transfira para um recipiente e misture bem, adicionando mais azeite até obter uma pasta homogênea e fácil de espalhar.
6. Tempere com sal a gosto.
7. Finalize decorando a preparação com folhas de erva-de-jabuti.

DICA

Combine com castanhas e azeite para equilibrar sua potência aromática.

Alternanthera brasiliana (L.) Kuntze









PRATOS PRINCIPAIS

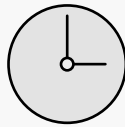


Nos pratos principais, as PANCs deixam de ser coadjuvantes e assumem o centro da experiência gastronômica. Folhas, flores, frutos e talos integram preparações que dialogam com a culinária regional amazônica, revelando novas texturas, aromas e possibilidades de uso. Aqui, cada receita traduz o encontro entre saber tradicional e criação contemporânea, valorizando ingredientes do território e ampliando seu potencial como ativo cultural, econômico e turístico da Ilha de Mosqueiro.

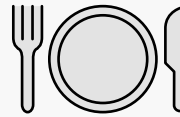
PEIXE MOQUEADO COM FOLHA DE TAIOBA



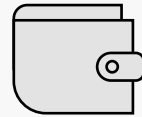
MOQUEADO



60 MIN



5 PORÇÕES



\$\$\$

INGREDIENTES

1 folhas da taioba grande e inteira

250 gramas de filé de peixe

Azeite de oliva

1 dente de alho picado

1 pimentinha verde

2 chicórias

Sal e pimenta do reino a gosto

Suco de 1 de limão pequeno.

MODO DE PREPARO

1. Higienize bem as folhas de taioba e retire o talo mais grosso.
2. Tempere o peixe com suco de limão, pimenta-do-reino, pimentinha verde, alho e chicória picados, além de sal a gosto.
3. Abra a folha de taioba, coloque o peixe sobre ela e dobre as laterais, cobrindo-o e pressionando levemente para manter o formato.
4. Leve o peixe à brasa e asse por cerca de 50 minutos, virando com cuidado, se necessário.
5. Sirva acompanhado de farinha de mandioca.

DICA

UTILIZE FOLHAS JOVENS DE TAIOBA, PREVIAMENTE BRANQUEADAS, PARA REDUZIR OXALATOS E GARANTIR TEXTURA MACIA NO MOQUEADO.

Xanthosoma sagittifolium (L.) Schott



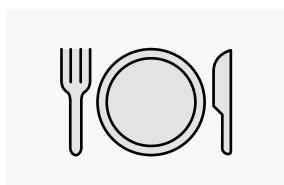
CALDEIRADA DE GURIJUBA COM VINAGREIRA



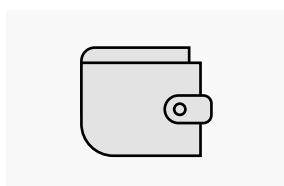
COZIDO



70 MIN



6 PORÇÕES



\$\$\$

INGREDIENTES

½ maço de vinagreira

2,5 kg de file de guriuba salgada.

Suco de 1 limão e 500 ml de água

Sal, pimenta-do-reino, coentro e cebolinha e sal a gosto

2 dentes de alho amassados

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola grande em rodela

1 pimentão e tomate em rodela

1 maxixe e quiabo

50 g de abóbora.

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho, o pimentão e o tomate.
2. Acrescente as postas de guriuba e tempere com suco de limão, sal e pimenta-do-reino.
3. Adicione as folhas de vinagreira, a abóbora cortada em pedaços pequenos, o maxixe e o quiabo.
4. Junte um pouco de água, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 30 minutos.
5. Ajuste o sal, desligue o fogo e sirva em seguida.

#DICA

Acrescente a vinagreira apenas no final do preparo para preservar sua acidez natural e cor vibrante.

Hibiscus sabdariffa L.







Physalis angulata L.

MASSA COM

C
A
M
A
P
Ú



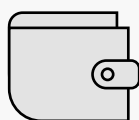
COZIDO



20 MIN



1 PORÇÃO



\$





INGREDIENTES

35

GASTRONOMIA E BIODIVERSIDADE

12 unidades de camapú.
150g de macarrão espaguete
1 colher de sopa de azeite
1 dente de alho grande picado
½ cebola média picada.
2 xícaras de molho, tomate caseiro.
50g de queijo do marajó ralado.
Folhas de manjeriço fresco.
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o macarrão em uma panela com água fervente e sal, até ficar al dente.
 2. Escorra e reserve, deixando um pouco da água do cozimento para ajudar na cremosidade do molho.
 3. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Acrescente o molho de tomate cozinhando por cerca de 10 minutos.

DICA

O CAMAPÚ LEVEMENTE SALTEADO EQUILIBRA ACIDEZ E DOÇURA, CRIANDO CONTRASTE INTERESSANTE COM O QUEIJO DO MARAJÓ.

CAMARÃO AO MOLHO DE CIPÓ D'ALHO



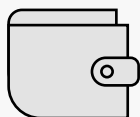
COZIDO



70 MIN



4 PORÇÕES



\$\$



Mansoa alliacea (Lam.) A.H.Gentry



INGREDIENTES

5 folhas de cipó d' alho picadas finamente

350g de camarões médios limpos

1 colheres de sopa de farinha de trigo

2 canecas de leite

1 colheres de sopa de manteiga.

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Suco de meio limão

½ cebola

MODO DE PREPARO

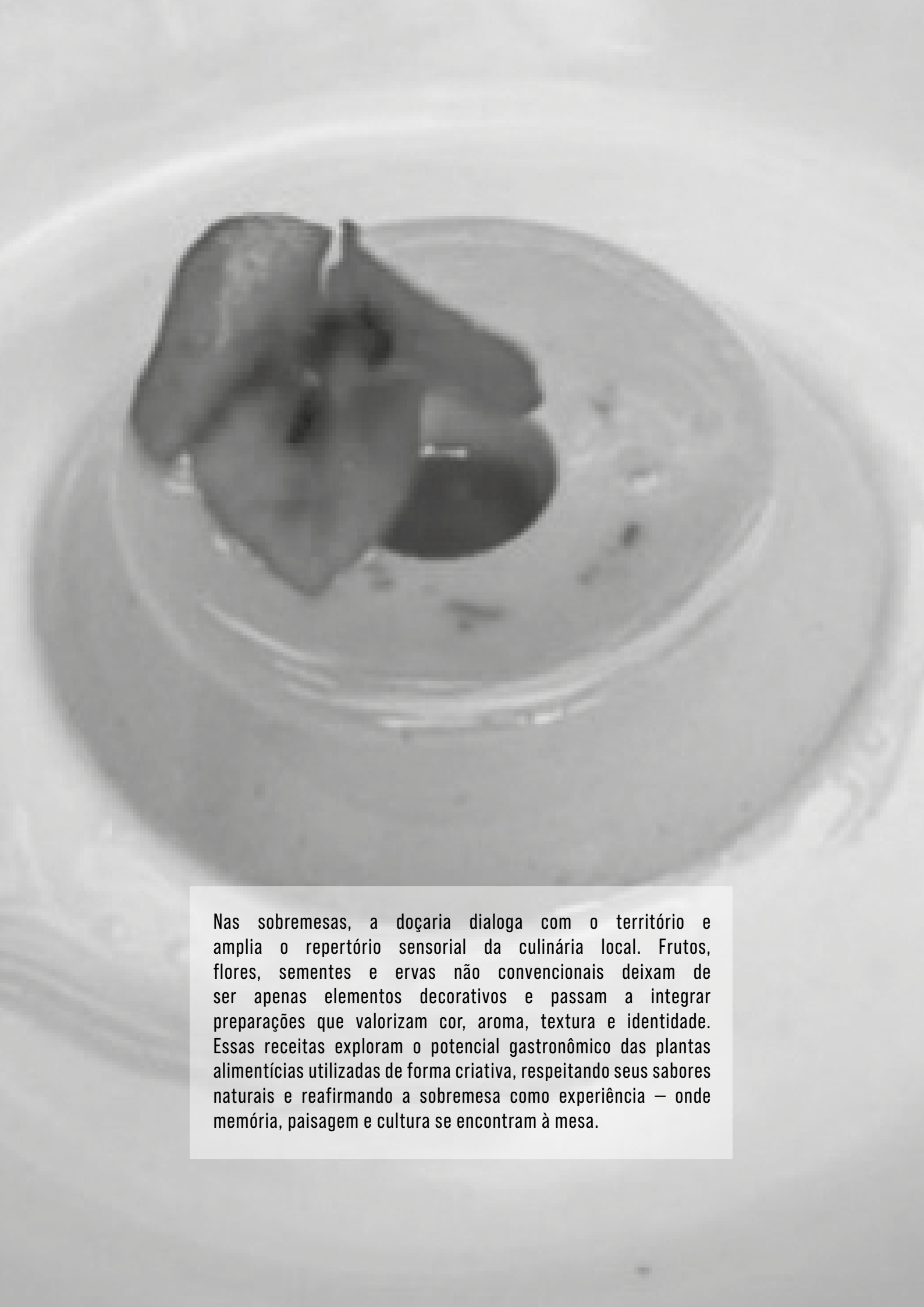
1. Lave bem as folhas de cipó d' alho e cozinhe do leite.
2. Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga, acrescente os camarões e refogue com sal, pimenta-do-reino e o suco de limão.
3. Em uma panela, derreta a manteiga adicione a cebola picada e refogue até ficar transparente.
4. Adicione a farinha de trigo sobre a mistura e mexa constantemente.
5. Adicione o leite frio, mexendo batedor de arame para evitar grumos.
6. Acrescente os camarões, deixe cozinhar no molho por 15 min.
7. Ajuste o sabor com sal e a pimenta.

DICA

UTILIZE O CIPÓ-D'ALHO FRESCO E BEM PICADO PARA LIBERAR MELHOR SEUS ÓLEOS AROMÁTICOS NO REFOGADO.



SOBREMESA

A black and white photograph of a round cake, possibly a torta or bolo, resting on a light-colored plate. The cake is decorated with several dark, leafy ingredients, likely chocolate leaves or dried herbs, arranged in a cluster on top. The background is a soft, out-of-focus light gray.

Nas sobremesas, a doçaria dialoga com o território e amplia o repertório sensorial da culinária local. Frutos, flores, sementes e ervas não convencionais deixam de ser apenas elementos decorativos e passam a integrar preparações que valorizam cor, aroma, textura e identidade. Essas receitas exploram o potencial gastronômico das plantas alimentícias utilizadas de forma criativa, respeitando seus sabores naturais e reafirmando a sobremesa como experiência — onde memória, paisagem e cultura se encontram à mesa.



Bougainvillea glabra Choisy

PUDIM DE

B O U G A I N V I L L E A



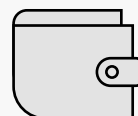
FORNO



40 MIN



5 PORÇÕES



\$\$

INGREDIENTES

xícara de pétalas de bougainvillea.

Caneca de água quente

1 lata de leite condensado

1 lata de leite (use a mesma medida do leite condensado)

1 ovo

1 xícara de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água e adicione as pétalas de Bougainvillea.
2. Deixe as pétalas soltarem a pigmentação, o processo dura aproximadamente 15 minutos, ou até que a água adquira uma coloração rosa intensa.
3. Coe o líquido em seguida coloque o líquido em formas de gelo e leve ao congelador até firmar.

ARROZ DOCE COM CLITÓRIA AZUL



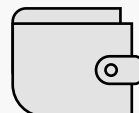
COZIDO



50 MIN



6 PORÇÕES



\$

INGREDIENTS

9 flores clitória
350 ml de água ml
1 xícara (chá) de arroz branco
80 ml de leite de coco
100 g de leite condensado
100 g de creme de leite
½ xícara (chá) de coco ralado
1 cravo da índia.

MODO DE PREPARO

1. Coloque as pétalas em uma panela com a água quente em seguida, escorra e reserve.
2. Em uma panela, coloque o arroz e a água com a coloração azul extraída das pétalas em fogo médio até amolecer o arroz.
3. Adicione, o leite de coco, o cravo, o leite condensado, o creme de leite e o coco ralado, mexa bem, cozinhe em fogo baixo, mexendo até engrossar.
4. Decore com uma flor clitória.

#DICA

A flor de clitória deve ser utilizada em infusão separada e adicionada ao preparo somente ao final, preservando a coloração azul intensa e evitando a degradação do pigmento natural.

Clitoria ternatea L.









Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

BRIGADEIRO DE CAPIM-LIMÃO



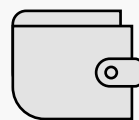
INFUSÃO



25 MIN



20 PORÇÕES



\$\$



INGREDIENTS

10 folhas de capim-limão picados
lata de leite condensado
1 xícara de leite
1 Lata de creme de leite
1 colher de sopa de manteiga
8 talos de capim-limão picados
Açúcar cristal
Raspas de 3 limões para enrolar.

DIRECTIONS

1. Em uma panela coloque o leite com o capim-limão picado até ferver por 10 minutos, deixe esfriar.
2. Coe para retirar os pedaços do capim-limão, reserve.
3. Coloque em uma panela o leite condensado, a manteiga, o creme de leite e o leite aromatizado.
4. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar e desgrudar do fundo da panela.
5. Transfira o brigadeiro para um prato, deixe esfriar.
6. Modele e passe o doce no açúcar cristal e nas raspas de limão.

#DICA

Para obter aroma intenso e sabor equilibrado, o capim-limão deve ser infundido previamente no leite, em fogo baixo, sem ferver, por 10 a 15 minutos. Após a infusão, o líquido deve ser coado e utilizado no preparo do brigadeiro, evitando a presença de fibras e garantindo textura lisa.

GELEIA DE BACURÍ COM

A
Z
E
D
I
N
H
A

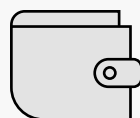
COZIDO



50 MIN



6 PORÇÕES



\$\$

Rumex acetosa L.



INGREDIENTES

47

GASTRONOMIA E BIODIVERSIDADE

Flor Azedinha

1 xícara de polpa de bacuri

1 xícara de leite condensado

2 xícaras de creme de leite.

Liquidificador

Geleia:

1 xícara de polpa de bacuri

½ xícara açúcar

½ xícara de água.

MODO DE PREPARO

Adicione no liquidificador o creme de leite o leite condensado e a polpa de bacuri, deixe bater bem até a polpa se misturar aos ingredientes.

Adicione água, a polpa e o açúcar, em uma panela pequena deixe cozinhar em fogo baixo até forma uma geleia mole.

Coloque as preparações na geladeira por algumas horas antes de servir.

Utilize a flor azedinha para decoração.

DICA

UTILIZE A POLPA DE BACURI BEM MADURA E PENEIRADA, EVITANDO FIBRAS EXCESSIVAS PARA GARANTIR UM CREME LISO E AVELUDADO. A AZEDINHA DEVE SER USADA APENAS NA FINALIZAÇÃO, FRESCA E EM PEQUENAS QUANTIDADES, PARA REALÇAR A ACIDEZ NATURAL DO BACURI SEM MASCARAR SEU AROMA CARACTERÍSTICO. SIRVA O CREME LEVEMENTE RESFRIADO, POTENCIALIZANDO O CONTRASTE ENTRE DOÇURA, ACIDEZ E FRESCOR.

BOMBOM DE CHOCOLATE COM GELEIA DE CAJARANA



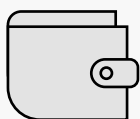
COZIDO



70 MIN



8 PORÇÕES



\$\$\$



Spondias dulcis Parkinson

INGREDIENTES

150g de polpa de CAJARANA

1 xícara de açúcar.

300g de chocolate ao leite.

Forma de bombom pingo de chuva.

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as cajaranas retire a polpa e bata no liquidificador até forma uma polpa lisa.
2. Em uma panela, adicione a polpa de cajarana, e o açúcar cozinhe em fogo médio até engrossar
3. Deixe esfriar e leve à geladeira por 1 hora para firmar.
4. Derreta o chocolate em banho-maria.
5. Faça uma camada com o chocolate nas formas de bombom quena.
6. Coloque a geleia de cajarana, e cubra com o restante do chocolate derretido, deixe na geladeira até ficar firme.

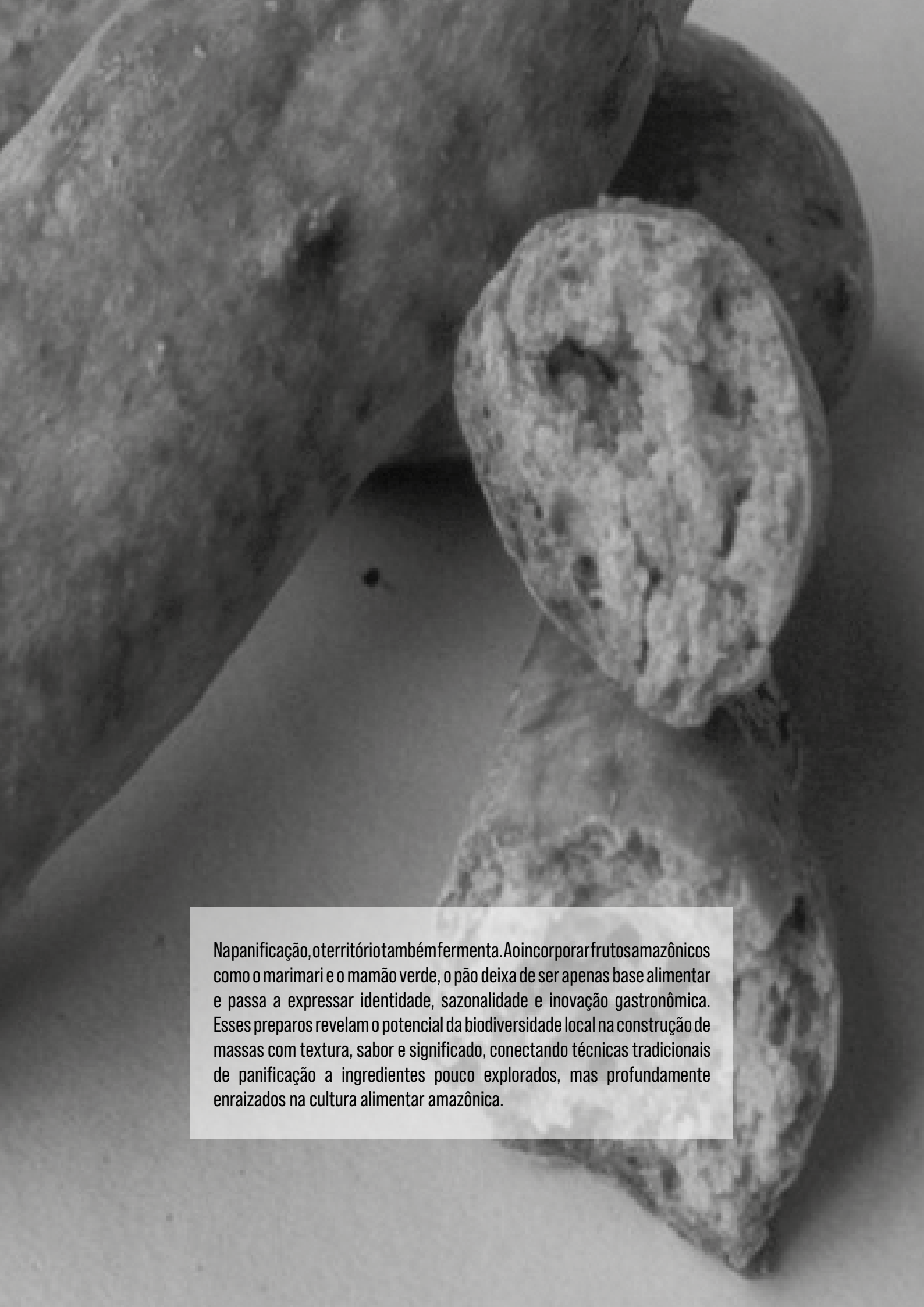
DICA

UTILIZE A POLPA DE BACURI BEM MADURA E PENEIRADA, EVITANDO FIBRAS EXCESSIVAS PARA GARANTIR UM CREME LISO E AVELUDADO. A AZEDINHA DEVE SER USADA APENAS NA FINALIZAÇÃO, FRESCA E EM PEQUENAS QUANTIDADES, PARA REALÇAR A ACIDEZ NATURAL DO BACURI SEM MASCARAR SEU AROMA CARACTERÍSTICO. SIRVA O CREME LEVEMENTE RESFRIADO, POTENCIALIZANDO O CONTRASTE ENTRE DOÇURA, ACIDEZ E FRESCOR.



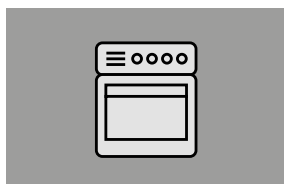


PÃES



Napanificação, o território também fermenta. Ao incorporar frutos amazônicos como o marimari e o mamão verde, o pão deixa de ser apenas base alimentar e passa a expressar identidade, sazonalidade e inovação gastronômica. Esses preparos revelam o potencial da biodiversidade local na construção de massas com textura, sabor e significado, conectando técnicas tradicionais de panificação a ingredientes pouco explorados, mas profundamente enraizados na cultura alimentar amazônica.

PÃO DE MARIMARI



ASSADO



50 MIN



4 PESSOAS



\$\$

INGREDIENTES

80g de polpa de mari-mari
250g de farinha de trigo
5g de fermento biológico
3 colheres de sopa de açúcar
1/2 colher de chá de sal
125ml de leite
1 gema
1 ovo

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o fermento, o leite e o açúcar. Deixe descansar por 10 minutos, até espumar.
2. Em uma tigela, coloque a farinha, a polpa de mari-mari, misturando bem.
3. Adicione o fermento, misture, e depois o ovo e por último o sal.
4. Misture e sove por cerca de 10 minutos, até obter uma massa lisa e elástica.
5. Cubra a massa e deixe crescer por 45 min, ou até dobrar de volume.
6. Divida a massa em 8 porções, modele da sua preferência, e coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga.
7. Segunda fermentação: Cubra e deixe crescer por mais 30 minutos.
8. Finalizar e assar: Pincele os pães com a gema e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos, ou até dourar.

Genipa americana L.





PÃO DE MAMÃO VERDE

INGREDIENTES

80g de mamão verde.

200g de farinha de trigo

5g de fermento biológico

4 colheres de sopa de açúcar

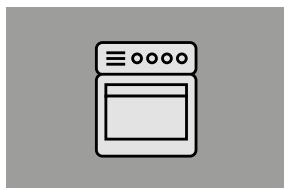
1/2 colher de chá de sal

125ml de leite

DICA

O mamão verde atua como ingrediente funcional, contribuindo para a maciez da massa. Utilize-o bem ralado e escorrido, incorporando-o aos poucos, para evitar excesso de umidade e assegurar uma fermentação equilibrada e uma textura uniforme após o forneamento.





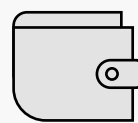
ASSADO



50 MIN



6 PORÇÕES



\$\$

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o mamão verde com o cravo e o açúcar até ficar transparente, coe e amasse.
2. Em um recipiente, misture o fermento, o leite e o açúcar, deixe descansar por 10 minutos, até espumar.
3. Em uma tigela, coloque a farinha, a polpa de mamão verde, misturando bem, adicione o fermento, misture, e depois o ovo e por último o sal.
4. Misture e sove por cerca de 10 minutos, até obter uma massa lisa e elástica, cubra a massa e deixe crescer por 45min, ou até dobrar de volume, divida a massa em 12 porções, modele em bolinhas, e coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga.
5. Segunda fermentação: Cubra e deixe crescer por mais 30 minutos.
6. Pincele os pães com a gema misturada com leite e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

Carica papaya L.



AUTORES



ADRIANA FEITOSA DE LIMA

Tecnóloga em Gastronomia pela Universidade do Estado do Pará, com ênfase em Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) e na valorização da cultura alimentar amazônica. Empreendedora e gestora do restaurante Casa Moqueio.



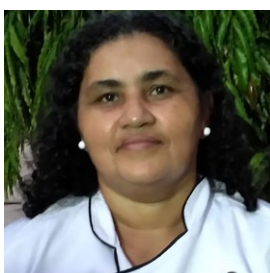
ADRIANA CRISTINA LUIZ UCHOA

Tecnóloga em Gastronomia pela Universidade do Estado do Pará e pós-graduada em Gastronomia Brasileira pela Universidade Metropolitana. Atua na área de panificação na D'cumê pão artesanal, onde é empreendedora e atua como facilitadora em oficinas e cursos de panificação.



LUCINILDO SILVA DA SILVA

Tecnólogo em Gastronomia pela Universidade do Estado do Pará. Bacharel em Serviço Social pela Universidade Paulista (Unip-2019). Servidor Público da Prefeitura de Belém.

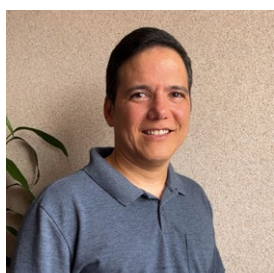


GLEICY DO SOCORRO BENTES NASCIMENTO

Tecnóloga em Gastronomia pela Universidade do Estado do Pará (UEPA). Atuou como técnica em enfermagem no HPSM-HMP e como agente de serviços urbanos na SESAN, construindo uma trajetória marcada pelo compromisso com o serviço público e a comunidade. Participou da elaboração das receitas deste livro como parte de sua formação acadêmica, contribuindo para a valorização da gastronomia amazônica e do território.

**PROF. DR. DIEGO AIRES DA SILVA**

Engenheiro de Alimentos, Doutor em Ciência e Tecnologia de Alimentos, professor do Departamento de Tecnologia de Alimentos da Universidade do Estado do Pará (UEPA). Atua nas áreas de bioeconomia amazônica, desenvolvimento de produtos alimentícios, inovação gastronômica e valorização de cadeias produtivas regionais. Coordena projetos de ensino, pesquisa e extensão voltados à agregação de valor a insumos da biodiversidade amazônica, com ênfase na formação de recursos humanos e na integração entre ciência, território e empreendedorismo gastronômico.

**PROF. DR. RAFAEL VITTI MOTA**

Engenheiro de Alimentos, Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal do Pará e Doutorando na mesma área. Professor do Departamento de Tecnologia de Alimentos da UEPA. Atua nas áreas de processamento de alimentos, oleaginosas amazônicas, leite e derivados e alimentos funcionais. Desenvolve pesquisas voltadas à valorização tecnológica de insumos regionais, com foco em inovação, sustentabilidade e fortalecimento das cadeias produtivas amazônicas.

**PROFa. DRa. IVONETE QUARESMA DA SILVA DE AGUIAR**

Engenheira de Alimentos, Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal do Pará (2025). Professora do Departamento de Tecnologia de Alimentos da UEPA, com atuação nas áreas de qualidade e segurança de alimentos, aproveitamento de resíduos agroindustriais, compostos bioativos e bioeconomia amazônica. Desenvolve pesquisas voltadas à valorização de matérias-primas regionais, economia circular e tecnologias sustentáveis aplicadas à cadeia produtiva de alimentos.

