

# PLANTAS SELVAGENS QUE VOCÊ PODE TRANSFORMAR EM FARINHA

## LEIA ATENTAMENTE ATÉ O FINAL...

A farinha feita de plantas selvagens existia muito antes da agricultura e muitas delas têm muito mais sabor e nutrição do que a farinha comprada em loja.

Enquanto o pão fermentado é um produto da agricultura e da civilização modernas, a farinha é anterior à agricultura e às culturas sedentárias. Olhe para trás alguns milhares de anos e você encontrará evidências de nossos ancestrais forrageando plantas selvagens para processar e moer em farinha selvagem.

Sem glúten, aquelas farinhas selvagens não se misturavam em um pão branco fofo, mas eram usadas para fazer todos os tipos de pão achatado, biscoitos e mingaus. Muito depois do cultivo generalizado de trigo para farinha, camponeses industriais ainda processavam plantas selvagens em extensores de farinha.

Misturar farinhas silvestres em suas lojas existentes ajudou a aumentar as colheitas ruins, acrescentou nutrição e, em alguns casos, realmente ajudou a prevenir a deterioração.

Embora você possa imaginar que a farinha silvestre deve vir de grãos silvestres, existem algumas maneiras de fazer farinha com ingredientes silvestres. Os grãos silvestres nem mesmo são a maneira mais eficiente (ou saborosa) de fazer isso acontecer, mas para simplificar, vou começar por aí antes de prosseguir para soluções mais criativas.

### FARINHAS DE GRÃOS E SEMENTES SILVESTRES

Como regra geral, os grãos selvagens são muito menores do que os grãos cultivados e contêm significativamente mais fibras (o que significa menos calorias por libra). O tamanho pequeno e a textura grosseira podem dificultar o processamento de farinhas de sementes silvestres, pelo menos em comparação com os grãos cultivados modernos.

### PAINÇO

Considerado um grão básico no mundo em desenvolvimento, o painço não é uma parte substancial da dieta americana. Embora você possa encontrá-lo em lojas de alimentos naturais, a maior parte do painço consumido nos Estados Unidos é encontrado em sementes de pássaros selvagens por razões puramente culturais (não porque não seja delicioso). Os pássaros adoram e também o espalham por

toda a parte.

Você pode encontrar painço selvagem crescendo em qualquer lugar em que os pássaros deixem cair algumas sementes, geralmente em locais de nidificação privilegiados. Às vezes, apenas fora do cascalho ou em rachaduras na calçada. É extremamente resistente.

Colhemos este milho proso crescendo em cascalho quase todo sombreado, perto de um prédio que abrigava vários ninhos de tordo.

Uma esfregada rápida entre as mãos removerá a casca externa, que facilmente separa os grãos pesados. A partir daí, pode ser moído em farinha de painço caseiro.

Esta farinha tradicional é um alimento básico na culinária indiana, onde é conhecida como bajri ou bajra, bem como na comida norte-africana. É comumente cozido em pão achatado, como Indian Bajri no Rotlo ou panquecas de massa da África Ocidental .

As docas eram comestíveis selvagens populares durante a Depressão devido ao seu sabor azedo, limão, sua abundância generalizada e o fato de que eles estavam livres para a tomada. Hoje a maioria das pessoas se esqueceu dessa erva daninha comum e saborosa.

As docas são plantas perenes que crescem a partir de pinhões e são mais frequentemente encontradas em solos negligenciados e perturbados, como campos abertos e ao longo de estradas. Enquanto as docas podem ser mais felizes e saborosas quando crescem com muita umidade, a raiz principal indica que elas são plantas tolerantes à seca.

As docas crescem como rosetas basais da folhagem no início da primavera; eles são frequentemente um dos primeiros verdes a emergir. No final da primavera ou início do verão, a doca produz altos talos de flores que produzem grandes quantidades de sementes, que também são comestíveis. A semente, no entanto, pode ser trabalhosa para processar e relatórios sobre sua palatabilidade são altamente variados. Não estou convencido de que valha a pena, a menos que você esteja em uma situação de sobrevivência e precise desesperadamente fazer farinha. Vamos esperar que isso nunca aconteça com você.

A folhagem de plantas de docas maduras pode ter de 1 a 3 metros de altura, dependendo das condições de cultivo, mas no início da primavera, quando é mais delicioso, as plantas menores podem ser difíceis de detectar. Procure os talos de flores altos, de cor castanha escura e ramificada que produziram a semente da safra do ano anterior. Eles geralmente permanecem em pé durante o inverno e um novo crescimento emergirá da base do talo

## SEMENTES DE DOCA

Doca selvagem (*Rumex sp.*) É um parente do trigo sarraceno e produzirá grandes safras de sementes a cada ano. É considerado incrivelmente invasivo em muitos lugares e pode ser difícil de erradicar.

Ele cresce facilmente através de rachaduras nas calçadas e em todos os lotes abandonados, bem como em qualquer outra área sujeita a perturbações.

As próprias sementes da doca são envoltas em uma casca de papel que é muito difícil de remover e a maioria das pessoas não se incomoda. Basta torrar as sementes inteiras e, em seguida, triturá-las até formar a farinha silvestre . As cascas apenas adicionam fibra extra.

Esteja avisado, porém, a farinha de semente de dock pode ser um pouco amarga e deve ser apenas uma pequena porção da farinha total usada em qualquer receita. Mesmo assim, é honestamente uma das minhas farinhas silvestres menos favoritas. Isso pode ser apenas o meu preconceito, já que também não sou um fã de verduras e raízes (também comestíveis, e muitas pessoas elogiam isso).

Os robustos caules das docas tendem a segurar as sementes durante todo o inverno, então é uma boa opção para forragear no inverno quando não há muito mais disponível.

Erva formigueira branca

Fedegosa, ançarinha branca (QUINOA SELVAGEM)

Um dos grãos mais antigos consumidos pelos humanos, a quinoa selvagem ( *Chenopodium album*), é quase sempre ignorada atualmente. A maioria das forrageadoras sabe que é um quarto de cordeiro ou pé de ganso, e é uma deliciosa salada verde semelhante ao espinafre quando jovem.

Deixe que essas plantas amadureçam e elas produzirão safras abundantes de minúsculas sementes pretas, um pouco menores do que a quinua cultivada atualmente.

Descascar o grão de chenopódio pode ser um pouco desafiador, mas não impossível se você tiver bastante água enquanto o joio flutua. Eu o conduzo através do processo neste artigo sobre forrageamento de grãos de um quarto de cordeiros .

Depois de ter o grão descascado, moê-lo e transformá-lo em farinha não é tão fácil quanto você pensa, mas pode ser feito. Os grãos são bem pequenos e muito mais duros do que a quinoa comprada. Eu sugiro apenas usar este grão inteiro em produtos de panificação, onde ele adicionará um crocante agradável.

SEMENTES DE TANCHAGEM

Bem conhecida como uma erva daninha comestível , a banana-da-terra de baixo crescimento (*Plantago* sp.) É geralmente colhida por suas folhas medicinais que funcionam como curativos de campo convenientes. Essas mesmas folhas são usadas em todos os tipos de pomadas de ervas medicinais para o tratamento de ferimentos leves e queimaduras.

Algumas forrageadoras aventureiras comem folhas jovens de banana-da-terra, mas elas são pegajosas e

difíceis de mastigar (especialmente quando mais velhas). As sementes, no entanto, são fáceis de colher em abundância para a farinha silvestre forrageada.

Os caules das flores são difíceis de notar, mas eles produzem pequenas flores roxas e brancas no meio do verão. No final do outono, eles amadureceram em pequenas cápsulas cheias de sementes.

Passa a mão sobre o caule de uma semente e você colherá aos poucos. As cápsulas de casca de papel separam rapidamente, deixando você com o grão de banana, que pode ser transformado em farinha.

## BELDROEGA

A beldroega era uma erva daninha incrivelmente virulenta que prosperava no solo quente e seco do deserto.

Só recentemente descobri que as sementes foram usadas como grão de farinha forrageira selvagem por diversas pessoas em todo o mundo. A Fundação Weston A. Price menciona que “os gregos antigos faziam uma farinha de pão com sementes de beldroegas”, e outras fontes dizem que os aborígenes australianos a trituravam para bolos de sementes de beldroegas.

Parece uma boa opção para vocês em climas mais secos e quentes do que o meu.

Um vaso de beldroegas está prestes a ser plantado em meu jardim. Esta é uma das poucas ervas daninhas comestíveis que eu realmente planto em vez de eliminar.

Um vaso de beldroegas está prestes a ser plantado em meu jardim. Esta é uma das poucas ervas daninhas comestíveis que eu realmente planto em vez de eliminar.

## AMARANTO

Também conhecido como pigweed, o amaranto selvagem produz minúsculas sementes comestíveis e saborosas verduras comestíveis. Na verdade, o amaranto é cultivado em muitas partes do mundo, e eu o comi tanto como grão cozido quanto como farinha de amaranto.

O caruncho é especialmente vigoroso e uma excelente opção de grão de farinha silvestre, onde simplesmente não pode ser erradicado.

Esta descrição de pigweed da Wild Edibles é particularmente apropriada:

“Mencione” pigweed ”em um alimento e sementes do sul da Geórgia, e você provavelmente ouvirá uma série de palavras impróprias para o culto de domingo. Pigweed tem poucos amigos no sul da Geórgia ou em qualquer uma das comunidades agrícolas que foram afetadas por sua tenacidade resistente ao glifosato.

Mas mencione “amaranto” em uma cooperativa de Asheville, e você provavelmente receberá uma série de evangelismo por uma das mais antigas safras de alimentos cultivadas intencionalmente que conhecemos.”

É tudo uma questão de perspectiva ...

## ARROZ SELVAGEM

Acredite ou não, poucas pessoas realmente provaram o autêntico “arroz selvagem”, e os longos grãos pretos vendidos em supermercados como “arroz selvagem” são, na verdade, grãos cultivados. O verdadeiro arroz selvagem ainda existe e pode ser colhido se você tiver uma canoa e um pouco de devoção.

O processamento é bastante complicado, mas o resultado é um dos alimentos básicos ricos em calorias que você pode colher na natureza. Adicione um pouco mais de processamento e você pode fazer farinha de arroz selvagem para pão sírio.

## Digitaria- CRABGRASS- capim-colchão

Nem sempre foi uma erva daninha invasiva indesejável, e essa grama quase indestrutível foi um dos primeiros grãos cultivados e ainda é cultivada como cultura alimentar em algumas partes do mundo.

De acordo com o Eat the Weeds :

“Enquanto tentamos nos livrar do Crabgrass na América em partes da África, Crabgrass (fonio) é um grão básico e, como forragem, pode produzir espantosos 17 toneladas por acre. A semente de capim-colchão pode ser usada como farinha, cuscuz ou como grão, como em mingaus ou fermentada para uso na fabricação de cerveja. Esse é um rótulo que eu gostaria de ver: Crabgrass Beer.

Crabgrass não é apenas nutritivo, mas um dos cereais de crescimento mais rápido do mundo, produzindo sementes comestíveis em seis a oito semanas. Cresce bem em áreas secas com solos pobres e fantasticamente em relvados regados. É uma erva daninha horrível e um comestível maravilhoso.”

Acredite ou não, na verdade não é um problema em nossa herdade em Vermont e ainda não o encontrei em nossas terras, então não posso atestar pessoalmente o sabor ou a facilidade da colheita.

## AZEVÉM

Uma cultura de cobertura típica para jardineiros domésticos, o azevém escapou do cultivo e agora é selvagem em muitas partes do mundo.

Existem também cepas inteiramente selvagens, como o centeio selvagem canadense (*Elymus canadensis*), que é nativo de regiões de clima frio da América do Norte, e outras espécies selvagens nativas de outras partes do mundo.

Gosto particularmente de farinha de centeio, pois não aumenta o açúcar no meu sangue como outros tipos, e eu a uso para manter um fermento inicial de centeio . Eu esperava colher nosso próprio centeio selvagem (ou cultivado) em algum momento, mas isso ainda é um sonho para o futuro.

#### VAGEM DE MESQUITE

As próprias árvores são na verdade leguminosas, como feijão e ervilha, e produzem vagens achatadas cheias de feijão comestível que antes era usado como fonte de farinha pelos povos nativos.

Um artigo descreve as memórias de um membro da tribo Apache, lembrando-se de fazer farinha com vagens de algaroba:

“Ela tem memórias vivas de coletar feijão seco enquanto os adultos transformavam as vagens em farinha em um pilão. A partir daí, a farinha era misturada com fubá em bolos quentes e um atole parecido com farinha para o café da manhã. Denso em fibras e proteínas, o feijão (cujo nome tem origem em uma palavra asteca, mizquitl) concentra seu açúcar na polpa entre a casca da vagem e as sementes ”.

Na verdade, a farinha de mesquite ainda é produzida no Texas e faz parte da arca do sabor dos alimentos lentos. Atualmente, a farinha de algaroba é frequentemente misturada com farinha de trigo para criar sabores únicos em produtos de panificação. Uma forrageadora mencionada no mesmo artigo assa as vagens “e depois as transforma em uma farinha aromática que cheira a creme, coco e chocolate. Traz um toque de terra sutil a pães como a massa fermentada Rouge de Bordeaux com crosta escura que ele assa. ”

Você pode comprar pequenos sacos on-line , embora muitas vezes seja comercializado como um suplemento de saúde da nova era, em vez de uma farinha.

#### FARINHAS DE NOZ SILVESTRE

Com a prevalência de dietas paleo e sem glúten, as farinhas de nozes estão rapidamente ganhando popularidade. É fácil encontrar receitas para quase tudo feito com farinha de nozes, incluindo biscoitos, bolos, pães e até massas com farinha de nozes .

Embora possa parecer uma mania da dieta da nova era, o uso de farinhas de nozes não é nada novo. Os

camponeses italianos têm feito farinha de castanha por milênios, e a farinha de bolota selvagem forrageada remonta à era paleolítica na Europa, Ásia e no Novo Mundo .

## FARINHA DE BOLOTA

Embora fosse um alimento básico tradicional em todo o mundo, o processo de fabricação da farinha de bolota é bastante complexo. Os taninos das nozes devem ser lixiviados em água fria por um período de dias antes que possam ser usadas como farinha.

Embora levem dias para lixiviar, a maior parte do processo é manual e totalmente passivo. Existem poucas maneiras confiáveis de colher quase tantas calorias da floresta quanto as bolotas (a menos que você tenha um rifle à mão).

O processo é bastante simples e tenho um tutorial de farinha de bolota em breve. Enquanto isso, experimente a manteiga de nozes de bolota .

## FARINHA DE CASTANHA

Por serem doces e amiláceos, as castanhas são uma farinha selvagem forrageada excepcional. O processo de fabricação da farinha de castanha é um pouco mais fácil do que a farinha de bolota, mas ainda mais complexo do que pronto para comer nozes como avelãs.

Comece torrando as avelãs e, em seguida, remova a casca externa e a casca interna como papel. Moa as nozes e seque a farinha completamente antes de armazená-la.

O Bolo Italiano de Castanha (Castagnaccio) é um prato tradicional que remonta a milênios e era inicialmente feito com pouco mais que farinha de castanha selvagem, juntamente com pinhões e passas de colheita selvagem. Ainda é feito hoje, embora muitas vezes embelezado com ingredientes mais ricos para paladares modernos.

## FARINHA DE AVELÃ

Sinceramente, esta é a farinha selvagem mais saborosa que já encontrei. A farinha de avelã é ótima, com ótimo sabor (isso obviamente faz com que seus produtos assados tenham gosto de avelã).

Meus filhos são grandes fãs, e nós o usamos para biscoitos e bolos.

Eles adoram este bolo de avelã de trigo sarraceno , que é quase toda farinha de avelã com apenas 1/4 de xícara de trigo sarraceno. Espero fazer isso em algum momento com um pouco de centeio forrageado selvagem ou talvez farinha de painço no lugar do trigo sarraceno.

Fizemos um lote de biscoitos 100% selvagens forrageados usando farinha de avelã, junto com um pouco de gordura de esquilo processada para um tratamento único na floresta ...

#### OUTRAS FARINHAS DE NOZES SILVESTRES

Honestamente, quase qualquer noz que você comer pode ser transformada em farinha de nozes. As nozes, em geral, tendem a ser um pouco amargas para a farinha, mas a farinha de nozes ainda é produzida e vendida. As nozes negras silvestres têm um sabor característico que alguns odeiam, mas se você gosta de nozes pretas, provavelmente gostaria de farinha de nozes pretas .

Butternuts , que são semelhantes às nozes pretas, mas sem o amargor, são uma ótima opção.

Outras nozes, como a noqueira silvestre, tendem a ser excepcionalmente difíceis de descascar e pode ser difícil conseguir carne de nozes suficiente para uma farinha de noqueira significativa. Dito isso, é provável que seja muito mais fácil fazer meio quilo de farinha de noqueira do que fazer meio quilo de farinha de beldroegas, então é tudo uma questão de perspectiva.

Semelhante às noqueiras, mas geralmente mais fáceis de descascar, as nozes selvagens são uma ótima opção se você puder encontrá-las.

A faia era historicamente colhida em massa, mas as árvores são muito menos prevalentes hoje em dia devido a doenças importadas. Se você pudesse forragear o suficiente, imagino que eles fariam uma farinha de nozes particularmente rica.

#### FARINHAS DE CASCA

Eu sei o que você está pensando, comer casca de árvore é uma ideia horrível, reservada para uma situação de sobrevivência de último recurso. Acredite ou não, seus ancestrais se sentiam de maneira diferente.



Existem muitas evidências históricas de que as farinhas de casca de árvore, principalmente de pinheiro e bétula, eram consumidas em quantidades significativas pelos mais ricos da sociedade, mesmo em tempos de fartura.

Lembre-se de que a colheita da casca mata ou mutila a árvore e só deve ser feita se a árvore já for cortada por outros motivos.

#### FARINHA DE CASCA DE PINHEIRO

A farinha de casca de pinheiro pode ser feita a partir da casca interna com alta densidade calórica (câmbio) ou da casca externa rica em nutrientes, mas pobre em calorias. Ambos foram usados historicamente na Escandinávia. A casca interna acumulava farinhas cultivadas para estender a colheita durante o longo inverno, e a farinha feita com a casca externa ajudava a preservar outras farinhas e aumentava a nutrição.

Nós o usamos para fazer pão de casca de pinheiro (delicioso) e biscoitos de casca de pinheiro (menos saborosos, mas ainda assim surpreendentemente populares entre as crianças).

#### FARINHA DE CASCA DE BÉTULA

Ao contrário da farinha de casca de pinheiro, que é feita com a casca interna e externa, a farinha de casca de bétula geralmente é feita apenas com a casca interna rica em nutrientes.

A casca externa é reservada para recipientes e cestos, e é usada em folhas inteiras para ajudar a conservar os alimentos. O gravlax tradicional era enterrado envolto em casca de bétula tanto para dar sabor quanto para preservação, já que os óleos naturais ajudavam a prevenir a deterioração e repelir pragas durante a cura do peixe. Fizemos isso, é delicioso, e adicionar pontas de abeto para temperar coloca o gravlax por cima.

A casca de bétula é surpreendentemente deliciosa e era tradicionalmente processada com leite de rena pelos povos nativos do norte da Escandinávia. Fizemos nossa própria farinha de casca de bétula e descobrimos que tinha um gosto um pouco picante e muito parecido com o do trigo sarraceno.

#### OUTRAS FARINHAS DE CASCA

Embora o pinheiro e a casca de videiro sejam de longe os mais comumente usados, há muitas árvores com câmbio (casca interna). Bons exemplos são os bordo, embora sejam mais bem guardados para fazer xarope de bordo ou cultivar cogumelos shiitake .

O câmbio da tília foi historicamente usado como farinha forrageada silvestre, assim como o câmbio do tamarack.

#### FARINHA DE PÓLEN

O pólen da planta é uma fonte rica em proteínas de nutrição e micronutrientes. Pode ser colhida em grande quantidade, principalmente na primavera.

Enquanto alguns pólenes de plantas são usados como aromatizantes (isto é, erva-doce selvagem), outros têm um sabor muito mais suave e são um substituto da farinha selvagem.

#### PÓLEN DE PINHEIRO

Facilmente disponível na primavera, o pólen do pinheiro pode ser colhido em qualquer lugar onde os pinheiros são abundantes. Em algumas semanas a cada ano, você quase consegue raspar o suficiente da calçada para assar biscoitos.

Experimente fazer massa de pólen de pinheiro ; a receita apenas substitui um pouco de pólen de pinheiro no lugar de semolina em uma receita básica de massa caseira .

#### PÓLEN TABOA

Como o pólen de pinheiro, o pólen de taboa é incrivelmente abundante durante algumas semanas do ano. Sam Thayer descreve a coleta usando uma jarra de leite com um furo na lateral. Basta dobrar o talo, colocá-lo na jarra de leite e sacudir.

Experimente o pão de pólen de taboa ou faça panquecas de pólen de taboa .

#### FARINHAS DE RAIZ E RIZOME

As raízes e rizomas amiláceos de plantas perenes são uma excelente fonte de farinha silvestre. A planta usa essas estruturas subterrâneas para embalar nutrição para o futuro, tornando-se uma fonte conveniente de nutrição densa.

#### FARINHA DE RIZOMA DE TIFA

As forrageadoras sabem que as taboas são uma comida maravilhosa. Facilmente em qualquer lugar com escoamento superficial e espaços pantanosos, as taboas são incrivelmente prolíficas. Cada parte da planta é comestível, fornecendo uma ampla variedade de alimentos ao longo da temporada.

Os rebentos são vegetais saborosos e são excelentes pickles de rebento taboa . O pólen já foi discutido como fonte de farinha, mas tem curta temporada.

Rizomas de tifa, no entanto, estão se escondendo sob a lama o ano todo.

O processo de extração da farinha dos rizomas de taboa requer paciência e um pouco de água, mas se você tem taboa, isso significa que já está em um clima úmido.

Planta Taboa

#### FARINHA DE RAIZ DE BARDANA

Outra planta selvagem incrivelmente prolífica, as raízes de bardana são uma fonte de farinha selvagem disponível. O problema é que não é particularmente digerível.

Os pesquisadores estão, na verdade, estudando a farinha de raiz de bardana como uma alternativa “saudável” à farinha convencional que pode ser usada para reduzir as calorias em produtos assados.

Embora o amido não seja particularmente digerível por humanos, ele passa pelo trato digestivo para alimentar nossa flora intestinal como um nutriente “prebiótico”. Os pesquisadores descobriram que poderiam substituir cerca de 15% da farinha nas receitas de biscoitos por raiz de bardana antes que os consumidores notassem a diferença.

Se você estiver fazendo farinha selvagem forrageada, provavelmente limitar as calorias é sua última preocupação, mas lembre-se disso como uma fonte de nutrientes prebióticos para ajudar na digestão.

#### FARINHA DE alcachofra-girassol

Semelhante às raízes de bardana, as alcachofra-girassol (também conhecidas como alcachofras de Jerusalém ou topinambur) produzem uma raiz amilácea cheia de fibras prebióticas.

As próprias plantas são quase impossíveis de matar e podem ocupar vastas extensões de terra em sua área de distribuição nativa. Nós plantadas sunchokes em uma clareira em nossas matas, como uma maneira de contê-los. Eles crescem e se espalham em qualquer lugar, mas não podem ter sombra densa, então as árvores formam uma cerca natural.

Embora você possa colher alcachofra-girassol em grande quantidade, geralmente, eles são considerados um substituto de batata de baixa caloria. A farinha de alcachofra-girassol é produzida e vendida como suplemento dietético para reduzir calorias em produtos assados e adicionar nutrientes prebióticos.

#### FARINHA DE PASTINAGA SELVAGEM

Embora eu tenha colhido e cozido pastinacas selvagens para suas raízes saborosas, nunca me ocorreu transformá-las em farinha. Um dos meus leitores comentou recentemente que eles fazem massa caseira do zero usando farinha de pastinaga selvagem, e agora estou curioso:

“Eu faço farinha de pastinaga selvagem que forrageio, e ela dá ótimos bolos, brownies e macarrão, mas não dá um bom pão. Acho que o macarrão feito com farinha de pastinaga tem um gosto melhor do que aquele feito com farinha de trigo.”

## OUTRAS FARINHAS SELVAGENS

No processo de pesquisa para este artigo, encontrei tantas referências a plantas selvagens que você pode transformar em farinha, mais do que tive a oportunidade de pesquisar exaustivamente, quanto mais testar. Farinha de líquen, plantas verdes como o trevo e até mesmo bagaço de maçã silvestre seca, junto com farinha de sementes de dezenas de variedades de plantas silvestres.

Aqui estão mais algumas opções para você, e eu adoraria saber se você tem experiência em trabalhar com qualquer uma dessas fontes de farinha selvagem:

### Farinha de maçã

Aparentemente, esta é realmente produzida comercialmente e é usada para panificação.

### Farinha de Amento

Eu vi várias fontes afirmando que as flores masculinas (amentilhos) de várias árvores e arbustos podem ser moídas e usadas como uma fonte de farinha. Aparentemente, isso era comum durante situações de fome e de guerra, principalmente na Grã-Bretanha durante a Segunda Guerra Mundial. Comi amentilhos de avelã frescos e têm um sabor agradável que imagino que se traduziria bem se secos e moídos em farinha.

### Farinha de trevo

As flores de trevo moídas podem ser usadas como substituto da farinha. Eu tentei este aqui, mas você só pode usar uma pequena porção da farinha total, e torna seus produtos de panificação verdes (e dá muito sabor).

### Farinha de líquen

Musgo islandês (que na verdade é líquen) ainda é usado na panificação em algumas partes do mundo.

Primeiro é processado com cinzas de madeira e depois seco e moído para fazer farinha. O musgo de rena também é tradicionalmente usado.

Ainda tenho que estudar o processamento e a praticidade de muitas das plantas listadas, mas estou colocando aqui como referência. Sei que algumas dessas plantas estão agora listadas como tóxicas e podem ser listadas apenas porque tenho um antigo guia de campo (1977) ou por causa de seu uso tradicional, mesmo com toxicidade moderada. Por favor, faça sua própria pesquisa antes de usar, como deveria, ao trabalhar com qualquer planta selvagem.