

É de comer, sim! Conheça as Plantas Alimentícias Não Convencionais

Você já parou para contar a variedade de vegetais que compõe a alimentação de sua família? Segundo o botânico brasileiro Valdely Kinupp, até 2006 o Brasil registrou cerca de 2 mil espécies alimentícias, enquanto a alimentação da maioria dos brasileiros se restringe a 20. Mas nem sempre foi assim. Se você conversar com as gerações mais antigas, com certeza elas vão se lembrar de muitas plantas que desapareceram das refeições.

A nutricionista Cristina Ramos Callegeri, extensionista da Epagri de Florianópolis, explica que a redução de plantas empregadas na alimentação humana vem ocorrendo há décadas, seja pela redução da biodiversidade, seja pela praticidade dos alimentos industrializados. “Isso também acarreta a perda da diversidade cultural, pois se abandonam saberes tradicionais associados ao con-

sumo de espécies de ocorrência local ou regional”, diz ela.

Infelizmente a realidade da área rural não é muito diferente. Mas se depender da Epagri, isso vai mudar. Diversas têm sido as iniciativas para levar ao conhecimento dos agricultores as potencialidades das Plantas Alimentícias Não Convencionais, as PANCs. Segundo Kinupp e Harri Lorenzi, que publicaram um livro sobre as PANCs no Brasil, essas plantas são aquelas que a maioria das pessoas nem se dá conta que são alimentos. Muitas, inclusive, são consideradas mato ou erva-daninha, pois crescem espontaneamente em quintais, campos e beiras de estrada. Também são consideradas PANCs partes de plantas convencionais, como por exemplo folhas da batata-doce ou o mangará (coração) da bananeira.

“Essas plantas podem ser comercia-

lizadas *in natura*, como também processadas em forma de geleias, pães, farinha, entre outros, e incrementar o turismo rural e gastronômico”, diz a extensionista. Ela esclarece que as PANCs são tão ou mais nutritivas que as convencionais. “A folha da batata-doce, por exemplo, tem valor nutricional semelhante ao espinafre.”

Baseada em projetos da Embrapa, Cristina coordena um projeto na Grande Florianópolis para levar essas informações aos agricultores familiares. Para isso, ela foi à busca de mudas para compor a Unidade de Referência Técnica (URT) que está sendo desenvolvida em 3 mil metros quadrados do Centro de Treinamento de Florianópolis pelos engenheiros-agrônomo Altamiro Moraes Matos Filho e Philippe Medeiros da Costa. Altamiro chama a atenção para a rusticidade das PANCs: elas são adapta-



Foto: Aires Cammem/Marilga/Epagri

Algumas PANCs presentes na URT de Florianópolis

Plantas	Nome científico	Propagação	Propriedades nutricionais	Usos culinários
Bertalha	<i>Basella alba</i>	Sementes e estacas	Rica em cálcio, ferro e vitaminas A e C	As folhas suculentas podem ser consumidas em saladas cruas, salteadas, ensopadas ou para fazer pães, bolinhos, suflês e caldos verdes. Os botões das flores podem ser cozidos com arroz, sopas e omeletes. A parte carnosa dos frutos é um corante (betalaína) que pode ser usado para colorir gelatinas, massas e doces
Chaya	<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>	Estacas	Boa fonte de proteína, ferro, cálcio, e vitaminas A e C	Pode ser consumida da mesma forma que o espinafre ou como a couve. As folhas jovens, retirando os longos pecíolos, podem ser refogadas ou salteadas. Essa planta deve ser cozida ou aferventada antes do preparo para alimentação, a fim de eliminar o ácido hidrocianídrico que contém
Capuchinha	<i>Tropaeolum majus</i>	Sementes e estacas	Rica em vitamina C, antocianinas, carotenoides e flavonoides	As flores são ótima decoração comestível e, assim como as folhas, podem ser usadas cruas em saladas, ou salteadas e usadas em massas e patês.
Caruru	<i>Amaranthus deflexus</i>	Sementes	As folhas são fonte de cálcio, potássio, magnésio, ferro, zinco e vitaminas A, B1, B2 e C. As sementes são ricas em proteínas	As folhas podem ser usadas como o espinafre e devem ser cozidas ou aferventadas para alimentação. As sementes podem ser consumidas torradas, em pães e outras receitas
Ora-pro-nóbis	<i>Peireskia aculeata</i>	Sementes e estacas	Rica em proteína vegetal com aminoácidos essenciais (semelhante à proteína animal). Os frutos são ricos em carotenoides e, quando imaturos, são fonte de vitamina C	Os frutos podem ser usados para suco, geleia, mousse e licor. As folhas e flores podem ser usadas em saladas cruas, salteadas, omelete, farinha, pães e massas

das ao clima, têm elevada eficiência na absorção de nutrientes, baixa necessidade hídrica e baixa exigência de solo.

A ideia é que as mudas sejam reproduzidas e a URT sirva para ampliar o conhecimento dos agricultores sobre as PANCs. A maior parte delas foi trazida da Estação Experimental de Itajaí (Epagri/EEI), que é referência em pesquisa com plantas bioativas e nutracêuticas, ou seja, aquelas que têm propriedades terapêuticas. Cristina ressalta que os

pesquisadores da Epagri/EEI são grandes apoiadores da iniciativa em Florianópolis, assim como o pioneiro desse trabalho em Itajaí, Antônio Amaury Silva Junior, já aposentado.

Respeito à biodiversidade e ao consumidor

Em Santa Catarina já existem agricultores que cultivam as PANCs ao lado

das plantas convencionais. É o caso do Pedro Faria Gonçalves, de Florianópolis. Há 15 anos ele produz no sistema agroecológico e hoje alimenta 50 famílias semanalmente com sua produção em meio hectare. Ele estima ter em seu sítio mais de 100 espécies, entre as comestíveis e as usadas na adubação verde.

“Há um círculo vicioso entre produção e consumo. A população come o que é cultivado. Hoje temos uma agricultura pobre e pessoas com deficiên- ▶

