



USP ESALQ – DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO

Veículo: G1

Data: 02/12/2016

Caderno/Link: <http://g1.globo.com/sp/piracicaba-regiao/noticia/2016/12/antes-praga-pancs-ganham-espaco-em-restaurantes-e-pesquisas-na-usp.html>

Assunto: Antes 'praga', PANCs ganham espaço em restaurante e pesquisas na USP

Antes 'praga', PANCs ganham espaço em restaurantes e pesquisas na USP

Plantas alimentícias não convencionais motivam estudos em Piracicaba, SP. Chefs e estudiosos aprovam uso: 'resgate da boa alimentação'; veja receita.

Hildeberto Jr.
Do G1 Piracicaba e Região



Tapioca Panc é feita com pesto de caruru, planta considerada praga por agricultores (Foto: Hildeberto Jr./G1)



Folhas e ervas antes consideradas pragas ou simplesmente mato têm despertado o interesse de pesquisadores e chefes de cozinha. As chamadas plantas alimentícias não convencionais (Pancs) já são objetos de estudo de cinco departamentos da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), campus da Universidade de São Paulo (USP) em **Piracicaba** (SP), segundo o chefe do setor de biologia, Flávio Bertin Gandara Mendes.

"Dentro da Esalq atualmente temos cinco departamentos envolvidos com pesquisas sobre Pancs que abordam questões como comercialização, cultivo, valor nutricional, uso medicinal e outras questões", diz o professor.



Considerado praga, caruru é alimento nutritivo, diz cientista de alimentos (Foto: Assessoria/IMAm)

A sigla Panc foi criada pelo biólogo, doutor em agronomia, Valdely Kinupp, que escreveu em parceria com Harri Lorenzi, o livro "Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Brasil", publicado pelo Instituto Plantarum de Nova Odessa (SP). Kinupp pesquisou por 12 anos sobre o assunto e catalogou 351 espécies.

"Ficamos trabalhando nesse livro de 2002 a 2014, mas foi a partir de 2008, que eu e a Irany Arteché adotamos esse acrônimo, porque achávamos que plantas alimentícia

não convencionais era muito longo e precisava ser algo mais curto e sonoro, e deu certo. O termo tem se popularizado tanto que você chega em uma feira, em Belo Horizonte, e vê alguns agricultores utilizando", comemora.

A maioria dessas plantas cresce facilmente em quintais, e áreas rurais. Elas são consideradas mato e muitas vezes são destruídas nas grandes propriedades rurais. No entanto, recentemente elas têm aparecido na cozinha de restaurantes como o Maní, da chef Helena Rizzo, em São Paulo, e o Bravíssimo, de **Nova Odessa**, que tem como chef Andrew Buschee, que colaborou com receitas que estão no livro de Kinupp.

“

É mato porque não está no prato. A partir do momento que está no prato, é verdura"

— Valdely Kinupp, biólogo doutor em agronomia

Em Piracicaba, as proprietárias do espaço Casa Nômade, Fran Lodde e Caroline Perencine, que decidiram incluir pratos feitos com Pancs no cardápio do restaurante, garantem que têm obtido um bom resultado com a experiência.

"A gente procura formar o consumidor, explicar para ele o benefício de se consumir as Pancs e, às vezes, levá-los para fazer uma visita em lugares onde elas são cultivadas. As pessoas acham que a

alimentação Panc, integral e orgânica só é para quem está fazendo regime. Mas cada vez mais aumenta a procura, principalmente de mães que procuram dar uma alimentação mais saudável para os filhos pequenos", conta.



Lourdes, Valeria e Frans são parceiras em pequeno restaurante Panc em Piracicaba (Foto: Hildeberto Jr./G1)

Velhas conhecidas

Fran e Caroline utilizam plantas fornecidas pela produtora rural Lourdes Aparecida de Fátima, que produz alimentos orgânicos e Pancs em um sítio de Piracicaba. Lourdes diz que tem aprendido muito com a dupla, mas que algumas das plantas classificadas como não convencionais são velhas conhecidas dela, já que antigamente era comum a presença delas nas refeições das famílias.

"Antigamente não tinha essa diferença. A gente consumia várias plantas que hoje são classificadas como Pancs, como a flor de abóbora, a serralha, catalonia, a ora-pro-nóbis e a taioba. O que aconteceu é que foram descobrindo que coisas que eram consideradas mato, a gente podia comer, como a tiririca. Eu até assustei quando falaram que eu podia comer tiririca", confessa.

Velhas conhecidas

Fran e Caroline utilizam plantas fornecidas pela produtora rural Lourdes Aparecida de Fátima, que produz alimentos orgânicos e Pancs em um sítio de Piracicaba. Lourdes diz que tem aprendido muito com a dupla, mas que algumas das plantas classificadas como não convencionais são velhas conhecidas dela, já que antigamente era comum a presença delas nas refeições das famílias.

"Antigamente não tinha essa diferença. A gente consumia várias plantas que hoje são classificadas como Pancs, como a flor de abóbora, a serralha, catalonia, a ora-pro-nóbis e a taioba. O que aconteceu é que foram descobrindo que coisas que eram consideradas mato, a gente podia comer, como a tiririca. Eu até assustei quando falaram que eu podia comer tiririca", confessa.



Taioba é uma das Pancs mais utilizadas na culinária (Foto: Giselda Person / TG)

Resgate da boa alimentação

Valeria Godoy, cientista de alimentos formada pela USP de Piracicaba e parceira da Casa Nômade, diz que o interesse pelas Pancs representa um resgate da boa alimentação. "Era muito comum se ter uma horta em casa há alguns anos. Todo mundo produzia e tinha contato com a terra. Agora, quem diz o que é comestível é o supermercado. O que está na prateleira é o comestível. A gente parou de ter o contato direto com os alimentos."

"Pancs é um termo novo para um resgate do que é tradicional. E o que temos que fazer é aproveitar esse resgate e trabalhar a questão da soberania alimentar e do empoderamento alimentar. A gente tem que reconhecer o que dá para comer sem ficar dependendo do supermercado", opina Valeria ([veja abaixo o vídeo e receita de tapioca Pancs](#)).



Conhecida por propriedades medicinais, hibisco também é uma Panc (Foto: Epagri/Divulgação)

A mesma opinião é compartilhada por Valdely, autor do livro sobre as Pancs. Filho de pequenos produtores rurais do interior do Rio de Janeiro, o biólogo diz que as plantas eram fonte de alimento para a família.

"Desde criança, eu sempre comia no sítio que eu morava em Nova Friburgo. Conheci pelo meu pai, minha mãe e meus irmãos mais velhos. Vira e mexe eu ouço alguém dizer: 'Isso dá para comer'. Mas eram aquelas lendas do tipo 'dá para comer, mas ninguém come'. E eu sempre procurei tirar

isso da retórica e trazer para panela. É mato porque não está no prato. A partir do momento que está no prato, é verdura, fruta e hortaliça", explica

Estudo e dificuldades

Para estimular a produção e consumo, a **USP** de Piracicaba mantém grupos de estudos e realiza um trabalho com pequenos agricultores. Segundo o professor Flávio Bertin, um desses grupos é o Nheengatu, que é um núcleo de estudo de agroecologia que tem como um dos objetivos estudar o cultivo e produção das Pancs.

“Apesar da divulgação que o assunto tem ganhado, se alguém tiver interesse de consumir vai ter dificuldades para encontrar, já que o consumo e a venda são incipientes. Então, além de fazermos pesquisas, procuramos incentivar, por meio de núcleos de estudos e atividades de extensão universitária, a produção e a comercialização das Pancs”, explica.



Beldroega é planta alimentícia não convencional rica em ômega 3 (Foto: Arquivo Pessoal)

Além de serem plantas de fácil produção, as Pancs se destacam pelo o valor nutricional e medicinal. De acordo com Valdely Kinupp, várias delas são eficazes no combate e prevenção de doenças. “Elas são ricas em substâncias como a rutina, que é um oxidante que tem ação anti-inflamatória. Tem plantas que são anticâncer de mama, então, se a mulher consome, ela tem grande chance de não desenvolver a doença”, ressalta.

Já a cientista de alimentos Valeria, além de desenvolve receitas, ela é uma estudiosa

sobre a riqueza nutricional das Pancs. “São plantas muito nutritivas, como o caruru, que é uma excelente fonte de cálcio e de proteínas. A beldroega que é considerada praga, é rica em ômega 3”, diz.

Cuidado no preparo

Os especialistas ouvidos pelo **G1** são unânimes em dizer que, apesar dos inúmeros benefícios dessas plantas, é necessário tomar alguns cuidados ao prepará-las. “É como qualquer outro vegetal, precisa lavar ou até mesmo colocar em água quente antes de consumir. A taioba, por exemplo, precisa passar na água quente. Ela tem oxalato, que é uma substância que pode causar irritação na garganta”, explica Valeria.

Para Kinupp, mais importante que a atenção ao preparo é o consumo consciente dos alimentos. “Não é porque é uma Panc que não tem restrição. O segredo da alimentação é a diversificação. Tem ingredientes nutricionais que não existem em vegetais convencionais ou nos produtos industrializados, por isso é importante descobrir novas alternativas”, defende.

Massa

1 kg mandioca ralada
200 gramas de ora-pro-nóbis
Manjeriço roxo
Orégano seco
100 gramas de linhaça hidratada
2 pitadas de sal

Recheio

1 maço de caruru
100 gramas de nozes
2 dentes de alho
1/2 colher de sal
100 ml de azeite de oliva
Queijo branco
Catalonia

Homus de Beterraba

Grão de bico
Beterraba
Alho
Azeite
Tarrine
Aceto balsâmico

Salada (sugestão de acompanhamento)

Catalonia
Alface
Mavafisco (flor comestível)
Tomate cereja
Picles de Beldroega
Trevinho

Modo de preparo

Para a massa, rale um quilo de mandioca e deixe de molho na água de um dia para o outro. Depois, em um recipiente, acrescente os temperos e amasse com as mãos até ficar uma mistura homogênea e deixe descansar enquanto prepara o recheio.

Em um processador de alimentos ou no liquidificador, coloque todos os ingredientes para fazer o pesto e coloque o azeite aos poucos, até formar uma pasta. O mesmo processo deve ser feito para o húmus de beterraba.

Em seguida, coloque a massa em uma frigideira bem aquecida e faça "discos" de tapioca. Sobre os discos prontos, espalhe o pesto e o homus. Também podem ser adicionadas fatias de queijo branco e folhas de catalonia. Uma salada com Pancs é a sugestão de acompanhamento.

**Rendimento para três pessoas*