Receitas

■ Salada primavera

Ingredientes
- Mix de alface roxa e americana
- 8 unidades de tomate cereja cortadas ao meio
- 7 morangos
- 2 fatias de manga
- 1 xícara de repolho roxo ralado
- Flores de capuchinha a gosto

Modo de preparar
- Higienize bem as hortaliças e as frutas. Corte-as na espessura e diâmetro que preferir e junte-as em um bowl. Tempere com vinagre de maçã e um fio de mel.

■ Salada amor perfeito

Ingredientes
- 1 prato fundo de alface americana
- ½ pepino japonês fatiado bem fininho
- 1 cenoura ralada
- 1 maçã cortada em cubos
- Flores de amor-perfeito a gosto
- Amêndoas laminadas ou castanha de caju trituradas a gosto

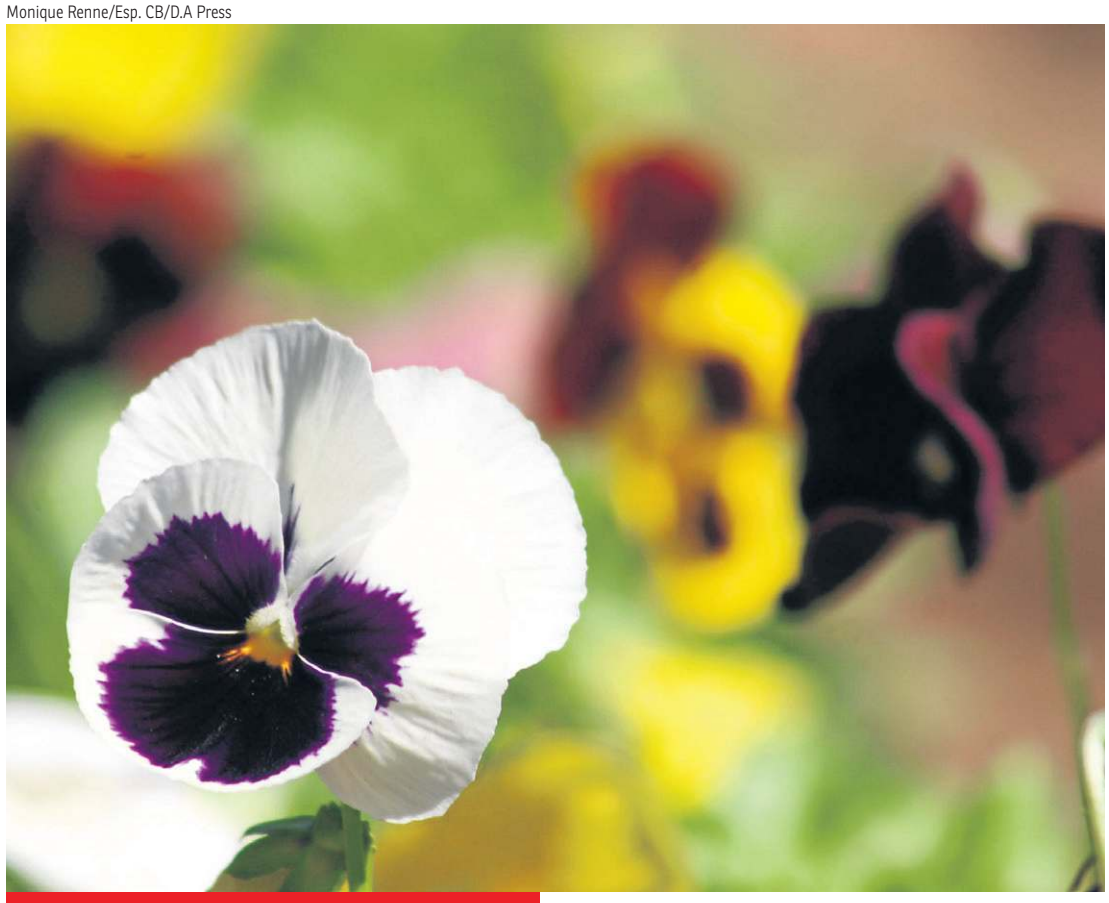
Modo de preparar
- Misture todos os ingredientes em uma tigela, tempere com suco de 1/2 laranja e uma pitada de sal.

Fonte: Dietbox

de vitaminas B2 e B3, que atuam no sistema nervoso. Outro componente do qual são fartos é o betacaroteno, pigmento antioxidante natural", completa Monique.

A nutricionista Julia Canabarro, do software de nutrição Dietbox, reitera que os produtos ficam mais nutritivos quando aproveitados nos meses que estão em alta. "Além de saborosos e mais em conta", estimula. A exemplo de frutas e vegetais, vale aproveitar as Pancs da temporada. O nome, que pode parecer estranho, refere-se às plantas comestíveis e são boas opções, tanto para colorir quanto para adicionar sabor à comida.

Monique Renne/Esp. CB/D.A Press



A amor-perfeito tem atividade antioxidante e sabor refrescante

Época das flores

Cada vez mais estudadas, sabe-se que o corpo se favorece principalmente dos flavonoides das flores — que são compostos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Por não serem sintetizados pelo corpo, é importante obtê-los por meio dos alimentos. Entre as Pancs, está a divertida dente de leão, a flor amor-perfeito, cravina, lavanda, madressilva, flor de abóbora e flor de mel — que puxa para o sabor de mel, como sugere o nome, e dá um toque agridoce em pratos salgados.

A recomendação de Julia Canabarro é pesquisar se é possível o consumo da opção escolhida. Flores vendidas em floriculturas não devem ser ingeridas. O ideal é buscar produtores especializados em Pancs, em hortifrútis e feirinhas. Elas podem ser protagonistas de uma refeição ou aproveitadas esteticamente, como parte da decoração.

Assim faz o estudante de ciências biológicas Matheus Corrêa, 21 anos. Idas a feiras fazem parte da rotina dele. Matheus e os pais priorizam também as barraquinhas de frutas que ficam nas quadras e ao longo das vias. Sempre que possível, fazem uma parada para conferir alguma opção boa e barata para levar para casa.

"Quando é época de um alimento, a oferta cresce e o preço dele fica mais baixo. Buscando o produto fresco, ainda encontramos muita produção da agricultura familiar e cultivos sem agrotóxicos, mais naturais. Acabo juntando a prática socioambiental à vida saudável", conta. Em casa, compõem salada de frutas, sucos, pratos para o almoço, sopas e caldos com ingredientes da estação.

Desde que fez um minicurso que jogava luz sobre a falta de conhecimento das diferentes formas vegetais, o estudante passou a incluir também Pancs na dieta: ora pro nobis, taioba, hibisco (para chás) e peixinho, sua favorita. Há quem não imagine os nutrientes delas, que são ricas em teor proteico, fibras e vitaminas.

Matheus tem acesso às Pancs comprando de produtores que expõem em feiras e por meio de amigos que cultivam as plantas em casa. "Peixinho fica muito bom empanado, como petisco. Faço até molho para acompanhar. A taioba é uma boa substituição para a couve. Gosto de usar as flores na finalização, em cima de um arroz, por exemplo", conta.