

De Norte a Sul

A biodiversidade impacta, diretamente, na alimentação do brasileiro, que tem, à sua disposição, inúmeros vegetais, frutos, legumes e verduras, tanto os típicos quanto os importados, que se adaptam bem ao nosso clima.

Algo que exemplifica bem como os diferentes biomas influenciam a alimentação é observar as gritantes diferenças gastronômicas encontradas nas regiões brasileiras. Enquanto no Pará, faz parte da cultura local consumir maniçoba, prato feito com a folha da mandioca-brava, é incrivelmente difícil encontrar o alimento no Rio Grande do Sul.

Quando pensamos em tanta variedade logo vem à mente espécies exóticas que se escondem nas profundezas do oceano ou no coração das matas, mas esquecemos que toda essa abundância pode ser encontrada no meio da calçada ou no terreno ao lado de casa.

E é nesse cenário, ainda envoltas em mistério e desconhecimento, que encontramos as chamadas plantas alimentícias não convencionais (PANCs). O termo, criado pelo biólogo Valdely Kinupp e pela nutricionista Irazy Artechê, em 2008, refere-se a plantas que têm uma ou mais partes comestíveis e que não fazem parte do cardápio cotidiano da grande maioria das pessoas e nem são facilmente encontradas em mercados e hortifrutis.

A definição enfrenta algumas controvérsias em função de plantas muito usadas em um estado e pouco conhecidas em outros, mas as que estão dentro do termo, de fato, são pouquíssimo consumidas na maioria do país, apesar de muitas delas serem abundantes.

Sócia na Agro Biodiversidade, empresa de tecnologia em agricultura e biodiversidade, com mais de 25 anos de experiência na área, Clarissa Taguchi argumenta que a jabuticaba pode ser uma PANC na Amazônia, e não em Minas Gerais. O guaraná, como fruta, é uma PANC para o restante do país, mas não na Amazônia. “Isso ocorre entre espécies de continentes diferentes, de países, de regiões. Mas há um aumento, sim, no consumo de espécies não convencionais. Ainda temos um mundo de descobertas”.

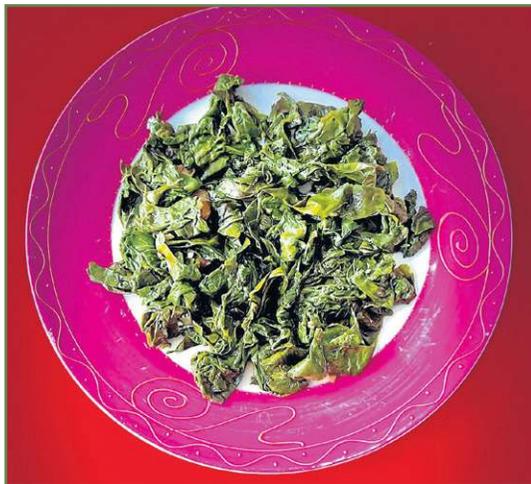
A maior fã da serralha

E aqui, voltamos para a história da nossa consumidora de PANCs Suely de Paula Silva, de 67 anos, que se diverte ao comentar que sua atual ocupação como aposentada permite que



Fotos: Arquivo pessoal

Suely adora plantar e consumir PANCs



Folhas de taioba plantadas, colhidas e refogadas por Suely

Atualmente, ela cultiva as suas espécies preferidas na própria chácara. A que Suely mais gosta é a serralha. A planta, considerada por muitos uma erva daninha, é rica em vitaminas A, D e E e tem sabor que lembra o espinafre.

Suely desenvolveu, inclusive, um olho clínico para ver a serralha por aí. “Em qualquer lugar que estiver, eu colete. Uma vez, em São Paulo, em frente ao apartamento da minha irmã, eu vi no canteiro de um shopping. Pedi ao vigilante para pegar e ofereci um café em troca, trouxe um monte e semeei na chácara”, conta, rindo.

Foi somente há cerca de cinco anos que Suely foi apresentada ao conceito de PANCs e descobriu que alguns dos seus alimentos faziam parte do grupo. Hoje, depois de se informar sobre essas plantas, adicionou ainda mais variedade ao seu paladar. A chaya e o cara-do-ar também entraram no cardápio e no cultivo da chácara. “Acho que todo mundo deveria conhecer esses alimentos. São bons para a saúde, não têm agrotóxicos e nos dão alternativas diferentes do que vemos nos mercados, que, muitas vezes, têm pouca variedade e preços altos”, acredita.

tenha tempo de sobra para procurar e colher as plantas que tanto gosta de consumir.

De origem mineira, desde sempre consumiu taioba, ora-pro-nobis e serralha, que eram preparadas pela mãe. “A gente saía procurando pelas calçadas e catando onde quer que encontrássemos. Na rua, em terrenos abandonados e em cercas vivas pela cidade”, lembra.