

## Fabio mostra as plantas alimentícias não convencionais que cultiva em casa, no Lago Norte

O biólogo ressalta que outras partes de plantas convencionais, como a folha da bata-doce e o coração da bananeira, normalmente descartados, podem ser consumidos e também são consideradas PANCs.

### As trilhas

Do Hortelão, nasceu a Trilha Funghi, projeto em que Fabio se reúne com um grupo de interessados e procura por cogumelos comestíveis pela cidade. A ideia é divulgar os macrofungos, os cogumelos, como fonte de alimentação saudável e rica que é negligenciada no Brasil. “Eles têm substâncias ótimas para a saúde, como betaglucanos e nutracêuticos, só encontrados em fungos”, explica.

A procura pela trilha tem crescido e em seus estudos sobre fungos, que se iniciaram em 2003, ele se deparou também com os FANCs, variação da primeira sigla e que se refere aos fungos alimentícios não convencionais. Desde 2016, Fabio já conseguiu identificar 40 espécies de cogumelos comestíveis no Distrito Federal.

“Acredito que esse panorama é muito maior. Sabemos que as pessoas passam fome, além de serem alimentados com ultra-processados, que são péssimos para a saúde e viciam nosso paladar”, comenta Fabio, que defende que o governo federal invista em programas de educação alimentar e agroecologia, colocando a população em contato com essa biodiversidade e com alimentos fáceis de cultivar e encontrar nas ruas.

### Tesouros no quintal

Em 2023, Fabio encontrou uma surpresa em terras candangas. Com intensos tons laranjas ou amarelos e com uma forma de funil, os cogumelos chanterelles, apreciados na culinária internacional, deixaram o biólogo incrédulo ao aparecer perto do Córrego do Urubu, no Lago Norte, no quintal de casa.

Com odor frutado e sabor marcante, porém delicado, é muito procurado e raro, afinal, por ser um cogumelo silvestre, não pode ser cultivado, sendo sempre colhido na natureza. Os tesouros surgiram de novo no ano passado, quando ele os colheu e vendeu para o chef dinamarquês Simon Lau. E este ano, o biólogo já está monitorando os cogumelos chanterelles, garantindo que eles cresçam bem e possam render uma boa colheita.

“Eu sabia que eles existiam no Brasil, mas fiquei muito surpreso quando os encontrei no

Arquivo Pessoal



Cogumelo Chanterelle ou Cantarelo

### AS PANCS MAIS CONSUMIDAS NO BRASIL

- Ora-pro-nóbis
- Taioba
- Capuchinha

### AS FANCs MAIS CONSUMIDAS

- *Boletus edulis* (Porcini)
- *Lactarius deliciosus*
- *Favolus brasiliensis*

meu quintal. É um destaque e mais uma prova da imensa riqueza que temos bem na nossa frente aqui no Distrito Federal”, completa.

### Novos horizontes

A chef de cozinha e ambientalista Clarissa Taguchi, da Agro Biodiversidade, comenta que quando descobriu que plantas existentes nos nossos quintais podem ser comestíveis, com cores, texturas e sabores até então inéditos, um novo mundo se descortinou.

Além de trazer possibilidades na gastronomia, inspirando receitas diferentes e até alguns pratos que podem ser tidos como exóticos, afinal, os grandes chefs têm o talento necessário para gourmetizar plantinhas encontradas nas calçadas, as PANCs e FANCs podem ser o futuro da alimentação como um todo.

Na agricultura, Clarissa acredita que falta um olhar mais atento para a variabilidade genética, que quanto maior, aumenta sua capacidade de permanecer como espécie no planeta. Como exemplo, cita o fato de que enquanto temos uma enorme variedade de bananas no Brasil, a grande maioria — se não toda a banana consumida — é clonada, tendo sido importada de regiões de clima quente que produzem a fruta a partir de um único perfil genético.

Clarissa esclarece que o modelo simplifica a produção, porque todo o cultivo segue o mesmo padrão, facilita o transporte e a comercialização, além de manter um gosto padrão na fruta. “Mas o que essa banana clonada tem como maior fragilidade? Basta uma doença que não haja controle surgir, ou uma mudança na temperatura que impeça sua produção, e logo a maior parte do mundo nunca mais consumirá banana. Agora lembremos, não é apenas a banana que é clonada. A soja, o milho, o trigo, uma ampla quantidade de hortaliças, frutas, cereais, castanhas têm o mesmo modelo”, alerta.

Nesse cenário, as PANCs, com resiliência climática, são, em geral, nativas de onde estão e espécies rústicas, que não sofrem esse tipo de intervenção agrícola. Logo, surgem como alternativas sustentáveis e nutritivas. “São mais resistentes a toda essa mudança, pois têm mecanismos biológicos de defesa que as fazem mais resistentes, e há uma real necessidade de termos variação genética na alimentação, pois vivemos um momento de emergência climática com consequências imprevistas”, preocupa-se.