

# Benefícios e nutrientes

As PANCs mais nutritivas, segundo Clarissa Taguchi, acabam sendo usadas em suplementos alimentares quando passam a ter plantio em larga escala. É o caso da ora-pro-nóbis, do camu-camu e da casca de jaboticaba. E as propriedades delas, que são benéficas para a saúde e a nutrição, são, justamente, resultado da resiliência dessas plantas.

“É lindo, porque a capacidade de essas plantas resistirem a toda intempérie, essa proteção biológica que as fez se tornarem resistentes ao clima, a vírus e outras doenças, se traduz em compostos bioquímicos superiores, transformando essas espécies em superalimentos. As PANCs no geral são superalimentos”, explica.

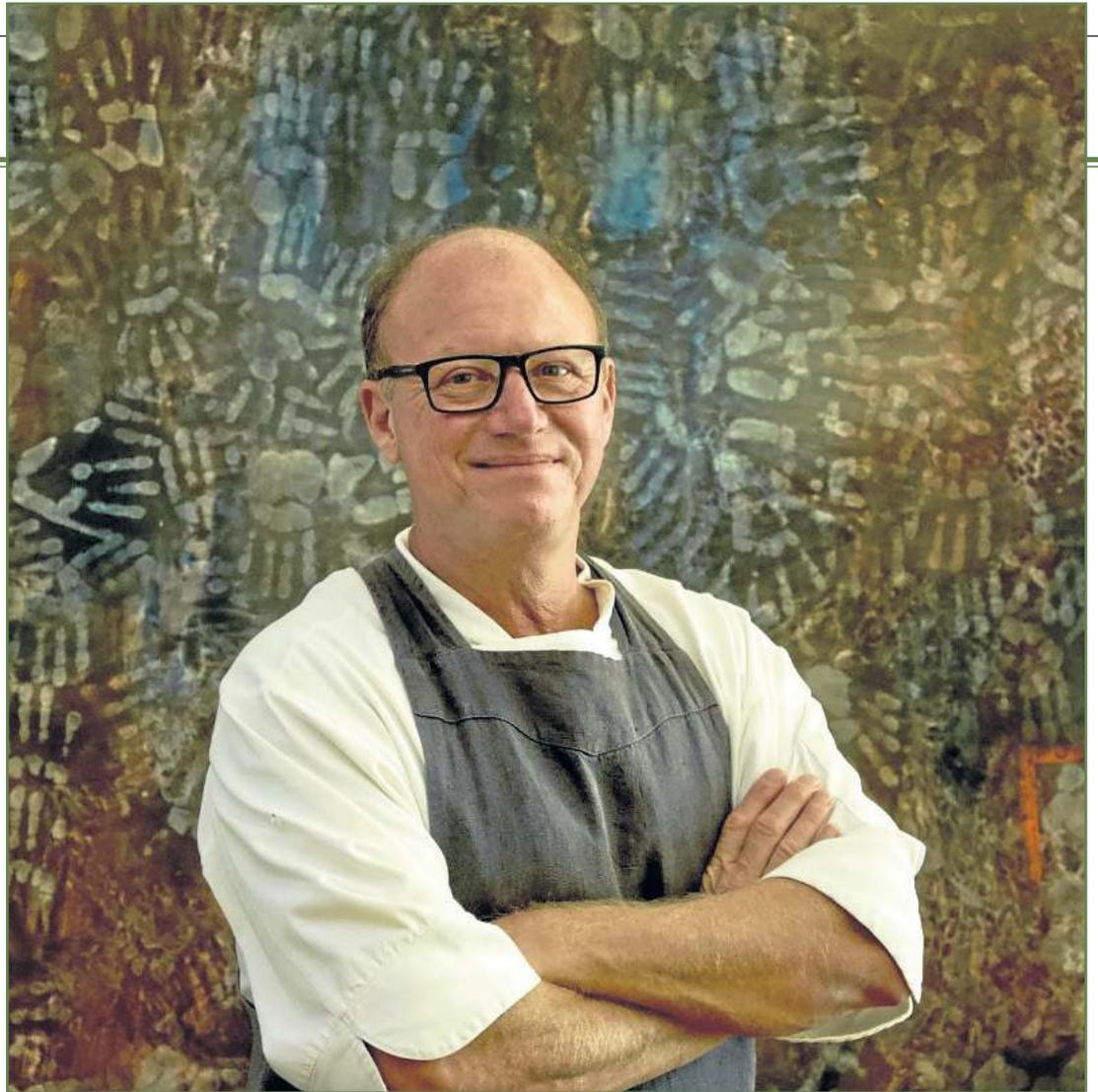
O biólogo Fabio Neves Vieira acrescenta a chaya, a moringa, a taioba e a beldroega entre as plantas com propriedades altamente benéficas à saúde. E ressalta que ainda existem poucos estudos sobre o valor nutricional de PANCs e que, provavelmente, existem diversas outras espécies, muito nutritivas, que ainda não conhecemos.

Ricas em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, elas podem ajudar a controlar a hipertensão, reduzir o risco de doenças cardiovasculares e degenerativas e melhorar o sistema imunológico. “São uma boa fonte de nutrientes para dietas vegetarianas e veganas, podem ajudar a regular a atividade intestinal e prevenir doenças.”

Adaptadas ao clima local, as PANCs não precisam de muita irrigação, adubação ou produtos químicos para o cultivo. Além das vantagens para a saúde das pessoas, contribuem para a saúde do planeta como um todo, afinal, têm papel ativo na preservação do patrimônio genético e do ecossistema. “Elas são ainda parte da tradição alimentar de algumas regiões do Brasil. O consumo de PANCs valoriza espécies nativas e conhecimentos regionais”, completa.

## Universo gastronômico

Há 20 anos, esse chef mais brasileiro do que dinamarquês tem conquistado o público da capital



Simon Lau é dinamarquês e proprietário do restaurante Aquavit

federal. Simon Lau, 60, por essência, gosta de valorizar a cultura do Distrito Federal em seu cardápio, encontrado no querido e popular Aquavit, restaurante localizado no Setor de Mansões do Lago Norte. Durante os últimos anos, reinventar e explorar novos sabores sempre foi um de seus desejos. Inquieto e curioso, descobriu nas plantas não convencionais um universo de ingredientes para os pratos de seu estabelecimento.

“A gente tem visto as PANCs no mundo todo. Quando as pessoas em determinado lugar começam a explorar o que tem nos arredores, o que tem no lugar onde elas vivem, acabam criando uma culinária única. Em Brasília, estamos tentando, ainda, criar uma culinária candanga atrelada ao que conhecemos das PANCs. Vamos gerar uma identidade para nossa cozinha. As PANCs, certamente, podem mudar a gastronomia”, afirma.

No Aquavit, a experiência tem dado certo. O público, segundo Simon, está sempre aberto a degustar as inovações do chef. Quando ele serve um prato que os clientes não estão acostumados a ver, é uma oportunidade para que as pessoas

possam vivenciar uma nova forma de saborear comida. E mais do que isso, fazer com que a culinária brasileira tome um novo rumo, valorizando, principalmente, sua identidade e de uma das grandes maravilhas que existem ao redor: o Cerrado.

“Eu nunca tive problema de as pessoas não gostarem. Todo mundo se apaixona, é inevitável. Uso, aqui, boa parte das frutas selvagens e plantas do nosso bioma. Utilizo a cagaita, cajuzinho-do-cerrado, ora-pro-nobis e muitos outros no restaurante”, descreve. Atualmente, uma das grandes paixões de Simon na cozinha são os cogumelos, mais conhecidos como cantarelos do Cerrado, ou chanterelles. Extremamente especiais e difíceis de serem encontrados, ele conta que, no início, tentou descobrir do que se tratava. Afinal, quase ninguém no Brasil usa os cantarelos na gastronomia.

“Tínhamos que ver se era venenoso: você morre? Fica cego? O que acontece? Nosso primeiro passo, no momento, foi entender a literatura por trás do cogumelo. Depois que soube que eram comestíveis, valeu a pena. Daqui a pouco vamos colocar o cadinho no Aquavit”, revela.