

## PASSADO E FUTURO

De acordo com Nuno Rodrigo Madeira, agrônomo e pesquisador da Embrapa Hortaliças, as PANcs têm um papel fundamental, até como um resgate de uma época em que não havia cadeias produtivas estruturadas, em que o ser humano produzia seu próprio alimento. Esse retorno ao passado não é apenas um movimento de volta às origens. É, sobretudo, a busca por uma vida mais saudável, já que essas plantas locais costumam ser mais adaptadas, resilientes e resistentes a pragas e doenças.

“Por esse melhoramento natural, por sofrer tantos impactos, de sobreviverem nesse ambiente, elas acabam produzindo compostos funcionais, elementos que causam essa resistência que são, na verdade, compostos funcionais extremamente nutritivos”, detalha o especialista. No Distrito Federal, as mais comuns encontradas são ora-pro-nobis, bertalhas, beldroega, capuchinha, jacatupé, dente-de-leão, serralha, taioba, hibisco, peixinho e azedinha.

Muitas delas, como afirma Nuno, podem ser encontradas nos quintais de casa. Mas, como algumas pessoas desconhecem tais plantas, talvez não saibam o que de fato elas são. “Brasília se destaca muito com as feiras agrícolas e os projetos de cultivo com produtores locais, como a ASPANC. Um aspecto muito interessante do DF é que tem muito do Brasil inteiro na cidade. Existem outras PANcs, geralmente de outros estados, que podem ser encontradas no quadradinho”, ressalta.

Na Embrapa, o maior foco do trabalho são as hortaliças PANcs, com mais de 100 espécies mantidas no espaço e o desejo para que esse universo adentre cada vez mais na vida dos brasilienses.

Fotos: Arquivo pessoal



## PRATO ESPECIAL

### Pirarucu marinado com tucupi, temperos cítricos e pimenta de macaco

#### Ingredientes

- 2kg de lombo de pirarucu
- 50g de sal
- 2 colher de sopa de pimenta-de-macaco
- 1 litro de tucupi
- Flor de jambu, picadas
- Raspa de 4 limões
- Raspa de 1 toranja
- Raspa de 1 laranja
- Folhas de limoeiro (cortados grosseiramente)
- Folhas de mexerica (cortados grosseiramente)
- Capim Santo 1 maço (cortados grosseiramente)
- Folhas de verbania

#### Modo de fazer

- Reduza o tucupi até que fique com consistência engrossada e deixe esfriar.
- Passe o sal em todas as lados do peixe e esfregue bem.
- Passe o tucupi reduzido nele e as flores de jambu, a pimenta-de-macaco e as raspas dos cítricos.
- Cubra, depois, as folhas dos cítricos, capim santo e as folhas de verbania.
- Coloque o peixe num saco de vácuo e ponha vácuo ou enrole com filme bem apertado.
- Deixe por no mínimo três dias e até 10 dias na geladeira.
- Na hora de usar, tire as folhas de cítricos, capim santo e verbania.

**Temporada de Verão Bali Park**  
EDIÇÃO: ESPORTES

**A PRAIA ESTÁ TE ESPERANDO!**  
CLÍNICAS DE VÔLEI DE PRAIA  
BEACH TÊNIS  
FUTEVÔLEI

clube **60%** DE DESCONTO\*

**VENHA CONHECER!**  
(61) 2026 - 1668