



Evaristo de Miranda

Engenheiro Agrônomo, tem mestrado e doutorado em ecologia pela Universidade de Montpellier (França). Com centenas de trabalhos publicados no Brasil e exterior, é autor de 45 livros, incluindo Tons de Verde (português, inglês e chinês). Pesquisador da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária desde 1980, participou e coordenou mais de 40 projetos de pesquisa e implantou e dirigiu três centros nacionais de pesquisa. Atualmente é chefe geral da Embrapa Territorial, em Campinas, SP.

Quer comer uma Panc?

Durante a semana de 5 a 10 de novembro, ocorreu em Brasília a 5ª. HortPanc, com apoio da Embrapa Hortaliças e diversas instituições. Esse evento de horticultura, focado nas Pancs, reuniu pesquisadores, extensionistas, agrônomos, técnicos e diversos participantes desse universo das cadeias produtivas das Pancs. O acrônimo Pancs significa “plantas alimentícias não convencionais”. Elas são produzidas em pequenas quantidades e geralmente encontradas nas feiras livres, longe das prateleiras dos supermercados. Com o trabalho da pesquisa e da extensão, essa realidade está mudando.

Rústicas e resistentes, as Pancs podem ser frutas, flores, sementes e vegetais. Entre as hortaliças Pancs estão: a beldroega, a araruta, o jambu, o caruru, o ora-pro-nobis, a serralha, o dente-de-leão, a vinagreira, o mangarito, o cará-moela, o peixinho de jardim, a capuchinha, a bertalha e muitas outras. Elas reúnem tesouros nutricionais ainda pouco conhecidos. As Pancs são um patrimônio genético e culinário do mundo rural. Ao mesmo tempo em que estão ameaçadas de desaparecer em diversas regiões, o interesse por elas não para de crescer.

Muita gente, mesmo com renda elevada, alimenta-se mal e existem ainda poucas opções de hortaliças nos supermercados. Hortaliças, como as Pancs, podem contribuir para uma alimentação mais natural e saudável, sem deixar o sabor de lado. Os chefs de cozinha mais conectados com o patrimônio gastronômico da culinária tradicional e regional já descobriram e utilizam cada vez mais as Pancs. Nas feiras livres, muitos vendedores de hortaliças – quando solicitados – passam a vender diversas Pancs e se surpreendem pelo interesse dos consumidores por essas hortaliças tradicionais.

No Brasil, existem milhares de espécies vegetais com alguma parte comestível, de interesse para a culinária e a alimentação. Algumas com grande valor nutricional. A beldroega, por exemplo, possui altos teores de ômega 3. O ora-pro-nobis e o caruru são ricos em proteínas e minerais. E muitas dessas plantas têm virtudes medicinais.

O conhecimento sobre o seu manejo e seu uso alimentar até pouco tempo era passado de geração em geração. Os trabalhos de pesquisa da Embrapa Hortaliças com essas plantas e a difusão dos resultados obtidos pela extensão rural estão mudando esse panorama. As Pancs representam um verdadeiro patrimônio genético, agrícola e gastronômico, e fazem parte da memória culinária brasileira.

Ainda há muito por descobrir. As Pancs representam o passado do patrimônio alimentar do país e o futuro de uma alimentação mais nutritiva e diversificada. Como costumamos dizer: o que é uma erva daninha? É uma planta cujas virtudes ainda desconhecemos.