



Flores e plantas comestíveis, também conhecidas como Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) | Foto: Madeleine Steinbach/Shutterstock

- **REVISTA**
- **EDIÇÃO 158**

SOBRE PUNKS, PANCS E BELDROEGAS

Essas plantas reúnem tesouros nutricionais ainda pouco conhecidos (altos teores de ômega 3, proteínas, vitaminas e minerais). Muitas têm virtudes medicinais



Evaristo de Miranda

31 MAR 2023 - 09:47

*“Beldros nem beldroegas se não semeiam,
porque nascem na infinidade de uns e de outros,
sem os semearem, nas hortas e quintais
e em qualquer terra que está limpa de mato.”*

Qual a diferença entre *punks* e *pancs*? A cultura *punk* é conhecida por sua aparência agressiva, estilo musical, sarcasmo niilista e busca de subversão do elitismo cultural. A cultura das PANCs é um patrimônio vegetal, genético, culinário e gastronômico. O acrônimo PANC significa “Plantas Alimentícias Não Convencionais”, sobretudo fruteiras e hortaliças. O interesse por essas plantas tão especiais não para de crescer.

A sigla PANC foi criada pelo doutor em agronomia Valdely Kinupp. No livro *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil*, ele catalogou 351 espécies, uma pesquisa de 12 anos, em parceria com [Harri Lorenzi](#). Em seu trabalho pela conservação da flora brasileira, Lorenzi percorreu o Brasil, por mais de 40 anos, em expedições científicas. Levantou, catalogou e coletou plantas, sobretudo as com potencial econômico e ameaçadas de esquecimento e extinção.



Livro *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil*, de Valdely Ferreira Kinupp e Harri Lorenzi | Foto: Divulgação

Para o pesquisador de hortaliças PANCs da [Embrapa](#), Nuno Madeira, existem pelo menos 10 mil espécies de plantas com [partes comestíveis e alimentícias](#), não convencionais. “Apenas” umas 150, no máximo, em todo o Brasil, são comerciais, em maior ou menor escala. Dentre elas, algumas são consideradas PANCs, possuem uso tradicional e são encontradas em mercados e feiras livres, como bertalha, serralha, jambu, vinagreira, taioba, mostarda, almeirão-roxo, cariru e ora-pro-nóbis.

Receita

Major gomes refogado

Ingredientes

1 maço de sete ramos (folhas e brotos terminais)
Óleo, alho e sal a gosto

Modo de preparo

1. Lave e corte os ramos em pequenos pedaços.
2. Refogue no óleo com alho e sal, tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente cinco minutos.



Sugestão de receita com a planta major gomes (cariru, João-gomes) publicada pelo site da Embrapa | Foto: Divulgação

Entre hortaliças PANCs existem perto de duas dezenas mais conhecidas: [almeirão-de-árvore](#); [amaranto](#); [anredera](#); [araruta](#); [azedinha](#); [beldroega](#); [bertalha](#); [capuchinha](#); [cará-moela](#); [cariru \(João-gomes\)](#); [caruru](#) (bredos); [dente-de-leão](#); [físalis](#); [jambu](#); [mangarito](#); [maxixe-do-reino](#); [muricato](#); [ora-](#)

[pro-nóbis](#); [peixinho](#); [serralha](#); [taioba](#) e [vinagreira](#). Boa parte delas pode ser [cultivada em casa](#), em jardins e vasos. A Embrapa Hortaliças oferece [cursos de produção de PANCs](#) e [manuais](#). As PANCs são encontradas cada vez mais em feiras livres, lojas de produtos naturais, supermercados com produtos raros e sofisticados e em sites para consulta, compra e entrega na internet.

Existem milhares de espécies vegetais com alguma parte comestível de interesse para a culinária e a alimentação humana

A vinagreira é a base do [arroz de cuxá](#), prato tradicional sobretudo no Maranhão. O jambu é ingrediente essencial do [tacacá](#), muito consumido na Região Norte. O ora-pro-nóbis, a carne do pobre, é comum na culinária do interior de Minas Gerais e São Paulo, com [diversidade de receitas](#) a se comer de joelhos. O [caruru](#), também conhecido como breço, comum na culinária do Nordeste, na Bahia, dá nome a um dos pratos típicos do Estado, o caruru (*sic*), apesar de em geral nem ser mais usado neste.



Ora-pro-nóbis | Foto: Reprodução/Embrapa

Partes consideradas não convencionais de plantas alimentícias comuns também podem ser categorizadas como PANC. O

consumo do “umbigo” ou “coração” (mangará) da bananeira é saboreado em muitas [receitas](#). A flor de abóbora e abobrinha, a célebre [fiore di zucca](#), empanada ou em sopa, tão apreciada na Itália e por seus milhões de descendentes no Brasil, além de dar nome a tantos restaurante no Brasil, é uma delícia PANC. As partes terminais de hastes e brotos de [cucurbitáceas](#) (abóboras, abobrinhas e chuchus) são utilizados como [cambuquira](#) na preparação de tortas, sopas ou omeletes, refogadinhos, cozidos e até como recheio de pastéis. Cambuquira, nome até de um município mineiro, é termo de origem tupi (*ka'aumbykyra*) e significa extremidade, rabadilha, grelo ou talo de folhas. A utilização da medula do caule do mamoeiro ou o consumo das folhas da batata doce e da mandioca são outros exemplos. O uso das folhas de mandioca na [multimistura](#) para ajudar a superar carências alimentares de crianças pela [Pastoral da Criança](#) (mesmo se não elimina a anemia) é um exemplo de PANC, valorizada no combate à desnutrição e à mortalidade infantil.

As PANCs eram muito consumidas no passado. No século 19, o maestro [Carlos Gomes](#), em sua longa estadia na Itália, sempre expressava suas [saudades do mangarito](#). Se as PANCs caíram em desuso nos centros urbanos, com o avanço de outras espécies com cadeias produtivas bem estabelecidas, ainda seguem relevantes por diversas razões. A população brasileira alimenta-se mal e existem poucas opções de hortaliças nos supermercados. Hortaliças PANCs podem contribuir para uma alimentação mais natural e saudável, sem deixar o sabor de lado.

Chefs de cozinha conectados com o patrimônio gastronômico da culinária tradicional e regional já descobriram e utilizam cada vez mais as PANCs. O movimento vegetariano e vegano as incorporou e as valorizou em suas receitas. É cada vez mais frequente encontrar flores de capuchinha em saladas e enfeitando

pratos, bem como frutos e inflorescências da físalis. Em feiras livres, vendedores de hortaliças — quando solicitados — passam a fornecer PANCs, surpresos pelo interesse dos consumidores por essas “verduras”.



Foto: Marian Weyo/Shutterstock

O patrimônio das PANCs faz parte da memória culinária brasileira. E há muito por descobrir. Existem milhares de espécies vegetais com alguma parte comestível de interesse para a culinária e a alimentação humana. As PANCs reúnem tesouros nutricionais ainda pouco conhecidos (altos teores de ômega 3, proteínas, vitaminas e minerais). Muitas têm virtudes medicinais. O conhecimento sobre seu manejo e uso alimentar, até pouco tempo atrás, era passado de geração em geração.

Em geral, as PANCs ainda não apresentam cadeias produtivas estruturadas. Rústicas e adaptáveis, são pouco exigentes em insumos. O seu cultivo é feito, sobretudo, por pequenos agricultores. Muitos [plantios](#) estão em pequenos quintais e até em vasos, para o consumo da família ou a venda em mercados locais,

sem grande apelo comercial. A pesquisa da Embrapa com [Plantas Alimentícias Não Convencionais](#) e a difusão dos resultados obtidos na extensão rural e no mundo da gastronomia estão mudando o panorama.

As experiências da Embrapa com a Emater, em Minas Gerais e em outros Estados, mostram como as PANCs ajudam a melhorar o padrão nutricional local. Sua reintrodução em comunidades rurais não é tão difícil. A Embrapa indica variedades e tecnologias para a produção em maior escala de várias dessas plantas. E possui dezenas de cartilhas de como cultivá-las e utilizá-las na culinária doméstica. A beldroega é um exemplo.



Plantação de beldroega | Foto: Reprodução/Embrapa

A [beldroega](#) é uma hortaliça herbácea anual, da família [Portulacaceae](#), com 115 espécies e um único gênero: *Portulaca*. Possui folhas suculentas, espessas e pecioladas, com até 3 centímetros, flores solitárias amarelas e sementes pretas diminutas. Aparece em áreas de cultivos em todo o país como erva daninha, e poucos conhecem seu uso culinário. É uma planta rica em ômega 3, vitaminas, minerais (zinco e

magnésio) e usada no [preparo de saladas](#), sopas, bolinhos, chás e produtos cosméticos e medicinais.

No conto [O Luzeiro Agrícola](#), de Monteiro Lobato, o funcionário ministerial recém-contratado Sizenando Capistrano, inspetor agrícola, recebe como primeira demanda direta do ministro da Agricultura a elaboração de um relatório sobre a beldroega. “Sizenando deitou mãos à tarefa e levou a cabo um estudo botânico-industrial da beldroega, com afã tal que, transcorridos dez meses, dava a prelo o *Relatório sobre (...) beldroega e sua aplicação na culinária.*” Após “rever as provas do calhamaço, a modo de escoimá-lo dos mínimos vícios de linguagem (...) saiu obra papa-fina, em ótimo papel e com muitas gravuras elucidativas. Entre estas, em belo destaque, os retratos do ministro...”. Impresso pela gráfica oficial, o relatório foi entregue ao ministro da Agricultura. Este sugeriu a Sizenando a incineração imediata de todos os exemplares no forno da Casa da Moeda, antes de qualquer leitura.

“Sizenando abriu a maior boca deste mundo. Compreendendo aquela estuporação, o ministro sorriu.

— Então? Que queria que eu fizesse de cinco mil exemplares de um relatório sobre a beldroega? Que o pusesse à venda? Ninguém o compraria. Que o distribuísse grátis? Ninguém o aceitaria. Se é assim, se sempre foi assim, se sempre será assim com todas as publicações deste ministério, o mais prático é passar a edição diretamente da tipografia ao forno. Isso evitará a maçada de nos preocuparmos com ela e de a termos por aí a atravancar os arquivos. Não acha vossa senhoria que é o mais razoável? Retire o que quiser e forno com o resto.

— E depois, que devo fazer? indagou Sizenando, ainda tonto com o expeditismo ministerial.

— Escrever outro relatório, respondeu sem vacilar o ministro.

— Para ser queimado novamente?, atreveu-se a murmurar o poeta-inspetor.”



Beldroega | Foto: Shutterstock

A agricultura brasileira, seu ministério, ministros e funcionários mudaram muito desde o tempo dos personagens de Monteiro Lobato, como o [Jeca Tatu](#) e os do *Luzeiro Agrícola*. A bem da verdade, não todos. As PANCs não terão destino semelhante ao relatório de Sizenando, graças à valorização das tradições culinárias, à gastronomia sofisticada, ao movimento vegano, às oportunidades de negócio e renda para pequenos agricultores, às lojas e aos empórios de produtos naturais e ao trabalho de conservação, seleção e melhoramento das espécies e ao desenvolvimento de seus sistemas de cultivo por pesquisadores.

O que é uma erva daninha? É uma planta cujas virtudes ainda são desconhecidas. E, talvez, candidata ao patrimônio culinário brasileiro.



Foto: Madeleine Steinbach/Shutterstock

Leia também [“Equinócio de outono, tempo de refletir”](#)