

Sobre Punks, Pancs e Beldroegas

Início / Colunas / Agro Inteligência / 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

“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.”

Tratado Descritivo do Brasil, 1587 – Gabriel Soares de Sousa

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.



Ora-pro-nóbis_Foto_Reprodução_Embrapa

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.

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.



Foto_Marian Weyo_Shutterstock

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 bredo, 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.

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.



Plantação de beldroega_Foto_Reprodução_Embrapa

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”.

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.



Beldroega_Foto_Shutterstock

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.

A beldroega é uma hortaliza 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.



Foto_Madeleine Steinbach_Shutterstock

“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.”

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.

Por Evaristo de Miranda, doutor em Ecologia e membro da Academia Nacional de Agricultura da SNA.

Fonte: Revista Oeste

Categoria: Agro Inteligência 03/04/2023

Tags: PANC plantas alimentícias

Compartilhe nas redes sociais



Conteúdos relacionados

Mulheres à frente da avicultura e suinocultura capixabas

17/03/2026

Amor não deixa feliz e cheio de energia. O nome disso é açai

30/08/2024

Não falta carne

13/08/2024

O tabaco é Agro

18/10/2024

Abertura da colheita de soja em Roraima acontece em agosto

21/08/2024

Produtores rurais multiplicam bioinsumos para uso próprio

17/07/2024



Assine o boletim A Lavoura

* campos obrigatórios

Email *

Nome *

Aceito receber e-mails com os boletins da SNA.

[Política de Privacidade.](#)

[Inscreva-se](#)



Assine o boletim A Lavoura

Realização

* campos obrigatórios



Sociedade
Nacional de
Agricultura

Inteligência em Agronegócio desde 1897

Email *

Nome *

Aceito receber e-mails
com os boletins da SNA.

A Lavoura

Publicada pela Sociedade Nacional de Agricultura, desde maio de 1897, a revista A Lavoura traz artigos técnicos e reportagens que abrangem todas as atividades da cadeia produtiva agrícola, além das novidades do setor.

Você pode cancelar sua assinatura a qualquer momento clicando no link no rodapé dos nossos boletins. Seus dados de cadastro serão utilizados exclusivamente para o envio dos boletins informativos da SNA. Para mais informações, consulte a nossa Política de Privacidade.

Inscreva-se

Revista A Lavoura. Sociedade Nacional de Agricultura – SNA

© 2020. Direitos reservados. Política de Privacidade