

# COMER BEM É MATO!

*Descartadas pela maioria das pessoas, as PANCs vêm ganhando cada vez mais espaço na alta gastronomia e no coração de chefs famosos*



"Que matinho  
é esse?

Que matinhôôô  
é esse?

São PANCs, pô!"

Você deve estar se perguntando: "que diabos significa PANCs"? Pode até parecer estranho, mas você cruza com elas diariamente, em muitos lugares – inclusive dentro de casa. Sabe aquela erva daninha que vive te infernizando e "enfeitando" o seu jardim? Pois é, provavelmente seja uma PANC deliciosa e super nutritiva.

Mas afinal, o que é isso? As Plantas Alimentícias Não Convencionais, ou PANCs, são aquelas que não costumam ser consumidas como forma de alimento por serem consideradas descartáveis, uma vez que grande parte das pessoas desconhece seus elevados valores nutricionais.

Embora, atualmente, o cenário em relação a esse tipo de alimento seja o do desconhecimento, nossos antepassados costumavam consumi-lo diariamente. O que acontece é que, conforme o tempo foi passando e o homem foi se afastando do contato com a natureza, assim como da produção de seus alimentos, ele foi sendo eliminado do nosso cardápio. Para se ter uma ideia, uma pesquisa realizada pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) aponta que o número de espécies vegetais consumidas no mundo caiu de 10 mil para 170 no último século.

Mas, assim como a rúcula, que deixou de ser considerada uma erva daninha há pouco tempo, outras PANCs estão ganhando cada vez mais espaço e conquistando até os corações mais carnívoros.

Viva a diversidade!

## Do quintal para a alta gastronomia

Ainda que sejam descartados por grande parte das pessoas, esses "matinhos" vêm sendo pesquisados há algum tempo por nutricionistas e chefs de cozinha, interessados em trazê-los para incrementar os cardápios de seus restaurantes. Dentre eles, a chef e jurada do programa MasterChef Brasil, Paolla Carosella, uma das pioneiras na implantação das exóticas plantinhas dentro da gastronomia paulistana.

Na mesma pegada está o restaurante Tuju, do chef Ivan Ralston, localizado na Vila Madalena. Além de receitas deliciosas protagonizadas por PANCs, o estabelecimento traz ainda um diferencial e tanto (logo na entrada): uma horta com cerca de 400 espécies dessas plantas. As preferidas do chef são a beldroega – pelo sabor –, ora-pró-nóbis – pela textura – e a serralha – pelo amargor.

Outra que caiu de amores pelas PANCs foi a chef Helena Rizzo, do restaurante Maní – um dos 50 melhores restaurantes do mundo. Helena começou a se interessar por esse tipo de alimento quando conheceu o biólogo Valdely Ferreira Kinupp – o termo "PANC", inclusive, foi criado por

ele – autor do livro "Plantas Alimentícias Não Convencionais no Brasil", lançado em 2014 pela Editora Plantarum. Desde então, vem se aventurando e transformando suas criações na cozinha em verdadeiras obras da natureza – literalmente. O seu prato de purê de taioba e bochecha de boi é um dos carros chefes de seu restaurante.

## Dando nomes à flora

A seguir, conheça alguns exemplos de plantas não convencionais e comece a cultivá-las:

: ) **Begônia** – São encontradas em qualquer jardim. Suas flores podem ser consumidas cruas em saladas e também ficam deliciosas com geleias e mousses;

: ) **Dente-de-leão** – Quem diria que os dentes-de-leão, além de lindos, teriam mais uma utilidade – além daquela de quando são assoprados. Acredite ou não, ele possui vitaminas A e C, e as flores e folhas podem ser consumidas. As raízes torradas também podem compor uma bebida;



## OVERDADEIRO CHURRASCO A MODA TEXANA

Cerveja Artesanal, Música ao Vivo, almoço aos Sábados, Domingos e muito mais....



**REALIZAMOS ANIVERSÁRIOS E EVENTO CORPORATIVO!**

Estrada Fernando Nobre, nº1019 - Cotia | Tel: 11- 2690-1943

Siga a gente nas Redes Sociais



bbqtiosam



tio\_sam\_bbq



11-99650-0958

**:) Taioba** – essa é uma das PANCs mais difundidas. A taioba possui uma folha imensa, bem verde e grossa, que pode ser picada e refogada, como a couve. Fica uma delícia no preparo de bolinhos. Mas atenção: as folhas devem ser preparadas sempre cozidas, pois cruas podem pinicar a boca e dar alergia. E alguns tipos, como a taioba-brava, são tóxicas.

**:) Peixinho-da-horta** – É uma planta para lá de boa, além de linda. Suas folhas cinzentas e “peludas” ficam ótimas depois de empanadas e fritas; lembra o sabor de peixe, daí o nome;

**:) Ora-pro-nóbis** – uma das mais conhecidas entre as não-conven-  
cionais, a ora-pro-nóbis é encontra-  
da em abundância no Sudeste. Ela  
é uma trepadeira, por isso se desen-  
volve em vários tipos de solo e de  
clima, além disso, é de fácil cultivo e  
tem alto valor nutricional. É rica em  
vitaminas A, B e C, fibras e fósforo. As  
folhas são sua parte comestível, po-  
dendo ser consumidas secas ou fres-  
cas, cruas ou cozidas, e até acres-  
centadas a massas de pães.

**A receita vem aí, olê olê olááá!**



John Kernick

## BOLO DE ABÓBORA COM ORA-PRO-NÓBIS



### Ingredientes

5 ovos • 400g de abóbora madura crua • 200g de mandioca crua  
50g de manteiga • 1 col (chá) de fermento químico em pó  
1 colher (chá) de sal • 100g de queijo meia cura ralado  
40 folhas de ora-pro-nóbis lavadas e secas

### Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos com a abóbora picada em cubos. Logo depois, junte aos poucos a mandioca picada. Em seguida, bata bem até formar um creme homogêneo. Junte a manteiga, o fermento e o sal e bata para misturar. Passe a massa para uma tigela e junte o queijo (reservando cerca de 1/4 para polvilhar). Unte duas fôrmas de bolo inglês, distribua entre elas a massa, alternando com folhas de ora-pro-nóbis, formando camadas. A massa deve ficar baixa na forma – por isso o uso de duas formas. Polvilhe com o queijo ralado reservado e leve ao forno pré-aquecido para assar em temperatura média por cerca de 30 min ou até dourar. Espere esfriar, desenforme e sirva frio ou gelado com salada de brotos de ora-pro-nóbis com outras folhas verdes (algumas folhas de ora-pro-nóbis podem ser batidas com o vinagrete). Bom apetite!