

O patrimônio alimentar das pancs - Band.com.br

- Dia 17 de agosto é o dia do Patrimônio Histórico e logo se pensa em monumentos, edifícios e igrejas. A agricultura contribui com esse patrimônio não apenas com as sedes de fazendas, igrejas e capelas rurais construídas desde o século XVII, mas também com suas tradições culinárias e alimentares. Fazem parte desse patrimônio as plantas alimentícias não convencionais também conhecidas pelo acrônimo PANCs.
- São plantas como: araruta, jambu, caruru, ora-pro-nobis, serralha, dente-de-leão, vinagreira, cará-moela e muitas outras. Essas plantas reúnem tesouros nutricionais ainda pouco conhecidos. 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. Para um panorama abrangente sobre as pancs, ver: <https://alavoura.com.br/biblioteca/a-lavoura-724/mato-no-prato/>
- O conhecimento sobre o seu manejo e seu uso alimentar é passado de geração em geração e representa um verdadeiro patrimônio genético, agrícola e gastronômico. Em geral, as pancs não apresentam cadeias produtivas estruturadas e fazem arte da memória culinária brasileira.
- O seu cultivo é feito predominantemente, por pequenos agricultores. Muitos plantios estão estabelecidos em pequenos quintais para o consumo da própria família ou a venda em mercados locais, sem grande apelo comercial. Rústicas e adaptáveis, as pancs são pouco exigentes em insumos. A reintrodução do cultivo das pancs em comunidades rurais não é tão difícil e as experiências da Emater aponta que elas podem melhorar rapidamente os padrões nutricionais locais. A Embrapa já indica variedades e tecnologias para a produção em maior escala de várias dessas plantas. A Embrapa possui dezenas de cartilhas de como cultivar as pancs: <https://www.embrapa.br/en/hortalicas/hortpanc>. Em particular sobre manejo de ora-pro-nobis ver: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1066888/cultivo-de-ora-pro-nobis-pereskia-em-plantio-adensado-sob-manejo-de-colheitas-sucessivas>
- População alimenta-se mal, existem poucas opções de hortaliças nos supermercados. As hortaliças não convencionais 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.
- E ainda há muito por descobrir. No Brasil, existem milhares de espécies vegetais com alguma parte comestível, de interesse para a culinária e a alimentação. Eu costumo dizer: o que é uma erva daninha? É uma planta cujas virtudes ainda desconhecemos. E talvez uma candidata ao nosso patrimônio culinário.