

ALTERNATIVO MOVIMENTO PRETENDE REINSERIR A CULTURA DA ALIMENTAÇÃO NATURAL NO PAÍS COM OS MAIS DE DEZ MIL EXEMPLARES DE PANCS

Parece mato e é saudável: pancs podem ser aliados dos cozinheiros

Durante as festas de Natal e Ano Novo, por exemplo, é uma interessante maneira de sair do tradicional peru, lombo e das carnes recheadas, por exemplo, e apostar em uma alimentação bem mais leve e saudável

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Da Redação
@jornalovale

Muito comum em jardins ou no meio da horta, entre as tradicionais folhas verdes como o alface, rúcula e a couve, elas até parecem mato, flores bonitinhas e muitas vezes são vistas como praga.

Mas são alimentos saudáveis e que podem ser utilizadas em diversas receitas do dia a dia e, especialmente, em festividades, como as que estão chegando, Natal e Ano Novo.

São as Pancs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) que não importa o espaço, podem ser cultivadas no quintal, na horta urbana ou até em vasos.

Além disso, é uma maneira de sair do tradicional peru, lombo e das carnes recheadas, por exemplo, e apostar em uma alimentação bem mais leve e saudável.

De acordo com a ambientalista Beatriz Carvalho, mestre em planejamento urbano, a sigla é autoexplicativa: alimento incomum e ainda pouco explorado pelos brasileiros.

“O uso de produtos industrializados e processados ganharam protagonismo nos cardápios ao longo das últimas décadas. No entanto, este movimento pretende reinserir a cultura da alimentação natural no país com os mais de dez mil exemplares de Pancs existentes”, conta Beatriz.

NUTRICIONAL.

As Pancs apresentam índices nutricionais iguais ou superiores às hortaliças, raízes e frutos que estamos habituados a comer. “São ricas fontes de vitaminas, antioxidantes, fibras, sais minerais, que nem sempre são encontradas em outros alimentos, além do poder medicinal de algumas delas. É uma boa forma de consumir esses nutrientes de modo prático e barato”, explica.

Com a intenção de compartilhar as descobertas a respeito do universo vegetal, Beatriz criou uma pá-



Opcional. Para muitos, pode ser vista como ‘praga’, mas o fato é que pode se tornar uma saudável opção que serve até nas festas de final de ano



Incomum. A ambientalista Beatriz Carvalho, ressalta a importância das pancs dentro da culinária

gina nas redes sociais, Mato no Prato. “A intenção trazer consciência alimentar para as pessoas e fazê-las entender que comida saudável só é saudável se for para todos: para nós, para os trabalhadores e para o meio ambiente”, reforça a ambientalista.

RECEITAS.

Pensando nisso, na necessidade de difundir as Pancs na rotina das pessoas, Beatriz Carvalho, elaborou duas receitas especiais para as comemorações de final de ano. A primeira, uma torta de Flor de Bananeira como opção de prato principal e a segunda, um pesto de hortelã-síria, para dar um toque e frescor no prato de entrada (veja os ingredientes necessários na arte abaixo).■

100

GRAMAS

de manteiga são necessárias para servir como ingrediente da torta de flor de bananeira

INGREDIENTES PARA DUAS RECEITAS

TORTA FLOR DE BANANEIRA

100 g manteiga, 1/5 kg de farinha de trigo int, sementes de chia, linhaça e gergelim para polvilhar na massa.

PARA O RECHEIO

2 corações de bananeira, 1 limão, 1 cebola picada, 4 dentes de alho picados,

50 g de azeitonas picadas, 30 g de uva-passa, meio pimentões coloridos picados, azeite, sal e queijo parmesão.

PESTO DE HORTELÃ-SÍRIA

15 folhas de hortelã-síria, 100g de semente de girassol descascada, 1 xícara de óleo vegetal, 1 cebola média e sal

15

FOLHAS

de hortelã-síria são necessárias para fazer o pesto que leva o mesmo nome da planta