

# Publicações gratuitas da Epamig ensinam receitas com hortaliças Panc

Seg 05 julho

Você já ouviu falar de plantas alimentícias não convencionais (Panc)? Por muito tempo, as Panc, também conhecidas como "plantas da ancestralidade" ou "matos de comer", eram facilmente encontradas nas hortas e nos quintais de Minas Gerais. Os anos se passaram e elas cederam espaço para hortaliças que podiam ser produzidas em larga escala, com grande oferta no mercado de sementes e mudas para o cultivo.

A boa notícia é que, nos últimos anos, a [Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais \(Epamig\)](#) vem realizando um trabalho de resgate das hortaliças Panc. Além de estimular a troca de conhecimento sobre as plantas, o objetivo da empresa, vinculada à [Secretaria de Agricultura, Pecuária e Abastecimento de Minas Gerais \(Seapa\)](#), é mostrar ao público modos fáceis e práticos de incorporá-las na alimentação diária.

## Alimentos

A lista com opções para o cardápio é longa, e inclui almeirão-de-árvore, araruta, azedinha, beldroega, beralha, capuchinha, cará-moela, chicória-do-pará, chuchu-de-vento, feijão-mangalô, inhame, jacatupé, jambu, mangarito, maria-gondó, ora-pro-nóbis, peixinho, serralha, taioba, vinagreira e outras plantas. A pesquisadora da Epamig, Maria Regina Miranda, lembra que os valores nutricionais dessas hortaliças são elevados.

"As receitas surgem de contatos e trocas de saberes entre agricultores familiares, pesquisadores e extensionistas. A gente faz esses resgates da tradição popular mineira sempre em parceria. O papel da pesquisa é importante, também, na identificação das plantas, para que haja propagação de receitas corretas e do consumo seguro", pontua.

Também pesquisadora da Epamig, Marinalva Woods destaca, ainda, a versatilidade das hortaliças não convencionais na culinária do dia a dia. Ela conta que, com as Panc, é possível fazer bem mais que saladas. "Tortas, pães, pizzas, bolos, omeletes, patês, geleias, conservas e sucos. A lista de opções de receitas é tão extensa quanto a lista de hortaliças disponíveis na natureza", enfatiza.

## Receitas

Para divulgar receitas de pratos feitos a partir de hortaliças Panc, a Epamig possui uma série de cartilhas disponibilizadas gratuitamente no [site da empresa](#). Além disso, pesquisadoras da casa atuam diretamente com o público em feiras e eventos em Minas. O grupo dá orientações técnicas, fala dos resultados de estudos e distribui materiais para agricultores familiares do estado.

Uma das publicações mais recentes é o ebook "Matos de Comer", publicado em parceria com a Universidade Federal de Viçosa (UFV) e o Centro de Tecnologias Alternativas (CTA). O material, produzido com a participação de agricultores familiares da Zona da Mata, compartilha receitas capazes de despertar memórias antigas, típicas da tradição mineira.

Ao todo, o ebook traz 34 receitas acompanhadas de fotos e um compilado de outras plantas não convencionais que podem ser consumidas refogadas. Para fazer o download, [clique aqui](#).

Outra cartilha da Epamig traz mais 27 receitas com hortaliças não convencionais. A publicação "Saberes e Sabores" reúne, além dos modos de fazer, breves descrições de algumas Panc, como

forma de alertar sobre cuidados no consumo das hortaliças. Para fazer o download gratuito, [clique aqui](#).

*Sorvete feito com nhamê e calda de hibisco - Divulgação / Epamig*

### **Flores de comer**

Além de hortaliças Panc, é possível incorporar flores nas refeições diárias e deixá-las ainda mais saborosas e saudáveis. Com a valorização dos alimentos naturais, da alimentação viva e das plantas não convencionais, as flores comestíveis vêm ganhando visibilidade e conquistando paladares em Minas e no Brasil.

Mas, é preciso ter atenção: nem toda flor é comestível. Quem alerta é a pesquisadora da Epamig, Izabel Cristina dos Santos. Segundo ela, algumas flores são venenosas quando ingeridas, capazes de provocar reações alérgicas ou vômitos. São tóxicas as flores das seguintes plantas: amarílis, antúrio, azaléia, copo-de-leite, estrelícia, coroa-de-cristo, hortências, íris, lantana, palma-de-santa-rita e violeta africana. Por isso, o indicado é sempre pesquisar caso a caso.

Para ajudar nas pesquisas e incorporar flores em receitas culinárias, a Epamig disponibiliza gratuitamente a cartilha "Flores Comestíveis". Para baixar o material, [clique aqui](#).