

# Cartilhas informam sobre consumo culinário de flores e plantas não convencionais

Seg 17 fevereiro

A partir da popularização da culinária entretenimento, em que receitas são tema de programas e realities de TV, flores comestíveis como capuchinha, amor-perfeito, calêndula e até a tradicional rosa entraram de vez no cardápio do brasileiro.

Também as Plantas Alimentícias Não Convencionais (Pancs), famosas nos quintais de antigamente, estão de volta à mesa. São exemplos ora-pro-nóbis, serralha, azedinha, chuchu-de-vento, vinagreira e araruta.

No entanto, antes de colher e comer, é preciso conhecer quais são as flores que podem ser utilizadas na culinária e como aproveitar os benefícios das Pancs no dia a dia. Não por acaso, trabalhos de pesquisa e extensão têm feito com que o cultivo e o consumo de flores comestíveis e hortaliças não convencionais aumente cada vez mais no Brasil.

Em Minas Gerais, a [Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais \(Epamig\)](#), vinculada à [Secretaria de Agricultura, Pecuária e Abastecimento de Minas Gerais \(Seapa\)](#), atua em estudos capazes de comprovar o valor nutricional e funcional das flores comestíveis e das hortaliças pouco conhecidas. De acordo com uma das pesquisadoras da empresa, Simone Reis, a valorização de estilos de vida mais simples e de alimentações mais saudáveis são fatores que têm impulsionado esses estudos.

## Beleza e sabores

Já utilizadas em restaurantes sofisticados e cada vez mais famosas por levarem cor, beleza e mais sabor aos pratos, as flores comestíveis tem estado no alvo de chefs de cozinha como Guilherme Pires Ferreira.

Proprietário de um restaurante em São João del-Rei, na região Central de Minas, ele cultiva e compra o ingrediente de pequenos fornecedores do município. Para ele, a utilização de flores comestíveis não é apenas uma questão estética, mas um recurso que agrega paladar aos pratos. “O pessoal que vem ao restaurante tira foto, filma, posta nas redes sociais... As reações são as melhores possíveis! Mas o uso de flores não é só estético. Eu também exploro o sabor. A capuchinha, por exemplo, traz acidez para o prato. Já a flor de jambu confere certo amargor às receitas. As possibilidades são múltiplas”, destaca.

Com o sonho de impulsionar o plantio e o consumo de flores comestíveis na região, o chef desenvolve um projeto de implantação de hortas comunitárias orgânicas na cidade. O objetivo é empreender iniciativas locais com foco no estímulo a pequenos produtores, num caminho sem volta em prol da popularização das flores comestíveis.

## Conhecimento compartilhado

Pesquisadora da Epamig, Izabel dos Santos afirma que as flores comestíveis são nutritivas. Mas é preciso saber quais são as espécies próprias para o consumo humano. Apesar de bonitas e visualmente apetitosas, muitas flores são extremamente tóxicas e, se consumidas na alimentação, podem ocasionar graves problemas de saúde. Além disso, é preciso cultivar as flores comestíveis em sistemas agroecológicos, sem uso de agrotóxicos e ou fertilizantes químicos.

“Não se deve ingerir qualquer flor colhida na natureza nem flores comercializadas com a finalidade ornamental. Além disso, as flores de corte, principalmente, são submetidas a tratamentos químicos após a colheita para protegê-las contra patógenos e aumentar sua durabilidade. Portanto, as flores vendidas em floriculturas não podem ser consumidas como alimento”, alerta Izabel.

A pesquisadora ainda acrescenta que não devemos confiar nos nomes comuns dados às flores. Os nomes populares, de acordo com ela, podem mudar em diferentes regiões do país e isso tende a gerar confusão no momento de escolha de uma espécie para alimentação. Izabel afirma que o correto a se fazer é considerar os nomes científicos das flores.

Para saber mais sobre as flores comestíveis, faça [aqui](#) o download gratuito da cartilha produzida por pesquisadores da Epamig.

## Hortaliças não convencionais

De volta à cena após alguns anos de esquecimento, hortaliças como almeirão-de-árvore, araruta, azedinha, beldroega, bertalha, cará-moela, chicória-do-pará, chuchu-de-vento, feijão-mangalô, inhame, jacatupé, jambu, maria-gondó, ora-pro-nóbis, peixinho, serralha, taioba, taro e vinagreira estão caindo no gosto de chefs de cozinha interessados no resgate da cultura culinária mineira. E do público, que vem redescobrando as propriedades nutricionais e o sabor desse alimento.

Ricas em fibras, minerais e vitaminas, as PANC's representam importante fonte nutricional como afirma a pesquisadora da Epamig, Marinalva Woods. Ela afirma ainda que em muitos casos é possível aproveitar tudo da hortaliça - folhas, frutos, flores, talos, raízes e sementes, em diversas preparações: saladas cruas e cozidas; refogados, sopas, cremes e molhos; omeletes, pastas, patês, recheios e suflês; produtos de panificação, massa de macarrão, pães, biscoitos e bolos; chás, sucos e geleia; em preparações com carnes, frango e ainda como acompanhamento de arroz, feijão, angu e outros.

Marcone Gonçalves, proprietário de uma fazenda no município mineiro de Capim Branco, na região Central, é envolvido com o plantio e o comércio de hortaliças não convencionais desde muito jovem. A fazenda, referência em sistemas agroecológicos e orgânicos no estado, abastece feiras e supermercados de toda a região. Para o produtor, é perceptível como a procura por PANCs vem crescendo.

“A cada dia que passa, o público tem pedido mais por esse tipo de mercadoria, principalmente azedinha, beldroega e taioba”, destaca. Quando questionado se o cultivo orgânico agrega valor ao produto e atrai mais clientes, o produtor é enfático ao responder que sim. “A clientela sabe que receber um produto orgânico é sinônimo de excelente qualidade. Já imaginou consumir uma

hortaliça super natural em casa? Com certeza é um dos fatores que eleva o índice de vendas”,  
conclui.

Quer saber mais? Você pode realizar [aqui](#) o download gratuito da cartilha da Epamig sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais (Pancs).