

**Área: Ciência de alimentos**

# **PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: RISOTO DE COSTELA COM PINHÃO E RADICHE DO MATO**

**Angela Corrêa Trentin\*, Nair Luft**

*Especialização em Gastronomia, Curso de Nutrição, Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, RS*

*\*E-mail: angelactrentin@yahoo.com.br*

**RESUMO** – Uma preparação gastronômica que objetivou utilizar Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), ou seja, plantas que não fazem parte da cadeia produtiva, trouxe a importância do estudo sobre essas plantas regionais que, infelizmente, não possuem ampla utilização na alimentação. A gastronomia contemporânea vem se utilizando desses ingredientes para compor pratos elaborados, como, por exemplo, o realizado nesse trabalho, Risoto com as PANC pinhão e radiche do mato ou, também, conhecido como almeirão roxo. As Plantas Alimentícias Não Convencionais ainda são poucas utilizadas na alimentação, entretanto, o consumo desses alimentos deve ser amplamente divulgado para que a população tenha conhecimento e acesso à essa forma de alimentação acessível e nutritiva.

**Palavras-chave:** Gastronomia, Nutrição, Pinhão, Plantas Alimentícias Não Convencionais, Radiche do Mato.

## **1 INTRODUÇÃO**

O Brasil é um país de dimensões continentais, constituído por regiões e estados famosos por sua rica variedade em recursos naturais. A história brasileira, desde o início da colonização, traz em sua memória relatos da cultura alimentar: sua cor, seu aroma e seu sabor (BRASIL, 2015).

A singular culinária do País incorpora a cultura original de populações indígenas, assim como vasto número de tradições, como a africana, portuguesa, espanhola, italiana, alemã, polonesa, francesa, holandesa, libanesa, japonesa, entre outras. O patrimônio culinário expresso nos pratos, nas receitas tradicionais, faz parte da memória afetiva, do registro, da transmissão oral de nossa herança cultural que convive com a modernidade (BELUZZO, 2005).

A gastronomia brasileira, influenciada pelas origens étnicas dos africanos, indígenas e europeus, conferiu “regionalidade” às diversas preparações culinárias no Brasil. O povo e a nação brasileira, decorrentes desta fusão de culturas, se expressam como um caleidoscópio de várias etnias na construção de suas práticas alimentares (BRASIL, 2015).

No entanto, existem muitos outros alimentos nutritivos e saborosos que eram apreciados em refeições familiares, mas que foram, aos poucos, sendo esquecidos ou desvalorizados. Entre as principais razões do abandono gradual desses alimentos estão as transformações oriundas da urbanização, da industrialização, do

desenvolvimento de tecnologias, da expansão da indústria de alimentos, da difusão da mídia e do discurso científico, que afetam de forma diferenciada os grupos sociais de acordo com sua história e aprendizagem (ROTENBERG, 2012).

Estimular os sentidos, apreciando os alimentos, seus sabores, aromas e suas apresentações, torna o ato de comer ainda mais prazeroso e significa cultura, alegria, convívio e troca. É preciso preservar o meio ambiente, fortalecer a culinária tradicional, usufruir a variedade de alimentos regionais e redescobrir a satisfação de preparar e compartilhar as refeições com outras pessoas (BRASIL, 2015).

As plantas comestíveis não convencionais (PANC) são aquelas com distribuição limitada, restrita a determinadas localidades ou regiões, exercendo grande influência na alimentação e na cultura de populações tradicionais. Além disso, são espécies que não estão organizadas enquanto cadeia produtiva propriamente dita, diferentemente das hortaliças convencionais (batata, tomate, repolho, alface, entre outras.) (BRASIL, 2010).

O termo “não-convencionais”, aplica-se àquelas espécies que não receberam ainda a devida atenção por parte da comunidade técnico-científica e da sociedade como um todo, resultando em consumo localizado em algumas localidades ou regiões, com dificuldade de inserção para as demais regiões do país. Além disso, são culturas que não estão organizadas enquanto cadeia produtiva propriamente dita, não despertando o interesse por parte de empresas de sementes, fertilizantes ou agroquímicos (BRASIL, 2010).

A produção mundial atual de gêneros alimentícios é maior que a necessária para alimentar a população do planeta. Contudo, há especulações econômicas, má distribuição de alimentos, usos indevidos e grandes desperdícios, desde o campo até as nossas mesas. Além disso, os pratos deixados sobre as mesas em praças de alimentação demonstram esse desperdício e a (in)sustentabilidade – isto sem focar a pobreza dos ingredientes, calorias vazias, monotonia das refeições e ausência do colorido das PANC. (KINUPP; LORENZI, 2014)

De acordo com Kinupp e Lorenzi (2014), 90% do alimento mundial atualmente vêm de apenas 20 espécies, as mesmas descobertas por nossos antepassados do Neolítico, em diversas regiões onde a agricultura teve início e que foram incorporadas por quase todas as culturas existentes. Além de tão poucas, hoje a maioria dessas espécies cultivadas é restrita a pouca variedades e muito da agrobiodiversidade destas cerca de 20 espécies foram extintas, perdidas ou vem sofrendo grande erosão genética. Nos últimos 10 anos (apenas 10 anos!), as variedades transgênicas já ocupam mais de 90% das áreas cultivadas de algumas culturas agrícolas domesticadas há mais de 10.000 anos.

O valor nutricional das hortaliças não convencionais, conforme a espécie, está relacionado a teores significativos de sais minerais, vitaminas, fibras, carboidratos e proteínas, além do reconhecido efeito funcional. Como exemplo de funcionalidade e valor nutricional, tem-se o ora-pro-nóbis, conhecido como a “carne vegetal” ou “carne de pobre” por seus elevados teores de proteínas (BRASIL, 2010).

Os alimentos identificados como PANC, conhecidos como pinhão e radiche do mato/almeirão roxo, que fazem parte deste estudo apresentam hábito de crescimento predominantemente herbáceo (57%), são consumidas principalmente de forma refogada (cozida) em molhos e caldos (47%) e in natura (40%), e apresentam ciclos de produção anuais e perenes. (BARREIRA et al., 2015).

Pinhão: Obtido da araucária (*Araucaria angustifolia*), o pinhão possui origem na província argentina de Misiones. Árvore de longa vida e muitos nomes, a *Araucaria angustifolia* fornece madeira de excelente qualidade e também tornou-se famosa pelo pinhão, semente produzida com fartura a cada dois anos. O pinhão,

que garante a alimentação de muitas espécies animais, principalmente roedores e pássaros, tornou-se item obrigatório no cardápio de outono e inverno em milhares de residências do Sul. O consumo desse fruto pode, inclusive, funcionar como o principal aval para a perpetuação da araucária, que, derrubada sem piedade para a extração de madeira, já esteve ameaçada de extinção. Para o serrano, o pinheiro hoje está valendo mais de pé, produzindo pinhas, do que cortado, vendido como madeira. Muitas famílias tiram o sustento da venda do pinhão e até grandes proprietários conseguem bom capital de giro com seu comércio (BRASIL, 2002).

O pinhão é, botanicamente, a semente que é disposta na pinha. Os pinhões são muito consumidos no sul do país na forma cozida, contudo podem ser processados de várias formas para preparo de pratos especiais, e.g., paçocas, suflês, sorvetes e pickles (conservas das sementes cozidas). Os brotos jovens (ápices) podem ser consumidos para enganar a fome ou transformados em pickles deliciosos. A principal parte dessa espécie com interesse alimentício é a semente. A composição nutricional em 100g de semente apresenta 170 kcal, 3,31g de proteínas, 1,26g de lipídios, 0,55g de fibra solúvel, 5,17g de fibra insolúvel, 34,48g de carboidrato. Os teores minerais dos pinhões cozidos em 100g: 15,8mg de Ca; 93,3mg de P, 52mg de Mg, 0,67mg de Fe, 0,77mg de Zn e 0,23mg de Cu. Sempre cozidos com a casca que transmite os fenóis. O índice glicêmico dos pinhões cozidos é de 23% menor em relação ao pão branco. O pinhão é uma boa fonte de carboidrato, de fibra alimentar e dos minerais Mg e Cu e tem baixo índice glicêmico. (KINUPP; LORENZI, 2014).

Radiche do Mato/Almeirão Roxo: A *Lactuca canadensis* é o nome científico da hortaliça denominada de várias maneiras, tais como: almeirão roxo, alface-de-árvore, radite-cote, orelha-de-coelho, almeirão-de-árvore. (KINUPP; LORENZI, 2014). Neste trabalho, a denominação escolhida foi almeirão roxo, pois é mais comumente chamada na região do Município de Passo Fundo.

O almeirão roxo é uma herbácea anual cultivada em hortas domésticas em quase todo país, inclusive nas regiões tropicais, mas frequentemente espontâneas nas regiões Sul e Sudeste do país. Muito similar ao almeirão cultivado, é também empregada para consumo mais ou menos da mesma forma. Apesar de pertencer ao mesmo gênero da alface, tem sabor e usos mais similares ao almeirão. Muito saboroso e versátil na cozinha. Há variedades das folhas verdes e outras com as nervuras intensamente roxas. Normalmente as folhas são inteiras, mas há variedades lobadas. Apesar de ser nativa do EUA e Canadá é considerada daninha nestes países. Ao que parece, o país que mais a consome é o Brasil. É pouco estudada e merece estudos bromatológicos. (KINUPP; LORENZI, 2014).

Diante do exposto, este trabalho tem por objetivo uma releitura do risoto, tradicionalmente italiano, por meio do uso de ingredientes regionais como a costela bovina e de baixo consumo, aqui denominados PANC, como o pinhão e o almeirão roxo.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

A escolha da preparação partiu da necessidade de divulgar as PANC presentes na região e estimular o patrimônio cultural alimentar do Estado do Rio Grande do Sul. Estimulando, assim, o consumo de comida de verdade, ou seja, frutas, verduras, folhas, raízes, caules e flores de diferentes espécies de plantas que estão disponíveis nos quintais, hortas e matos que são comestíveis e agregam muitos nutrientes à alimentação monótona atual.

Com isso, foram escolhidas as PANC, pinhão e almeirão roxo que estão disponíveis na região Sul do país. A preparação será denominada Risoto dos Pampas (Risoto de costela com pinhão e almeirão roxo) e utilizará, além das PANC, a carne de costela assada e desfiada, transformando a preparação em um prato principal completo. A receita será uma releitura do tradicional risoto italiano, utilizando o arroz arbóreo, a carne de costela desfiada como a proteína principal, o pinhão e o almeirão roxo frito para trazer uma crocância e um frescor à preparação.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A preparação é uma ótima sugestão de refeição, por ser um prato principal completo, que aproveita os ingredientes locais e que foge do padrão das tradicionais receitas de risoto. Aproveitando, assim, os produtos ofertados pela biodiversidade local e estimulando o consumo de produtos orgânicos e de agricultura local e familiar, que estão disponíveis em quintais e hortas.

O risoto de costela com pinhão e radiche do mato/almeirão roxo leva um bom tempo de preparação em razão do preparo da costela assada com os legumes em forno lento. Esses legumes e os ossos assados são a base do caldo utilizado no preparo do risoto. Em função disso, o tempo estimado de produção da preparação é de, aproximadamente, 3 horas, para trazer todos os aromas da carne e dos legumes assados que caramelizam durante o processo. O arroz arbóreo e o pinhão são cozidos no caldo elaborado e, logo após, com introdução da costela bovina desfiada o prato está pronto pra ser finalizado com o crispy de almeirão roxo.

### 4 CONCLUSÃO

O risoto dos pampas, através de sua lenta preparação e por seus ingredientes regionais, traz uma sensação prazerosa, uma comida que conforta e que, atualmente, pode ser considerada confort food. Isso porque, a preparação combina os diferentes sabores, tais como o amargo e crocante do almeirão roxo, a sensação cremosa do arroz arbóreo e confortante do pinhão e a lembrança dos tradicionais churrascos de domingo com a costela bovina.

Dessa forma, o risoto de costela com pinhão e almeirão roxo tem o objetivo de trazer a cultura, a tradição, o sabor e os produtos tradicionais e não convencionais do sul do país, estimulando o consumo de alimentos frescos e regionais.

### 6 REFERÊNCIAS

BARREIRA, T. F. et al. Diversidade e equitabilidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. In: **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Campinas, v.17, n.4, supl. II, p.964-974, 2015.

BELUZZO, R. A valorização da cozinha regional. In: ARAÚJO, W. M. C.; TENSER, C. M. R. (Org.). **Gastronomia: cortes e recortes**. Brasília: Senac, 2005. p. 181-188.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de hortaliças não convencionais/Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento**. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: Mapa/ACS, 2010.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Alimentos regionais brasileiros**. Brasília: MS, 2015. 140p.

KINNUPP, V. F.; LORENZI, H.. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**. São Paulo: IPEF, 2014. 768p.

KINNUPP, V. F.. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na região metropolitana de Porto Alegre – RS**. Tese (Doutor em Fitotecnia – horticultura). Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRS, 2010. 590p.

NOBRE, Chimene Kuhn. **Ar livre e carne em abundância: um estudo histórico-cultural do gaúcho e sua alimentação no século XIX**. Dissertação (Mestre em Patrimônio Cultural). Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, 2011. 176p.

ROTENBERG, S. et al. Oficinas culinárias na promoção da saúde. In: DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATOMANCUSO, A. M. (Coord.). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. p. 327-334.

SEIDLER, Carl. **Dez anos no Brasil**. Tradução e notas do General Bertoldo Klinger, prefácio e notas do Coronel F. de Paula Cidade. 3ed. São Paulo: Martins; Brasília: INL, 1976.