

Flores comestíveis e hortaliças não convencionais em alta na mesa dos brasileiros

Divulgações na TV e internet, usos em restaurantes, cultivos orgânicos e trabalhos de pesquisa e extensão rural são fatores que contribuem com o aumento do consumo no Brasil 14 de Fevereiro de 2020 , 11:07

Atualizado em 14 de Fevereiro de 2020 , 14:48



Em muitos países a utilização de flores na culinária já faz parte da cultura gastronômica local. No Brasil, o uso das flores comestíveis vem ganhando cada vez mais espaço graças à cozinha gourmet e a programas de TV especializados em gastronomia. Capuchinha, amor-perfeito, calêndula e até a tradicional rosa são exemplos de flores que podemos comer. Mas, atenção, é preciso ficar atento a algumas regras.

Por sua vez, as hortaliças não convencionais, pertencentes ao grupo das plantas alimentícias não convencionais (PANC), estão aos poucos voltando aos pratos dos brasileiros depois de um tempo “esquecidas” nos cultivos comerciais. Você já ouviu falar de ora-pro-nóbis, serralha, azedinha, chuchu-de-vento, vinagreira e araruta? Graças a plantações em fundos de quintais e a pequenas hortas caseiras, a tradição de plantar essas e outras hortaliças, sobretudo em municípios do interior, está mais viva que nunca.

A boa notícia é que, aliado à mídia e aos costumes regionais, os trabalhos de pesquisa e extensão rural 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 do estado \(Epamig\)](#), 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.

Pétalas carregadas de beleza e sabores

De acordo com o ditado popular, nós também “comemos com os olhos”. Com base nisso, as flores comestíveis deixam os pratos mais bonitos, e as colorações e sabores exóticos vêm encantando profissionais da alta gastronomia, como no caso do chef de cozinha Guilherme Pires Ferreira.

O chef, que possui um restaurante em São João del-Rei (MG), conta que começou com uma plantação pequena e, após um tempo, firmou parcerias com fornecedores do próprio município. Para ele, a utilização de flores comestíveis não é apenas uma questão estética, mas um recurso que agrega ainda mais sabores 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 utilizo flores em meus pratos também em função do sabor. A Capuchinha, por exemplo, traz acidez para o prato. Já flor de jambu traz certo amargor. As possibilidades são múltiplas”, destaca Guilherme.

O chef tem um sonho antigo de impulsionar o plantio e o consumo de flores comestíveis. Por esse motivo, Guilherme desenvolve um projeto de implantação de hortas comunitárias orgânicas em São João del-Rei. Ele afirma que as iniciativas próprias e os estímulos aos produtores são os caminhos para a popularização das flores comestíveis.

A pesquisadora da Epamig, Izabel dos Santos, afirma que as flores são nutritivas, mas é preciso ter em mente que nem todas são comestíveis. Algumas flores, apesar de bonitas, são extremamente tóxicas e podem ocasionar graves problemas de saúde. Além disso, é preciso cultivar as flores comestíveis em sistemas agroecológicos, sem uso de agrotóxicos e 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.

Hortaliças não convencionais e cheias de nutrientes

As hortaliças não convencionais são aquelas que no passado foram largamente consumidas pela população e, por mudanças no comportamento alimentar, já não tem tanto valor econômico para as grandes indústrias. Algumas dessas hortaliças são: almeirão-de-árvore, araruta, azedinha, beldroega, bertalha, capuchinha, cará-moela, chicória-do-pará, chuchu-de-vento, feijão-mangalô, inhame, jacatupé, jambu, maria-gondó, ora-pro-nóbis, peixinho, serralha, taioba, taro e vinagreira.

O resgate e a valorização dessas hortaliças na alimentação representam ganhos importantes do ponto de vista cultural, econômico e, sobretudo, nutricional. De acordo com a pesquisadora da Epamig, Marinalva Woods, as hortaliças não convencionais são ricas em fibras, que auxiliam no bom funcionamento do intestino, e contêm minerais e vitaminas, importantes no combate de doenças e no bom funcionamento do organismo.

A forma como cada hortaliça é usada na alimentação varia de região para região do país. Geralmente são utilizadas 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 como acompanhamento de arroz, feijão, angu e outros.

Marcone Gonçalves, proprietário da fazenda Vista Alegre, no município mineiro de Capim Branco, é envolvido com o plantio e o comércio de hortaliças não convencionais desde muito jovem. A fazenda de Marcone, referência em sistemas agroecológicos e orgânicos em Minas Gerais, abastece feiras e supermercados de toda a região. Para o produtor, é perceptível como a procura por PANC cresce a cada ano.

“A cada dia que passa o público tem pedido mais por esse tipo de mercadoria, principalmente azedinha, beldroega e taioba”, destaca Marcone. 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.

A Epamig, empresa vinculada à Secretaria de Agricultura, Pecuária e Abastecimento de Minas Gerais (Seapa), disponibiliza cartilhas gratuitas sobre flores comestíveis e hortaliças não convencionais. Para fazer o download, clique nos links abaixo:

[Cartilha Flores Comestíveis: o que você precisa saber](#)

[Cartilha de hortaliças não convencionais](#)

Bruno Menezes - Ascom/Epamig

Foto: Erasmo Pereira

[Enviar para impressão](#)