



Prato de Ciência - Arroz com feijão

PANC

Valdely Kinupp

VALDELY: Olá, pessoal, tudo bem? Bom dia, boa tarde, boa noite, boa madrugada, depende da hora que você está me ouvindo nesse podcast. Eu quero agradecer de primeira mão a Faculdade de Engenharia de Alimentos da Unicamp, nossa referência aí na Ciência, Tecnologia e Engenharia de Alimentos, pelo convite para participar desse quadro com esse nome tão apetitoso, salivante, né? Que é a nossa alimentação básica do Brasil, que é o arroz com feijão. Falar de PANC, falar de comida, de agroecologia, de agrofloresta, tudo para mim tá muito conectado, é muito agradável, pra mim é muito bom. Então a minha expectativa aqui é fazer um preâmbulo, um pequeno estado da arte, do movimento PANC, da causa PANC, do que são as PANC. E vocês percebiam já de cara que eu não tô falando com s. Mas antes de prosseguir nessa audioaula, vamos dizer assim, eu vou me apresentar para vocês.

VINHETA: samba de umbigada

VALDELY: Eu sou o Valdely Ferreira Kinupp, eu sou originário do interior do Rio de Janeiro. Nasci lá no município de Cantagalo, às margens do rio Paraíba do Sul, mas saí de lá bebezinho, fui para Nova Friburgo na região serrana do Rio de Janeiro na região de Mata Atlântica belíssima, apesar de bastante fria no inverno. Aonde eu passei toda a minha infância e adolescência morando na zona rural. Sempre morei na roça, nasci na roça. Nasci em casa de parto natural, sem parteira, sem nada, né? Sem luz elétrica. Tive uma infância diferente da maioria de vocês ou de todos que estão me ouvindo, dos estudantes, até do pessoal mais urbano e “urbanóide”. Talvez foi até um privilégio, sou de uma família muito simples, uma família grande. Tenho oito irmãos, família de agricultores, de lavradores, né? Como a gente chamava. E de sem terra, com a família que trabalhava no sítio, na propriedade dos outros. Morei até aos 19 anos nesse sítio trabalhando na roça, criando coelho, porco, galinha, peixe e estudando. Tive oportunidade de estudar, fui o primeiro da minha família aí de oito irmãos a concluir a faculdade.

E aí com 19 anos, eu saí de Nova Friburgo, fui estudar em Londrina, na Universidade Estadual de Londrina, onde eu me formei em Ciências Biológicas. Depois, fiz estágio com Harri Lorenzi, do Instituto Plantarum, em Nova Odessa, São Paulo, e depois essa parceria resultou no nosso best-seller aí, que é nosso livro.

Vim para Manaus, fazer mestrado em botânica aqui no INPA, o Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Terminei o mestrado, fui para Porto Alegre acompanhando a minha então companheira que ia pro doutorado lá, logo entrei de substituto, professor temporário, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. E aí conheci muitos pesquisadores e todo esse preâmbulo tem muito a ver com as PANC, porque foi lá que elas nasceram, né? Então de 2002 a 2004, eu fui professor temporário e no próprio ano de 2004, eu acabei entrando no doutorado na faculdade de agronomia no da UFRGS, a Universidade Federal do Rio Grande do Sul, onde eu trabalhei com a professora Ingrid, fui



Prato de Ciência - Arroz com feijão

PANC

Valdely Kinupp

orientado pela professora Ingrid de Barros no doutorado e quando terminei o doutorado, logo em seguida fiz o concurso para a área de agroecologia aqui no IFAM, no Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Amazonas. Então já tô aqui em Manaus, no instituto aí, há 14 anos trabalhando no curso de agroecologia, de paisagismo e tal.

Eu sempre gostei de comer, né? Eu sou de touro, o pessoal que gosta de signo. Falam que taurino é guloso, eu sou bastante guloso mesmo, como bastante, né? Por isso estou aí gordinho.

Só voltando um pouquinho: Eu sempre gostei de consumir planta, meus pais eram, meu pai não tinha estudo nenhum, minha mãe pouco estudo, meus irmãos mais velhos conheciam bastante a flora regional. A gente sempre sobreviveu muito dos recursos locais, tanto de uma caça amadora e casual, né, na Mata Atlântica, quanto do extrativismo de frutas e de hortaliças espontânea como serralha, como almeirão roxo, que era até cultivado, mostarda, lamassa ou língua-de-vaca e muitas outras coisas eu ouvia falar que era comestível como o mangará, o “imbigo” ou “umbigo” de banana. O coração da bananeira tem vários nomes, né? Mas era muito folclórico, né? A gente não ouvia falar desse mundo de PANC que hoje a gente tá ouvindo um pouquinho que é fruto do nosso trabalho, modéstia à parte. Mas sempre tive essa curiosidade.

Uma época, usei o caule do mamoeiro, ainda era muito criança. Quando caiu um pé de mamão lá, meu pai falou que estava doce e eu estimei ele a descascar esse mamoeiro e fizemos doce. Que até hoje grande parte dos brasileiros não conhece, que é o uso da medula do mamoeiro, que é um uso similar ao jaracatiá. Jaracatiá é até patrimônio material do Estado de São Paulo, está no nosso livro PANC, está no nosso canal do YouTube. Foi um sucesso, né de medula de mamoeiro, é... A medula do mamão tem mais potássio do que a banana, tem um potencial imenso, é chamado doce de pau ralado. Hoje, a gente faz ela aqui, até chamamos de granola de jaracatiá, que é o pé do jaracatiá, mas podemos fazer com o seu primo mais famoso, o mamoeiro também. Então sempre gostei disso.

Quando cheguei em 2002 no Rio Grande do Sul, realmente eu tive oportunidade de interagir com botânicos renomados da Universidade que me ensinaram muito da flora gaúcha. E aí eu entrei no doutorado para pesquisar essas plantas alimentícias alternativas, era o nome que a gente usava na época, ou seja, o termo PANC mesmo, a expressão plantas alimentícias não convencionais, não eram usual no Brasil. Não tinha muito né? Tem um trabalho antigo, de 1997, aqui da Marinice [Oliveira Cardoso] da Embrapa Amazônia ocidental em Manaus, que tratava das hortaliças não convencionais e já usava essa expressão. Mas eu nem conhecia esse livro, vim conhecer depois, quando voltei para Manaus e a gente chegou na expressão plantas alimentícias não convencionais, para incluir tudo aquilo que é não corriqueiro, que não é do dia a dia, que demanda explicação. Então quem quiser maiores detalhes, leia a introdução do livro PANC da editora Plantarum. Como eu disse,



Prato de Ciência - Arroz com feijão

PANC

Valdely Kinupp

é um best-seller nacional com 60.000 exemplares, mas devia ter 600 mil, de exemplares no Brasil, disponível aí nas bibliotecas públicas municipais e estaduais federais, nas bibliotecas particulares, nas cozinhas, nos restaurantes, para formar cada vez mais gente com olhos e boca aberta para valorizar os ingredientes da flora e da vegetação brasileira.

E aí, né? A coisa foi tomando um corpo em 2007, a gente defendeu a tese com esse título, Plantas alimentícias não convencionais da região metropolitana de Porto Alegre. Eu tô mostrando o exemplar aqui, mas você não vão ver, é um exemplar de dois volumes, é bastante grande, tratou de 311 espécies nativas da região metropolitana de Porto Alegre e a tese hoje uma das mais baixadas de toda a história da faculdade de agronomia, né milhares de downloads em diversos lugares do Brasil e do mundo.

E então ela virou uma referência, estimulou muitos trabalhos nesse período de 2007 a 2014, então uma data bem cabalística aí, 7 anos., e foram muitas viagens pelo Brasil e por outros países. E isso foi ganhando um corpo, principalmente, a juventude rebelde, estudantes de agroecologia, de biologia, de gastronomia, de nutrição, de agronomia e público em geral, comensais em geral, ávidos por novos sabores, novos saberes, novas texturas ou velhos sabores que estavam esquecidos ou olvidados.

Ontem mesmo, né? Eu sei que vocês que estão ouvindo não tem ideia do que é ontem, mas eu participei de um evento aqui em Manaus chamado é mostra Sustentável, Manaus Verde das Semas, da Secretaria Municipal do Meio Ambiente, e eu tava lá como feirante vendendo alguns produtos do Sítio PANC. As pessoas chegavam, viam lá no cesto ariá, Calathea allouia, o cará-moela, que é até relativamente tradicional, e grande parte da população, passava de olhos bem abertos, “O que que é isso?” Ou seja, não sabia o que que era e perguntava “Onde que eu encontro?” Quando eu falava “Ariá é nativo da Amazônia”, “Ah, mas tem no mercado?” Eu falei, não tem, porque é não convencional.

Mesmo as frutas brasileiras, as hortaliças brasileiras ou mesmo as exóticas aqui introduzidas ou consideradas invasores espontâneos, as pessoas desconhecem, portanto é PANC.

Então não precisa criar celeuma em torno do acrônimo PANC, né? Ele não é perfeito, não é, mas ele é o mais amplo na minha percepção. Ele tá ajudando a causa, tá ajudando a promover a agricultura orgânica, ajudando a promover a agroecologia, a agrofloresta, a vida no campo, estimulando os urbanóides a saírem do da cidade e voltarem para o campo. E outros agricultores raiz, vamos dizer assim, a se manterem no campo, valorizando a agrobiodiversidade regional, minimizando o uso de agrotóxico, de herbicidas, valorizando essas plantas tanto para alimentação humana, pro autoconsumo, pra venda, pro processamento de farinha, de geleia, de licores, de aguardente, de cervejas, vinhos. Ou seja, é um prato cheio para tudo.



Prato de Ciência - Arroz com feijão

PANC

Valdely Kinupp

Para o ensino, para pesquisa, para extensão e para vocês especialmente engenheiros de alimentos, tecnólogos de alimentos, nutricionistas, gastrônomos, chefes de cozinha, cozinheiros e cozinheiras do dia a dia, que é uma das profissões mais importantes do mundo, né? E o importante das PANC é que ela saia desse conceito de PANC. Muita coisa que tá na minha tese, que tá no meu livro, já está deixando de ser PANC ou ainda é PANC porque o acrônimo PANC é tão cabalístico. A Irany [Arteche] tem desenvolvido várias expressões, vários trocadilhos com acrônimo PANC, mas os principais deles são plantas alimentícias não convencionais, partes ou porções alimentícias não convencionais. Ou seja, que inclui inclusive pedaços, vamos dizer assim, estruturas morfológicas, botânicas, de plantas que são corriqueiras, que são do dia a dia, mas que tem partes alimentícias não convencionais.

Por exemplo a bananeira. Na bananeira, você tem um palmito, que ocorre dentro do pseudocaule. Flores, que tem um presente lá no “imbigo”, que eu falei, no umbigo, no mangará, no coração. Você tem o próprio coração, as suas brácteas roxas que podem devem ser processadas com aplicações diversas. Desde caponata, de recheio de pastel, cobertura de pizza, e eventualmente como um sucedâneo de alga até para fazer sushi, isso foi uma proposta da Irany, Irany Arteche.

E esse acrônimo, PANC, então, foi proposto pela Irany nesse projeto que ela apresentou para Conab, pro Penude, lá em Brasília, para a gente fazer uma capacitação, um estímulo, uma motivação para os acampados e até assentados do MST, do Movimento dos Trabalhadores Sem Terra, né do do Sul do Brasil, lá na região metropolitana de Porto Alegre. Recebi o convite da Irani pra ir a Porto Alegre fazer esse projeto, então ela coordenou o projeto e eu executei a parte técnica de identificação de modos de uso tanto no campo, depois fazendo a colheita, ou a coleta, porque a maioria não era plantado, então é coleta, extrativismo.

Levávamos isso para as cozinhas, e junto com a Irany e com os participantes do curso, fizemos oficinas. Vocês podem e devem assistir, eu novinho, lá em 2009, no YouTube. Projetamos ele no Congresso Brasileiro de agroecologia em Curitiba em 2009, e isso tomou uma reverberação muito grande, o movimento foi crescendo, muita gente fazendo mestrado, doutorado, TCC, monografia com esse tema das plantas alimentícias não convencionais. O acrônimo PANC começou a sair pela boca das pessoas, inclusive de adolescentes, de criança, porque é um acrônimo eufônico, fácil de falar, tem essa letrinha aqui, essa vogal, permite todos os trocadilhos com a questão do punk, né do movimento punk, da vida punk, de toda essa gíria, e a coisa começou a tomar um corpo, e começou a estimular as pessoas a pensarem em outras formas de se alimentar. De ser menos dependente dos impérios agroalimentares, das ditaduras do supermercado, mas ainda estamos engatinhando.

Lembrando que não tem apóstrofe S, ou “essezinho” minúsculo, a gente faz o plural com os artigos, né, ou pelas preposições. Então é A PANC ou AS PANC, porque planta alimentícia não convencional



Prato de Ciência - Arroz com feijão

PANC

Valdely Kinupp

é plural por definição, nós estamos falando de um cabedal imenso, de um rol de frutífera, de castanha, de folhosa, de florífera, de tuberosas. Esse é o mundo PANC, é um mundo realmente à parte, são milhares e milhares de espécies, que ocorrem no Brasil e no mundo, porque cada bioma, cada ecossistema, cada ambiente tem as suas próprias PANC, tem o regionalismo né.

Então esse vídeo do coletivo Catarse tá disponível até hoje online, vocês podem e devem assisti-lo já tem milhares de visualizações. Isso tem uma boa visibilidade, foi alavancando o movimento, vários pesquisadores se dedicaram a essa causa, muitos já se dedicavam, um exemplo é a minha amiga nutricionista Neide Rigo, que já tinha, já tem há muitos anos o blog Come-se. Ela já era uma entusiasta das PANC, não nos conhecíamos, depois nos tornamos amigos, já visitei a casa dela, ela já visitou o sítio PANC, já me hospedei lá e hoje ela é uma grande difusora né, uma super influencer.

As redes sociais, Instagram, Facebook, YouTube, e outros, tomaram um corpo grande. Eu sempre fui alheio a isso, sou um analfabeto digital, e nos últimos anos, com auxílio de várias pessoas, também entramos um pouco nesse meio e estamos aí hoje, né, tanto com o meu Instagram pessoal @valdelykinupp, que também falamos o tempo todo de PANC, que é o que eu falo, que eu faço, o que eu cultivo, o que eu colho e o que eu como também. Então a gente tá nessa causa, engajado de corpo e alma, dos pés ao à cabeça, né?

A gente seguiu nessa batalha, né, de 2009 até 2014, e nesse período eu me dediquei com maior profundidade à elaboração do nosso livro. Esse livro é da editora Plantarum, do Instituto Plantarum de estudos da flora, fica aí do lado de Campinas, né? Eu sei que talvez grande parte dos ouvintes desse podcast, né do Arroz com feijão e PANC, né? Acho que esse episódio especificamente é arroz

com feijão e com PANC. E aí que é o que é o segredo das PANC, ninguém come só picão, só serralha, só dente de leão, só taboa, não é essa ideia. A ideia é consumir todas essa diversidade de PANC com os nossos alimentos do dia a dia.

Então pode ser na alimentação onívora, na alimentação vegetariana, na alimentação vegana, na alimentação crudívora, as PANC deveriam estar sempre presente, né? Então a ideia das PANC não é substituir nada, por isso que elas não são alternativas a nada, ninguém precisa deixar de comer nenhuma planta, que que é alimentícia, que serviu para a evolução da espécie humana. Você pode e deve deixar por uma questão de saúde pública, de saúde pessoal, de bem-estar físico, mental, é... de bem-estar animal, por questões econômicas, ecológicas, sanitária, mas não só por uma ideologia PANC.



Prato de Ciência - Arroz com feijão

PANC

Valdely Kinupp

Mas recomendo para todos, principalmente quem é vegetariano, vegano ou flexitariano que seja, o conhecimento de PANC é vital para você fugir da monotonia alimentar. Porque se você vira vegano, vegetariano, comendo só arroz com feijão, você vai ter problema, inclusive de ordem nutricional. E tem vários, várias pessoas que realmente tem uma alimentação muito restrita e acaba tendo uma fome oculta. O importante é ter essa alimentação diversa. Além do livro hoje, a tese, ela é gratuita, como eu disse ela pode ser baixada lá no site da universidade, no Lume, no banco digital de teses e dissertações da UFRGS. Ou é só jogar meu nome, Valdely Kinupp, tese, plantas alimentícias, no Google e você chega lá. Nós temos um canal no YouTube, Sítio PANC, que tem vários vídeos já, com diversas espécies que ocorrem aqui em Manaus, especialmente no Sítio PANC, mas a maioria delas com ampla distribuição. E a ideia das PANC é essa, incorporá-las no cardápio da cozinha trivial.

Então a gente tem que trabalhar muito ainda e eu acho que os professores, os mestrandos, doutorandos, pós-doutorandos, graduandos, PIBICs da vida, todos vocês podem e devem trabalhar com as pesquisas dos mais diversos enfoques referente as PANC. A gente precisa saber coisas de biologia floral, de propagação, de enxertia, de alporquia, de plantio, de semeadura, de germinação, de germinabilidade, de pós colheita, né, de produção, de produtividade, de manejo, toda essa parte falta. Então nós estamos anos luz atrasado em relação às plantas euro-asiáticas que chegaram aqui e o colonizador teve toda essa divulgação né?

Geralmente os estudos são muito concentrados em algumas plantas específicas do Cerrado ou da Mata Atlântica, jabuticaba é uma delas. E a maioria são frutíferas, inclusive eu sempre falo que as frutas têm o chamariz da cor, da doçura, aquela coisa de subir no pé e pegar uma fruta. Quando é hortaliça, principalmente hortaliça silvestre de verdade, mato de comer, elas são menos estudadas.

Aqui em Manaus, eu tenho até um grupo de pesquisa que eu participo com a doutora Jaqueline de Araújo Bezerra e a Lúcia Bueira e outros pesquisadores, né? Que temos trabalhado com isso, caracterizando tipo de amido, né, dessas hortaliças tuberosas, caracterizando, até fazendo ressonância magnética nuclear, né? O RMN de algumas espécies, compostos fenólicos, antioxidante de algumas frutas e flores alimentícias.

Então, as PANC vem nessa, vem preencher essa lacuna, especialmente agora que estamos vivendo um problema sério de ordem política e econômica no Brasil e no mundo. No Brasil, né a literatura aí, as fontes falam em 33 milhões de pessoas passando fome. Manaus, por exemplo, não tinha morador de rua, hoje tem milhares de moradores de rua, de pedinte no semáforo, nos faróis, nos sinais de trânsito, nas esquinas, pessoas morando em situações precárias, pessoas comendo mal. Até os obesos, né ou pessoas com sobrepeso, muitas vezes, né, estão desnutridas, têm a fome oculta, a carência de zinco, de selênio, de molibdênio, de cobre, de cobalto, né? Principalmente porque a



Prato de Ciência - Arroz com feijão

PANC

Valdely Kinupp

gente fica comendo esse arroz branco, esse macarrão ultra processado, os biscoitinhos, as bolachinhas. Cadê os alimentos frescos?

Por que que não tem pizza de jambu no Brasil inteiro? Pizza de tucumã? A nossa carta de geleia é ridícula, né? A gente deveria ter geleia não só de goiaba, de uva, de mirtilo, mas geleias de araticum, de goiaba de anta, de moela de mutum, de mapati, de buriti, de butiá, de jerivá, né, de cagaita, de jabuticaba.

Cadê os vinhos de jabuticaba, passa de jabuticaba. No meu livro tem uma receita de passa de jabuticaba. É raro você encontrar picolé, é raro encontrar sorvete, é raro encontrar licor, a não ser na região de origem, mas diversas, talvez você tenha, mesmo assim, às vezes é um produto muito regionalizado, muito sazonal. Claro que o regionalismo e a sazonalidade é importantíssima, mas muitas vezes com a tecnologia de alimentos, a gente tem enlatamento, não é? Você tem um alimento enlatado, você tem o vinho, você tem o fermentado, você tem um desidratado e a gente nas PANC não tem nada contra isso, né? Então farinha de casca de jabuticaba, jabuticaba liofilizada. Por quê? O vinho de jabuticaba, que se faz muito bem lá em Domingo Martins, no Espírito Santo, mas ele não chega no supermercado de Manaus.

Hoje a gente já tem até uma parceria com a PANC Beer, uma empresa fantástica aí de Bauru que tá fazendo cerveja de ora-pro-nóbis, de caruru, o “bredo”, de uvaia, de urtiga, que é uma, nossa cerveja inclusive, minha e da Irany Artech em parceria com o chef Paulo Berin, da PANC Beer, que é a cerveja de urtiga. Folha de urtiga com folha de limão cravo ou limão capeta, limão galego, limão tangerina, limão rosa, né, o Citrus limonia, que ocorre no Brasil inteiro e que tem partes alimentícias não convencionais. Que a casca que é maravilhosa, né, para uso para doce, para drink, para geleia, para fazer fatiadinha em salada, como eu sempre mostra minhas oficinas.

Se você tiver essa veia para indústria de alimentos minimamente processados, alimentos frescos e bebidas e outros que são muito promissoras para gerar emprego, gerar renda. Muitas PANC que podem ser extraídas de áreas urbanas desde que não contaminadas, né, de terreno baldio, de quintais.

Eu espero que a partir de hoje né, a partir do momento que você está ouvindo esse áudio, esse podcast, você repense a sua alimentação, que você vá à feira com outros olhos e outra boca, vá ávido por comprar coisa nova.

E incorporar as PANC cada vez mais no seu cardápio. PANC na veia e até outro momento que a gente se encontra por aí, seja no mundo virtual, na internet, na TV, nos áudios, nos podcast ou ao



Prato de Ciência - Arroz com feijão

PANC

Valdely Kinupp

vivo aqui em casa, no Sítio PANC, ou em algum congresso pelo Brasil ou pelo mundo. Tchau, tchau,
PANC na veia!