

O minimalismo como estilo de vida

Movimento ganha cada vez mais adeptos nas grandes cidades, onde muitas pessoas desejam desacelerar, em busca de uma vida mais simples e prazerosa

6

4

Atenção ao calendário: o cadastramento dos pensionistas vai até o final de julho

12

Conheça as PANC's, plantas alimentícias não convencionais: um rico universo a ser explorado



12

SAÚDE E BEM-ESTAR

Você já ouviu falar nas PANCs? São as plantas alimentícias não convencionais, que estão sendo redescobertas, mas ainda são pouco conhecidas e praticamente ignoradas pelo mercado. Ricas em nutrientes, elas nascem com facilidade em qualquer pedaço de terra.

4

FIQUE POR DENTRO

Vai até o final de julho o prazo para o recadastramento dos pensionistas. Todos aqueles que recebem pensão por morte e que entraram na folha de pagamento até dezembro de 2017 devem atualizar seus dados cadastrais.

5

SAIBA MAIS

Algumas das perguntas e respostas do canal Fale Conosco, do site da Previdência Usiminas, estão agora também em sua revista digital. Leia e tire suas dúvidas.

6

CAPA

A ideia do “menos é mais” nunca foi tão difundida e cada vez mais pessoas buscam a experiência do minimalismo, um estilo de vida que se baseia no combate aos excessos para uma vida descomplicada e mais feliz.

10

SEU PLANO DE BENEFÍCIOS

Acompanhe o desempenho de seu plano no 1º trimestre de 2018

EXPEDIENTE

Previdência USIMINAS & VOCÊ
Publicação da Previdência Usiminas

Diretora-Presidente
Rita Rebelo Horta de Assis Fonseca

Diretor de Benefícios
Ely Tadeu Parente da Silva

Diretor-Financeiro
Marcos Aurélio Alves

Edição
Direta Comunicação Empresarial
e Comitê de Comunicação da
Previdência Usiminas

Jornalista responsável
Dilene Ferreira (MG 4599-JP)

Projeto Gráfico e diagramação
Tiago Farias

Fotografias
Arquivos , Shutterstock e Rê Freitas

FALE CONOSCO

Previdência Usiminas
Sede - Rua Professor José Vieira
de Mendonça, 3011 - 1º andar
Bairro Engenho Nogueira
Belo Horizonte - MG
CEP: 31.310-260
Telefone: 0800-0831111

www.previdenciausiminas.com

Cartas, comentários e sugestões:
jornal@previdenciausiminas.com

As opiniões de terceiros expressas ao longo da publicação pertencem aos seus autores e não refletem, necessariamente, a visão da Previdência Usiminas.



Um dos fundamentos do minimalismo é a simplificação do dia a dia, para que as pessoas tenham mais tempo para o que realmente importa

Por uma vida com menos coisas e mais experiências!

Eles tinham ótimos empregos, casas super equipadas, bons carros, roupas e calçados da moda e tudo o mais. Porém, não se sentiam completos: viviam sem tempo e cada vez mais preocupados com os bens materiais. Foi a partir dessa inquietação em comum que os amigos Joshua Fields Millburn e Ryan Nicodemus resolveram se desapegar de todas as coisas que não faziam mais sentido para eles e experimentar o minimalismo, um estilo de vida que prega a teoria do “menos é mais” e, pacificamente, questiona o consumo exagerado da sociedade moderna.

Com menos bens e objetos, mas logicamente sem fazer voto de pobreza, a vida se tornou mais leve e prazerosa para os amigos, pois começou a sobrar espaço na agenda para as pessoas, experiências e coisas que realmente tinham importância. A mudança fez tão bem a ambos que Joshua e Ryan fundaram o site *The Minimalists*, para compartilhar sua experiência com o mundo. Em seguida, tornaram-se os protagonistas do filme “*Minimalism: a documentary about the important thing*”.

É sobre o minimalismo a matéria de capa desta edição. O novo estilo de vida, que ganha força nas aceleradas e consumistas megalópoles mundiais, seduz ex-consumidores compulsivos, *ex-workaholics* e

pessoas que acreditam terem investido tempo e dinheiro demais em coisas desnecessárias, chegando à saturação. (Páginas 6 a 9)

Nossa edição de junho também destaca o recadastramento dos pensionistas, que pode ser feito até o final de julho (Página 4); o esclarecimento das dúvidas mais frequentes dos participantes, registradas em nosso site, no canal Fale Conosco (Página 5) e os resultados alcançados no 1º trimestre pelos quatro planos administrados pela Previdência Usiminas. (Páginas 10 e 11)

Outro destaque é a matéria sobre a redescoberta das PANCs (plantas alimentícias não convencionais), que fizeram parte do cardápio das gerações passadas, mas acabaram caindo no esquecimento. São alimentos que foram negligenciados pela agricultura tradicional, embora sejam altamente nutritivos. Alguns exemplos de PANCs são: peixinho da horta, ora-pro-nóbis, azedinha, serralha, taioba e capuchinha, espécies que podem ser encontradas em lotes vagos, quintais, hortas e até mesmo em jardins e praças públicas. (Páginas 12 a 14)

Boa leitura!



Recadastramento dos PENSIONISTAS

Vai até o final de julho o prazo para os pensionistas atualizarem os dados de seu cadastro na Previdência Usiminas

Com a finalidade de manter atualizados os dados cadastrais dos pensionistas, aqueles que recebem benefício decorrente de **pensão por morte** e que entraram na folha de pagamento até dezembro de 2017, a Previdência Usiminas promove, até dia 31 de julho, o **RECADASTRAMENTO DOS PENSIONISTAS**.

O recadastramento é realizado desde 2003 pela Entidade, conduzido pela Gerência de Benefícios. Nos anos pares - como ocorre agora em 2018 - a ação contempla somente os PENSIONISTAS. Este ano, cerca de cinco mil pensionistas deverão se recadastrar. Já a atualização cadastral dos APOSENTADOS ocorre sempre nos anos ímpares. Portanto, eles estão dispensados de realizar o procedimento este ano.

O recadastramento é fundamental para que a Previdência Usiminas mantenha seu cadastro atualizado e evite pagamentos indevidos de pensionistas que faleceram e cujos familiares não notificaram a Entidade. É importante ficar atento ao pra-

zo, pois quem não se recadastra até o último dia útil do mês de julho poderá ter o benefício suspenso a partir de agosto, situação que será mantida até a regularização do cadastro.

Passo a passo

Para se recadastrar é necessário preencher o formulário que a Previdência Usiminas enviou para sua residência. Quem, porventura, ainda não recebeu o formulário, deve solicitá-lo. Após o preenchimento, basta dirigir-se a um dos escritórios da Entidade e assinar o documento na presença de um funcionário, que irá conferir a assinatura com a do documento de identidade apresentado no ato do recadastramento.

Aqueles que não puderem comparecer a uma das unidades da Previdência Usiminas, devem preencher o formulário e se dirigir a um cartório para assiná-lo e obter o "reconhecimento de firma por autenticidade". Depois disso, o documento deverá ser enviado à Entidade pelos Correios.

Representante Legal

O recadastramento dos pensionistas que possuem representantes legais, deve ser feito pelo tutor ou curador. Estes deverão comparecer pessoalmente a uma das unidades da Previdência Usiminas para realizar o procedimento, ficando dispensada a presença do representado. Há, também, a opção de fazer o recadastramento via cartório.

No caso de Termo de Curatela Provisório, o curador deverá ficar atento à data de validade do documento, que será verificada pela Entidade. De acordo com o Normativo Interno da Previdência Usiminas, quando o Termo não estabelece uma data, a validade é de um ano, a contar da data de emissão do mesmo.

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone 0800 083 1111 ou por um dos números a seguir:

• **Belo Horizonte:** (31) 3499-8685 | • **Ipatinga:** (31) 3824.7600 | • **Santos:** (13) 3228-7722



Interface com os participantes

Acompanhe algumas das perguntas enviadas ao Fale Conosco, canal de comunicação disponível no site da Previdência Usiminas, e esclareça suas dúvidas

Sou participante ativo do USIPREV e gostaria de alterar a minha contribuição mensal para o plano. Como fico sabendo o valor que a empresa irá contribuir? Preciso ir pessoalmente à Previdência Usiminas?

A alteração de percentual de contribuição USIPREV pode ser feita a cada três meses mediante preenchimento de formulário próprio da Previdência Usiminas. No Autoatendimento, área restrita do participante no site **www.previdenciausiminas.com**, é disponibilizado um simulador personalizado, no qual é possível avaliar o nível mínimo e máximo de contribuição da empresa para o seu salário, bem como o benefício projetado que irá receber ao se aposentar pelo plano.

Caso você não possa comparecer a uma das unidades da Previdência Usiminas para alterar seu percentual de contribuição, o Autoatendimento também disponibiliza o formulário

de alteração. Será necessário imprimir o documento, preencher, assinar e enviar para um dos escritórios da Previdência Usiminas em Ipatinga, Belo Horizonte, Santos ou Cubatão.

Quantos contratos de empréstimo poderei assumir e quando o valor será creditado na minha conta?

O participante ou o assistido poderá ter no máximo três contratos de empréstimo concomitantes, desde que a somatória dos valores dos saldos devedores dos mesmos não ultrapasse o limite máximo de concessão.

Os créditos são realizados nos dias 7, 14, 21 e 28 de cada mês, ou no último dia útil anterior, desde que o contrato seja aprovado pela Previdência Usiminas até sete dias antes das referidas datas.

Vale lembrar que a concessão do empréstimo estará sujeita à análise da Previdência Usiminas de acordo com os critérios previs-

tos no regulamento. Dessa forma, o contratante NÃO deverá assumir quaisquer compromissos antes da aprovação do contrato.

Gostaria de contratar o empréstimo da Previdência Usiminas. O que é margem consignável?

Margem consignável é o teto máximo de comprometimento da renda referente ao empréstimo que o participante ou o assistido poderá ter em folha de pagamento da patrocinadora ou folha de benefícios da Previdência Usiminas, na data da liberação do empréstimo.

A margem consignável será equivalente a 15% do salário de participação/salário real de contribuição ou do benefício percebido da Previdência Usiminas.

O valor máximo da(s) parcela(s) mensal(is) do(s) empréstimo(s), considerando todos os contratos de empréstimo por participante/assistido, não poderá ser superior à margem consignável.

Minimalistas relatam que a vida fica mais simples e prazerosa quando se tem menos coisas com as quais se preocupar

O minimalismo como estilo de vida

Adeptos defendem que ter menos coisas cria mais liberdade e tempo para o que é realmente importante

Viver de maneira mais simples e praticar o desapego das coisas materiais e dos excessos, que podem ser materiais ou comportamentais. A ideia do “menos é mais” é a tônica do minimalismo, um estilo de vida que reúne um número cada vez maior de adeptos e começa a ganhar visibilidade nos grandes centros urbanos mundiais, como Londres, Nova Iorque e São Paulo.

Cansados da cultura consumista e materialista do mundo moderno e do bombardeio publicitário que instiga nossa ilusória necessidade de comprar, comprar e comprar, os minimalistas estão em busca, acima de tudo, de autoconhecimento. O primeiro passo na caminhada de quem nutre simpatia pelo movimento e quer fazer parte dele é se perguntar: “eu realmente preciso disso?”. Depois, é tentar dar mais valor àquilo que é necessário, eliminar o que é supérfluo e focar no que é essencial para uma vida descomplicada e, quem sabe, mais plena.

Mas, está enganado quem pensa que ser minimalista é fazer voto de pobreza. Também não é deixar de comprar e ter menos do que precisa para viver. É apenas não se deixar levar pela engrenagem consumista do capitalismo e passar a comprar com consciência, sabendo que aquele bem ou objeto que adquiriu é realmente necessário em seu dia a dia.

Base na livre decisão

Para experimentar o estilo de vida minimalista ninguém precisa doar todos os itens da casa ou se desfazer dos sapatos e roupas. Ao contrário do que muita gente imagina, não há um número limite para as peças do guarda-roupa, utensílios de cozinha, livros etc. O minimalismo baseia-se na livre decisão: a pessoa avalia suas posses, separa o que julga importante para fazer uma experiência nesse novo estilo de vida, guarda ou doa o que não quer mais - ou o que não quer naquele momento - e passa a consumir de forma mais consciente.

O que muitos minimalistas relatam é que, ao reduzir móveis, roupas, calçados, acessórios, bugigangas, eletrônicos, livros e utensílios de modo geral, mudanças psicológicas acontecem e a vida se torna mais simples, leve e prazerosa. Há quem classifique o minimalismo como “uma vida com menos preocupações”.

Outro ponto importante é que, ao mesmo tempo em que se concentram em deixar de acumular coisas, os adeptos relatam que a vida ganha espaço para o “mais”: mais tempo para o lazer, a família e os amigos, mais criatividade, mais experiências, mais contribuições, mais contentamento e, enfim, mais liberdade.

Eles não querem mudar o mundo

Para o pesquisador em cultura e comunicação da Universidade Federal Fluminense (UFF), **Marcelo Mocarzel**, o estilo de vida minimalista não pode ser avaliado como uma contracorrente. “São pessoas que convivem harmonicamente na sociedade, sem querer impor seus padrões e hábitos. Os minimalistas não combatem nenhum movimento e não estão preocupados em convencer o mundo ou em querer uma revolução. O que eles acreditam é que sua experiência de vida pode contagiar as pessoas”, analisa.

Para o professor, que nos concedeu a entrevista a seguir, o advento das redes sociais foi o grande precursor do minimalismo. “O movimento deve se tornar uma demanda social em alguns anos. A velocidade da Internet e as novas tecnologias vão facilitar muito esse processo”, prevê.

Como você define o minimalismo? Trata-se de um movimento social? Uma filosofia? Um estilo de vida?

O minimalismo, no meu entendimento, é um estilo de vida. Ou seja, ele representa certo grupo social, mas também tem traços individuais, na medida em que não busca romper com a sociedade capitalista de consumo, mas se inserir nela de uma forma consciente. Por isso não o trato como uma contracultura, como eram os *hippies* e *punks*, que visavam combater a sociedade vigente.

Em que lugares do Brasil e do mundo o minimalismo está mais presente?

Como o minimalismo combate os excessos, para isso é preciso estar no foco: as grandes cidades, consumistas, aceleradas são o local de excelência para o surgimento de estilos de vida alternativos. Hoje temos uma maior concentração em locais como Londres, Nova York e São Paulo, onde grupos se reúnem por meio das redes sociais. Mas já há iniciativas no Japão, Alemanha e outros.



Marcelo Mocarzel é doutor em Comunicação Social pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), mestre em Educação pela Universidade Federal Fluminense (UFF), professor adjunto do Centro Universitário La Salle, do Rio de Janeiro (Unilasalle-RJ) e diretor pedagógico do Instituto Maia Vinagre (Niterói-RJ)

Quando o movimento teve início? Qual o estilo de vida e o perfil dos adeptos?

O final dos anos 2000 deu mais visibilidade a esse movimento, justamente por conta das redes sociais digitais. Assim, pessoas de todo o mundo começaram a se conectar e compartilhar interesses em comum. Geralmente os adeptos deste estilo de vida são ex-consumidores compulsivos, ex-*workaholics*, pessoas que gastaram muito tempo e dinheiro com coisas e chegaram a um ponto de saturação. Mas já há famílias que partem dos conceitos minimalistas para a criação de seus filhos. Algo novo, mas que vem ganhando adeptos.

Um movimento de formiguinha

Para além de consumir menos e de praticar o desapego, o que há por trás do minimalismo?

Acredito que há uma consciência planetária, a visão sustentável de que tanto falamos. As pessoas chegam à conclusão de que a vida que levamos, em termos de produção e consumo, é insustentável. Mas ao invés de doutrinar as demais, começam por um movimento de formiguinha, individual, grupal e que, ao final, poderá se tornar coletivo, mas sem pretensões revolucionárias.

Pode-se afirmar que ser minimalista é apenas consumir de forma mais consciente?

Eu diria que se trata de viver de forma mais consciente, buscando ter mais qualidade de vida, mais tempo com a família, saindo dessa corrida maluca por ter coisas, que nos faz trabalhar 20 horas por dia, prejudicar nossa saúde física e mental e abrir mão de pequenos prazeres, como ler, meditar, contemplar, cozinhar, dormir...

Com a atual crise financeira a meta de muitos brasileiros é conseguir se livrar das dívidas do cartão de crédito. A adesão ao minimalismo poderia ser uma das saídas para as pessoas viverem com menos dívidas?

Sem dúvida. Nossa sociedade é endividada por natureza. O minimalista jamais parcelaria algo no cartão. Ele tem a consciência daquilo que pode e não pode, e mais que isso, daquilo que deseja e não deseja comprar.

Consumindo menos e, portanto, reduzindo os problemas financeiros, as pessoas realmente tendem a se sentir mais realizadas?

Acho que essa resposta é individual. Mas entre os minimalistas pesquisados, todos se sentem mais



Ser minimalista não é fazer voto de pobreza e viver como um monge: é comprar menos e com mais consciência

felizes, mais plenos e jamais pensariam em voltar a viver da forma que viviam antes.

Por que a ideia de felicidade está tão atrelada aos desejos de consumo?

A indústria cultural fez isso conosco: somos bombardeados por peças publicitárias, por modelos de homem e mulher nas novelas, filmes, séries. Quem é o herói? Sempre alguém rico, com uma mansão de frente para o mar e o carro mais caro que o dinheiro pode comprar. Enquanto nosso modelo de sucesso for o Tony Stark, será difícil vislumbramos outra forma de vida sem que a felicidade não esteja atrelada aos bens materiais.

Minimalismo: um documentário sobre as coisas que importam

Qual o mínimo necessário para a existência humana? Você é dono das coisas ou as coisas são donas de você? Essa é a reflexão proposta por *'Minimalism: a documentary about the important things'*, disponível no Netflix e no Youtube. Em determinada cena, a frase "compramos coisas que não precisamos, com dinheiro que não temos, para impressionar pessoas das quais nem sempre gostamos" é capaz, no mínimo, de despertar nas pessoas o desejo de considerar o assunto e começar a pensar na possibilidade de mudar seus estilos de vida de forma a possuírem menos e consumirem de maneira mais consciente.

Realizado por Matt D'Avella, o filme tornou-se referência para os que desejam saber mais sobre o minimalismo. Além das histórias de Joshua Fields Millburn e Ryan Nicodemus, autores e fundadores do site *The Minimalists*, o documentário apresenta as experiências de muitas outras pessoas adeptas do estilo de vida e o depoimento de diversos profissionais do comportamento humano. Para estes, o consumismo está diretamente relacionado à falsa sensação de felicidade. "O ser humano tende a comprar e a armazenar, acreditando inconscientemente que desta forma a felicidade será alcançada", explicam.

Uma vida mais significativa

Para Joshua e Ryan, minimalistas autoproclamados, o ato de desistir de determinadas posses materiais, por considerá-las desnecessárias, faz com que a pessoa se repositone e melhore suas relações pessoais e até mesmo profissionais, dando lugar a uma vida mais significativa. Além de economizar dinheiro, de acordo com eles, a filosofia minimalista traz um presente sem preço para as pessoas, que é ter mais tempo livre.

O documentário também aponta dicas que podem ser adotadas por aqueles que pretendem aderir ao minimalismo. Uma delas é a meditação, definida como um remédio natural e eficaz contra o estresse. Outra recomendação é a completa desconexão da Internet por algumas horas do dia, proporcionando mais tempo para as relações humanas reais ou para que as pessoas façam coisas que consideram realmente úteis.



Joshua Fields e Ryan Nicodemus, fundadores do site *The Minimalists*, ficaram mundialmente famosos por divulgar o minimalismo como um estilo de vida capaz de tornar as pessoas mais leves, livres e felizes

Resultados do 1º trimestre

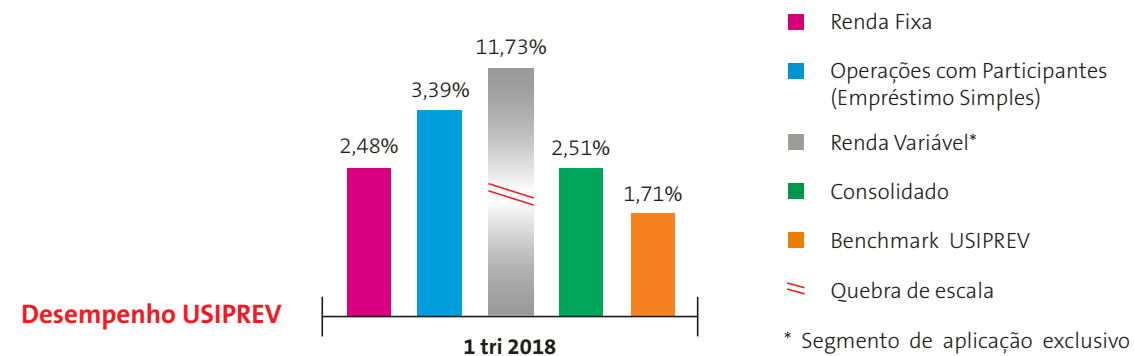
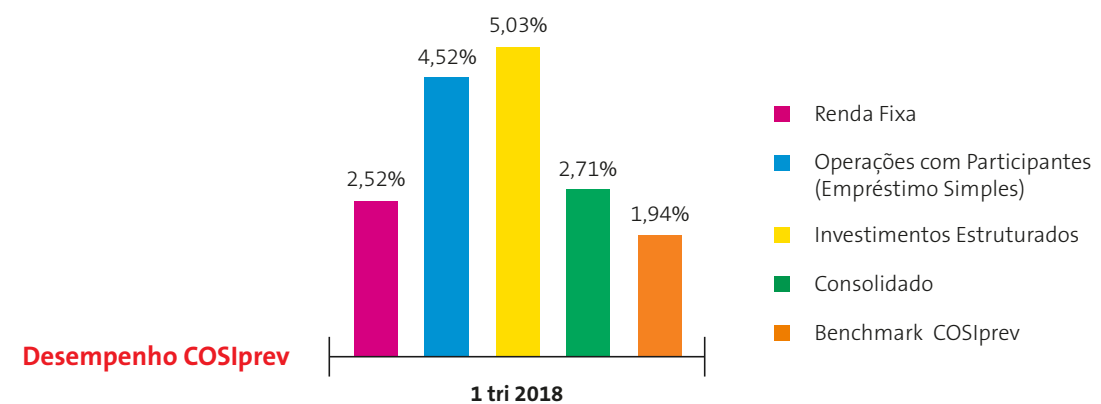
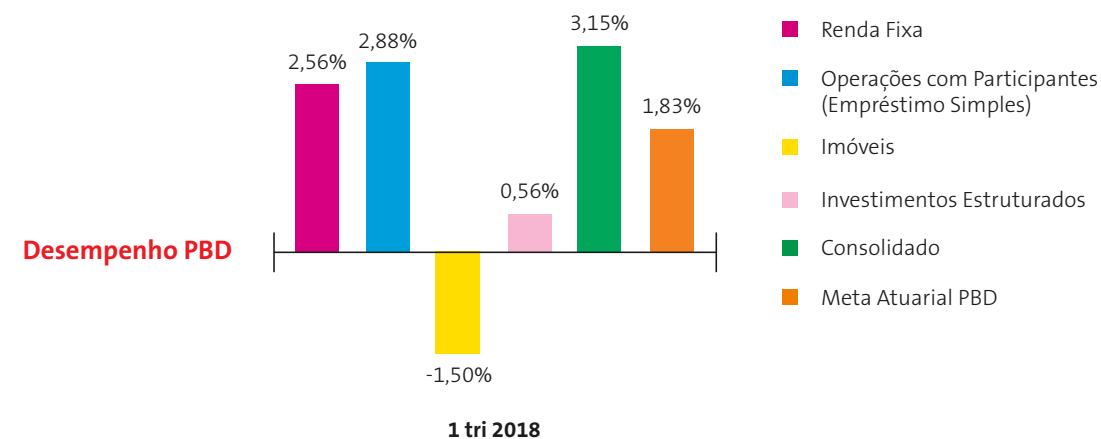
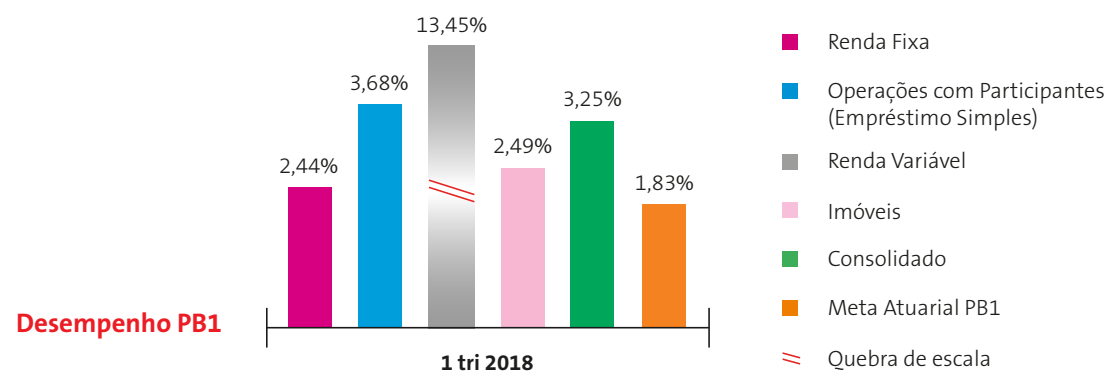
Acompanhe o desempenho dos planos nos três primeiros meses de 2018

No 1º trimestre de 2018 a economia brasileira apresentou indícios de recuperação e retomada da estabilidade, porém com perspectiva de crescimento moderado e desemprego ainda muito elevado. A inflação, medida pelo índice IPCA, apresentou variação de 0,70% no primeiro trimestre do ano, ficando abaixo das expectativas do mercado. Diante da queda da inflação, o Banco Central deu continuidade ao ciclo de cortes da taxa de básica de juros e reduziu a taxa Selic para 6,50% ao ano, nível mais baixo da série histórica.

Na esfera política, a postergação da votação das reformas fiscais deu lugar a dúvidas em relação aos candidatos que disputarão a corrida eleitoral, gerando incertezas para os agentes de mercado. O cenário internacional continua turbulento, principalmente, em função da guerra comercial entre EUA e China. Além disso, a tensão com relação à Coreia do Norte e seus projetos nucleares ainda é latente e mantém os investidores em alerta para quaisquer alterações de cenários.

RENDA FIXA
O Banco Central realizou dois cortes de 0,25 pontos percentuais na taxa Selic, fazendo com que a taxa finalizasse o trimestre em 6,50% ao ano. O processo de redução dos juros está diretamente relacionado à queda na rentabilidade dos títulos que são remunerados pela Selic e pelo índice CDI. Por outro lado, a carteira de investimentos em Renda Fixa também é composta por títulos indexados à inflação de longo prazo, que se beneficiam quando há redução das taxas de juros futuro.

RENDA VARIÁVEL
O Ibovespa teve alta de 11,73% no primeiro trimestre. Grande parte dessa valorização ocorreu em função do bom humor dos mercados internacionais e de perspectivas melhores para os resultados das empresas no Brasil. Além disso, a queda da taxa de juros contribui para o aumento do consumo e da produção das empresas e, ainda, incentiva os investidores a migrarem seus recursos para a renda variável, devido ao baixo custo de oportunidade.



Desempenho Perfis de Investimento USIPREV

PERFIL	1º TRI 2018
Conservador	2,49%
Moderado	4,16%
Agressivo	5,81%

Plantas Alimentícias Não Convencionais

As chamadas PANCs possuem alto teor nutritivo e podem enriquecer a nossa alimentação, além de torná-la mais barata

O ra-pro-nóbis, jambu, peixinho da horta, araruta, azedinha, serralha, taioba, capuchinha, picão-preto, bortalha, taioba, capicoba, caruru, assa-peixe, dente de leão e urtiga. Estas são apenas algumas das milhares de plantas alimentícias não convencionais (PANCs) existentes na biodiversidade brasileira. No entanto, por falta de conhecimento e de costume, essas plantas não fazem parte de nossa alimentação, são comumente classificadas como pragas, matos ou ervas daninhas e, por consequência, pouco ou nada comercializadas. Mas é bom que se saiba que elas são ricas em nutrientes e fontes de vitaminas e sais minerais podendo, SIM, ser consumidas.

A princípio, as PANCs podem parecer desconhecidas, mas a verdade é que elas representam um retorno às antigas tradições. Para quem se familiarizou com o nome de pelo menos uma das plantas citadas, ou para quem se lembra de ter experimentado alguns desses alimentos na infância, vale ressaltar que muitas dessas plantas chegaram a fazer parte da dieta de nossos pais, avós, bisavós, tataravós e gerações antigas. São alimentos que fazem parte da cultura e da história alimentar de diferentes povos.

O capelete de taioba é uma das delícias da culinária PANC



A sigla foi criada pelo biólogo Valdely Kinupp, autor do livro “Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Brasil”, escrito em parceria com Harri Lorenzi e publicado em 2014 pelo Instituto Plantarum de Nova Odessa (SP). Doutor em agronomia, Kinupp estudou o tema durante 12 anos e catalogou mais de 300 espécies presentes no Brasil, que podem ser utilizadas em diversas receitas culinárias, cruas ou refogadas.



Potencial não explorado

As plantas alimentícias não convencionais caíram no esquecimento por serem totalmente ignoradas pela agricultura tradicional, que priorizou a produção em larga escala de algumas espécies, em detrimento de tantas outras. No Brasil existem cerca de dez mil espécies de folhosas comestíveis, mas a alimentação da população gira em torno de apenas 20 dessas espécies. Outro fator que colaborou para a perda de espaço das PANCs foi o distanciamento do homem em relação à natureza.

Pesquisas recentes apontam que a população mundial se alimenta de apenas 1% das plantas que eram consumidas no passado. Dados da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), indicam que, nos últimos cem anos, o número de plantas destinadas ao consumo humano no mundo caiu de 10 mil espécies para, apenas, 170 espécies.

O conjunto de plantas nativas com potencial alimentício no Brasil constitui um patrimônio natural considerado por muitos como um dos principais ativos do país, podendo contribuir para a elevação da qualidade de vida da população. No entanto, de acordo com dados da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), os alimentos mais produzidos no país são os convencionais: milho, soja, arroz e trigo correspondem a 70% da safra. Os outros 30% da produção ficam a cargo do feijão, alface, tomate e mandioca, dentre outros.

Movimento de redescoberta e valorização das PANCs

Há cerca de dois anos, a redescoberta das plantas não convencionais começou a chamar a atenção de renomados chefs de cozinha, que passaram a inserir algumas PANCs em pratos conceituais e lançaram moda na alta gastronomia. Resta saber, entretanto, quando esses alimentos começarão a chegar à mesa do brasileiro.

Atualmente existe um movimento ambientalista que procura esclarecer quais são as espécies disponíveis no Brasil, suas propriedades nutricionais e como elas podem ser consumidas. Nessa empreitada para a redescoberta e revalorização das PANCs em prol da boa alimentação, os pesquisadores enfatizam a necessidade de aproveitar as espécies nativas, valorizar a produção local e ajudar a manter o equilíbrio ambiental.

Apenas a título de exemplo sobre o preconceito que paira sobre algumas plantas não convencionais, vale destacar o caso da rúcula, um dos vegetais mais presentes e apreciados nas saladas dos brasileiros. Você sabia que, até bem pouco tempo, a rúcula era considerada uma erva daninha?

Sabor, nutrição e economia doméstica

Já pensou em comer aquela serralha que nasce espontaneamente em seu quintal, horta ou jardim ou em deixar sua salada mais nutritiva, bonita e saborosa usando as folhas e flores da capuchinha, que também nasce de forma natural? Além de enriquecer a alimentação com sua diversidade nutricional, as PANCs não possuem agrotóxicos, são frescas, fáceis de cultivar e, de quebra, podem ajudar na economia doméstica.

A expectativa dos defensores do uso popular dos alimentos não convencionais é que a gourmetização das PANCs atinja as classes sociais mais baixas, que precisam da soberania dessas plantas, pois a alimentação é um item que compromete muito o orçamento das famílias de baixa renda. Alguns estudiosos pleiteiam a criação e implantação de políticas públicas para democratizar o acesso a essa comida de ótima qualidade e baixo custo. Até mesmo nos planejamentos paisagísticos e em áreas direcionadas para gramados, é possível incluir o cultivo de algumas espécies.

As PANCs podem, ainda, viabilizar a diversificação das fontes de renda das famílias, com a produção e venda das plantas ou de produtos processados, como geleias, pães e farinhas. Os segmentos do turismo rural e gastronômico também podem se beneficiar com a exploração das plantas alimentícias não convencionais.

Conheça algumas espécies e suas propriedades

SERRALHA

Pode ser refogada no alho para acompanhar pratos como feijão e angu. Deve ser deixada de molho na água fria ou no caldo de laranja lima para eliminar o sabor amargo.

ORA-PRO-NÓBIS

As folhas e flores dessa planta podem ser usadas em diferentes receitas de sopas, frangos, omeletes, tortas e refogados. Rico em ferro, o ora-pro-nóbis pode ser transformado em farinha para o combate à desnutrição.



PEIXINHO DA HORTA

Quando empanado e frito, o peixinho da horta fica semelhante a um peixe no formato e no sabor. Pode ser servido como petisco ou com por massas e risotos.

ARARUTA

Trata-se de uma planta muito nutritiva e também medicinal. Da araruta é possível extrair um amido sem glúten que pode substituir o trigo ou a aveia.

CAPUCHINHA

As folhas, as sementes e as flores são comestíveis. A planta tem sabor picante e pode ser usada no preparo de molhos e saladas.



CARURU

Muito usada no meio do feijão ou para acompanhar carnes, essa planta é rica em proteínas, fibras, ferro e magnésio. Seu sabor é similar ao do espinafre.

Pão de queijo PANC

INGREDIENTES

- 2 folhas grandes de taioba
- 1 dente de alho
- ¼ de xícara de azeite
- Sal a gosto
- Mix de pimenta a gosto (moída)
- Noz moscada a gosto (moída)
- Polvilho azedo (100g)
- Queijo parmesão ralado (50g)

PREPARO

Higienize as folhas de taioba. Retire o talo central para a massa ficar menos fibrosa. Ferva até as folhas ficarem com um tom de verde vivo e, em seguida, dê um choque térmico com água gelada. Bata no liquidificador a taioba, a noz moscada, o azeite, a pimenta, o alho ralado e o sal. Em uma vasilha, misture o polvilho e o queijo. Acrescente o creme batido no liquidificador. Mexa até a massa ficar homogênea. Se o ponto da massa estiver muito mole, acrescente polvilho até o ponto de não grudar mais nas mãos. Faça as bolinhas e asse. (Rende mais ou menos 15 unidades).