

Delze dos Santos LAUREANO

Felipe Augusto Silva MARQUES

Julia Teresa de Sousa SANTOS

Rafael Teixeira de MATTOS

Ryan Nascimento de F. P. BARRETO

QUITOCO (PLUCHEA SAGITTALIS): HERANÇA CULTURAL NA ALIMENTAÇÃO DOS MINEIROS

Palavras-chave: PANC; Quitoco; Lucha Sagittalis; Gastronomia; Saúde.

INTRODUÇÃO

O quitoco é reconhecido como uma Planta Alimentícia Não Convencional (PANC) (INSTITUTO KAIRÓS; SPANDING; NASCIMENTO; RANIERI, 2017), sendo mais conhecido no interior do Brasil. Todavia, vem perdendo o seu uso, seja pela falta de interesse da indústria dos alimentos por este ingrediente, seja pelo esquecimento, na medida em que deixou de ser utilizado na culinária, por muito tempo, mesmo nos lugares onde é mais conhecido.

As PANCs têm ocupado significativo espaço no debate da alimentação natural, saudável e de baixo custo, mas ainda é pequeno o desenvolvimento de receitas com essas plantas. Alguns *chefs* já têm apresentado saborosos pratos com ingredientes como a taioba, a maria-gondó, os palmitos não comerciais, o umbigo da banana, dentre outras. Segundo Dória (2009), o enraizamento brasileiro dos ingredientes pode ser convertido numa “vantagem competitiva”, oferecendo um “reencantamento do mundo”, por meio de um diálogo intenso entre ciências, técnicas, tradições e culturas que ponham em destaque o que possa ser ressignificado.

A ressignificação desta planta, presente na cozinha mineira rural, é o objeto desta pesquisa, com abrangência para o seu uso culinário, bem como o possível cultivo e aproveitamento dos seus extratos. Daí a relevância desta pesquisa. Mostrar que é possível ver nesta planta uma potencial gama de usos na atualidade.

METODOLOGIA

A metodologia adotada foi a revisão bibliográfica em literatura especializada nas áreas de botânica, biotecnologia e gastronomia. O primeiro passo foi a consulta e investigação de trabalhos existentes, nos meses de agosto a setembro de 2021, utilizando-se as palavras-chave: PANC, Quitoco, *Pluchea Sagittalis*, Gastronomia e Saúde. Na busca foram encontrados diversos artigos, livros e trabalhos acadêmicos já publicados. Os bancos de dados eletrônicos científicos consultados foram: Lilacs, Scielo, Google Acadêmico, entre outros. Os artigos citados foram publicados entre os anos de 2015 a 2021. Ao final, foi elaborada uma receita com este ingrediente, pelos pesquisadores, com novas combinações, sem o objetivo estrito de recuperar o seu uso tradicional.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O quitoco, cujo nome científico é *Pluchea sagittalis*, é uma planta aromática, com sabor característico, pouco ramificada, com caules e ramos com alas membranáceas verdes, folhas simples, sésseis, alternas com estípulas se estendendo pelo caule, nativa da América do Sul e que pode ser encontrada no Brasil (GARLET, 2019).

O uso de plantas, como o quitoco, torna-se convidativo como algo ainda a ser feito na culinária brasileira. É preciso deixar de lado as receitas e seus contornos étnicos para se concentrar nos ingredientes (DÓRIA, 2009). Não é preciso revisitar a cozinha mineira rural para reconhecer o sabor que o quitoco pode trazer ao preparo dos pratos. Não é preciso saudosismo rural, como o tempero das carnes e miúdos suínos, ou ancestral para valorizar e ressignificar o uso dessa PANC tão especial, exótica e altamente recomendável na nossa alimentação. O grande desafio dos cozinheiros que queiram trabalhar com ingredientes brasileiros, segundo Dória (2009), mesmo em receitas tradicionais, será disputar o gosto público no confronto com inúmeras alternativas que não possuem enraizamentos em nossa cultura.

Por isso, a tarefa que se coloca não é de reascender o quitoco ao patamar de uso cotidiano, ou de procura, pelo fato de ter sido uma erva aromática das avós, ou de um determinado lugar em que se pretende incrementar o turismo local. Trata-se de apresentar uma erva capaz de ser reconhecida pelo seu sabor e pela possibilidade ao acesso para consumo, por seus componentes nutricionais e terapêuticos, há muito negligenciados. É uma planta que deve ser lembrada pelas possibilidades infinitas de combinações. Na

gastronomia e para a saúde recomenda-se o uso das folhas para o preparo de chá que pode ser servido logo após as refeições e na produção de temperos para carnes, embutidos, massas e outros preparos, maceradas as folhas juntamente com alho e sal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A par dos conhecimentos obtidos, chegou-se à viabilidade do uso do quitoco como erva aromática. Como tempero, passível de entrar definitivamente no cardápio nacional, enriqueceu preparos de pratos como almôndegas mistas e empadas com sabores nativos. Todas as receitas testadas foram aprovadas pelos degustadores, em pequenas amostras em âmbito familiar.

Espera-se que, a partir desta pesquisa, novos pesquisadores possam se interessar pelo quitoco, valorizando a culinária brasileira e estimulando a busca de novas combinações gastronômicas. O desenvolvimento da receita nova de empada com esse ingrediente, até então desconhecido de muitos, foi a apoteose da realização pretendida.

Receita da empada de frango: massa: 400 g de farinha de trigo; 100 g de banha de porco; 100 g de manteiga sem sal; 4 g de sal; 30 g gemas; 100 g do caldo do cozimento do frango; 15 g de gema para pincelar as empadas antes de assar.

Recheio: 800 g de peito de frango com osso, 3 g de alho, 4 folhas de quitoco fresco; 8 g de sal; 5 g de corante urucum; 80 g. de cebola; 5 g de azeitona picada por empada.

REFERÊNCIAS

DÓRIA, Carlos Alberto. **A formação da culinária brasileira**. São Paulo: Publifolha, 2009 – (série 21).

GARLET, Tanea Maria Bisognin. **Plantas medicinais nativas de uso popular no Rio Grande do Sul** [recurso eletrônico]. Santa Maria, RS: UFSM, PRE, 2019. Disponível em: <<https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/346/2019/12/Cartilha-Plantas-Medicinais.pdf>> Acesso em: 05 set. 2021.

Instituto Kairós; SPANDING, Arpad; NASCIMENTO, Vinicius; RANIERI R. Guilherme; **Guia prático de PANC – Plantas Alimentícias não Convencionais**, 2017. Disponível em: <<https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf>>. Acesso em: 09 ago 2021.