



História & Memória

Janaína Botelho

Plantas Alimentícias Não Convencionais: saúde sobre a mesa



Amparo vem se tornando o distrito da agricultura orgânica



Flávio Jandre cuida do plantio das plantas alimentícias não convencionais



Clarisa Martins trouxe as pancs para a gastronomia

No passado, o distrito de Amparo fora anexado ao município vizinho de Bom Jardim. No entanto, no ano de 1911, por pressão da população local, conseguiu-se reverter a situação e tornar a pertencer a Nova Friburgo. No início do século 20, Amparo produzia café, milho, feijão, cana de açúcar, mandioca e diversos tipos de legumes. Paulatinamente foram sendo introduzidas a fruticultura e a floricultura. Porém, na década de 1960, ocorreu um significativo êxodo rural e Campo do Coelho passou a ser o mais importante distrito agrícola de Nova Friburgo.

Atualmente Amparo é a região do município que mais conserva características rurais. Tem ainda preservadas algumas casas de venda de fazendas do século 19, e eu já contabilizei pelo menos quatro dessas preciosidades. Fazendo uma comparação com o distrito agrícola de Campo do Coelho, em que os produtores rurais utilizam agrotóxico na lavoura extensiva, Amparo

tem concentrado os agricultores dos produtos orgânicos que não fazem uso de tal recurso.

A comunidade de Amparo tem buscado igualmente revitalizar o distrito, tão esquecido pelo poder público municipal, nomeadamente em relação aos caminhos que ligam os sítios ao centro do distrito. Os acessos são péssimos e em dias de chuva totalmente intransitáveis. Mesmo com esse problema, comerciantes e produtores rurais participam do circuito de turismo orientado pelo Sebrae.

No entanto, o que Amparo tem mais de original é o plantio e processamento das pancs, as plantas alimentícias não convencionais. Fui até o Sítio Bonfim conhecer essa atividade agrícola inédita em Nova Friburgo, o cultivo das pancs. Esse termo panc foi criado em 2008, pelo biólogo Valdely Ferreira Knupp. Panc é uma denominação elaborada para designar plantas que podem servir de alimento, mas que não estão disponi-

bilizadas pelo comércio tradicional.

Muitas delas faziam parte da alimentação do brasileiro no passado. Com o decorrer dos anos foram sendo substituídas por alimentos com maior interesse comercial e de agricultura extensiva. As pancs podem ser desde sementes e frutas até gramíneas, os conhecidos matinhos, e variam conforme a região. Para denominar uma panc é importante analisar o local em que essa espécie é encontrada. Em algumas regiões uma determinada planta pode ser consumida por uma grande parcela da população e, por isso, não ser considerada uma panc.

Entretanto, em outras áreas, ela assume essa denominação por seu uso ser ignorado na culinária daquela região. Logo, o que é considerado panc em São Paulo pode ser algo tradicional no Piauí ou no Ceará, como o umbu. Outro exemplo é a ora-pro-nóbis, muito comum em Minas Gerais, mas considerada panc em outros estados.

Fui conhecer sobre a utilização das pancs na gastronomia com Clarisa Martins e sobre o seu cultivo com o agricultor Flávio Jandre. Clarissa me ensinou a preparar uma sálvia à milanesa utilizando creme de leite de arroz, produto de sua marca, Pancs do Brasil. A sálvia é considerada o peixinho da horta pelos que curtem alimentos orgânicos. Apesar de não estarem disponíveis no mercado, esses alimentos não convencionais podem estar próximos de você.

São exemplos de pancs almeirão-do-campo, arumbeva, begônia, onze-horas, bertalha, buva, capuchinha, caruru, crepis, dente-de-leão, erva-gorda, língua-de-vaca, mastruço, picão, serralha, taioba, tansagem e urtigão-de-baraço. Podemos utilizar na salada pétalas das flores de girassol, dália e beijo, também conhecida como maria sem vergonha.

Em Amparo existe o fruto do jara-catiá, natural da região e excelente

para sucos e compotas. No mundo, estima-se que pelo menos 30 mil espécies vegetais possuem partes comestíveis. No entanto, 90% do alimento mundial atualmente vêm de apenas 20 espécies. As pancs tanto podem ser consumidas in natura como servem para o preparo de temperos desidratados e molhos.

Clarissa e Flávio vem realizando pesquisas e chegando a resultados muito satisfatórios. Seus produtos são vendidos em um supermercado local e na feira do Cônego. A internet traz diversos sites, matérias, blogs e vídeos que ensinam a conhecer e até mesmo cultivar as pancs. Há quem afirme que se alimentar com elas não se trata apenas de uma iguaria para satisfazer a fome, mas igualmente de consumir um santo remédio para a saúde.

Janaína Botelho é professora de História do Direito na Ucam e autora de diversos livros sobre Nova Friburgo. Curta no Facebook "História de Nova Friburgo"



Saúde Mental

Cesar Vasconcellos

consultorio@portalnatural.com.br

Saúde Mental conduz à compaixão

Somos diferentes como personalidade. Também quanto ao temperamento. Temperamento é a maneira mais instintiva de uma pessoa agir. Cerca de 70% do nosso temperamento predominante é herdado. Personalidade tem que ver com a maneira como lidamos com as pessoas. É o nosso jeito de ser nas relações sociais.

Não há ninguém com personalidade perfeita. Todos possuímos defeitos em nosso comportamento. E numa grande maioria dos sofrimentos nas relações com as pessoas e com a gente mesmo, a solução passa por aprender a lidar com a personalidade e o temperamento de uma forma mais madura, mais equilibrada.

Equilibrada? Como assim? Alguns indivíduos são mais

racionais, enquanto que outros são mais emocionais. É muito difícil equilibrar em nossa personalidade a razão e a emoção. Ou você tende a ser calculista, racional, ou a ser dramático, sentimental. Mas a saúde, neste contexto, está no meio. Também é verdade que tem momentos em que é mais saudável ser emocional, e em outros momentos ser racional.

Algumas pessoas são passivas e se deixam dominar por outras, o que não é o melhor para a saúde mental delas. Outras são ativas no sentido de serem dominadoras, o que também não é bom para ninguém. Puxa! Então, o que é ser normal? O normal está em processo de vir a ser. É uma construção que nunca acaba. Saúde mental é um processo. E cada um deci-

de se quer viver acomodado na sua maneira tradicional de ser, ou se quer melhorar. Melhorar em que? Em como você lida com a angústia, com a tristeza pessoal, com sua impulsividade, passividade, autoritarismo, medos, raiva, alegria, melancolia, solidão.

Saúde mental tem que ver com ter as emoções e não deixar que elas o tenham. Ou seja, experimentar os sentimentos, expressá-los adequadamente, e não deixar que eles exerçam domínio sobre seu comportamento. É fácil isto? Todos já sabem praticar isto com equilíbrio? Você conhece alguma pessoa que consegue isto o tempo todo? Alguém que nunca é emocional demais e nunca é racional demais? Conhece?

Todos necessitamos de ajustes em nossa persona-

lidade. Isto é o normal. Por exemplo, uma pessoa muito racional, que pode ter sucesso profissional e econômico talvez necessite ajuste na maneira de viver as emoções porque pode reprimi-las demais. Por outro lado, uma pessoa muito emocional pode necessitar de ajuste no sentido de aprender a ser mais racional para se proteger de seu próprio desequilíbrio sentimental.

Se você vai se despedir de um ente querido que vai para longe e demorará a voltar, é normal chorar ao abraçá-lo. Mas uma pessoa racional provavelmente irá segurar o choro, e não o deixará sair. Isto pode indicar repressão de sentimentos numa pessoa racional. E você pode ficar chorando pelos cantos só porque teve uma discus-

são não grave com seu namorado, noivo ou marido. Isto pode indicar a falta de controle emocional numa pessoa muito sentimental.

Razão e emoção. Um precisa do outro. Um segue o outro. Você se torna mais parecido com aquilo que mais pensa. Se pensa muito racionalmente, pode se tornar uma pessoa fria. Se pensa muito emocionalmente, pode se tornar uma pessoa demais emotiva. O pensamento (a cognição) precisa ser ajudadora da emoção. Mas a emoção também ajuda a cognição. O amor tem que ser firme. Mas a compaixão ajuda a flexibilizar, a não julgar, a entender o valor do sentimento para a saúde e boas relações humanas.

Saúde mental é um processo no qual podemos aprender

a pensar melhor, sentir com mais liberdade e equilíbrio, e exercer compaixão, para com a gente mesmo e para com os outros. Talvez tornar-se uma pessoa perfeita em caráter tenha muito que ver com passar a ser alguém compassivo. Ter compaixão. Pensar compaixão. Sentir compaixão. Agir com compaixão. Com você e com os outros.

Dr. Cesar Vasconcellos apresenta o programa Claramente, no canal por assinatura TV Novo Tempo, todas as quartas-feiras, 22h30, com reprises aos domingos, 9h30, segundas-feiras, 19h30, quartas, 14h30, sextas, 12h, e também nos endereços eletrônicos www.novotempo.com/claramente, www.youtube.com/claramentent e www.facebook.com/claramentent.

SEMINOVOS TOYOSERRA

KM GARANTIDA

PREÇOS ABAIXO DA TABELA FIPE

IPVA 2019 + TRANSFERÊNCIA GRÁTIS

TOYOSERRA NOVA FRIBURGO

www.toyoserra.com.br 22 2525-8100

PRIOUS TOP 16/16
BRANCO - KM 28.378

DE: ~~R\$ 99.900,00~~

POR: **R\$ 88.000,00**

*verifique a disponibilidade em estoque.

LICENÇA AMBIENTAL SIMPLIFICADA

Processo No 25038/2018. LAS No NF0748/2019
Código PMNF NCedVmuWvU0pMI6NMNK8VeghQTTWIAA

A Secretaria de Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano Sustentável, no uso de suas atribuições que lhe são conferidas pelo Decreto Estadual 44.820/2014, pela lei Complementar No 140 e pela resolução CONEMA No 42, concede a presente Licença Ambiental a ANTONIO CARLOS FERREIRA PINTO, CPF:037.999.217-53, para executar a atividade de "TERRAPLENAGEM", na propriedade localizada na ALAMEDA DOMINGOS MIRANDA, No 41-PARQUE SÃO CLEMENTE. COORDENADAS GEOGRÁFICAS UTM 23K 752680m E 7532880m S.

Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

A Câmara Municipal de Nova Friburgo tem a honra de convidar a todos para a Audiência Pública a ser realizada no dia 08 de maio de 2019, às 18h, no Plenário do Poder Legislativo de Nova Friburgo, para debater o Projeto de Lei Complementar nº 467/2018 - Dispõe sobre o macrozoneamento ambiental e do zoneamento de Nova Friburgo, delimita os parâmetros urbanísticos para construção civil e dá outras providências.

Alexandre Cruz
Presidente