

Plantas silvestres comestíveis

Elas são discretas. Misturam-se com o mato em volta. Pouquíssima gente lhes dá atenção. Na maioria das vezes são taxadas de “ervas daninhas”. Uma injustiça. Uma ofensa. Quem dá valor a elas? Só quem sabe. Só quem sabe do valor que elas têm.

Elas são livres. Não são massificadas como alfaces e couves. Elas nascem e se criam espontaneamente. Reproduzem-se de acordo com a vontade própria. Ninguém impõe sua presença. Se vivem numa região, é porque tudo ali é favorável para seu crescimento. Elas retiram do solo os micronutrientes e colocam esses micronutrientes, essenciais para a boa saúde humana, à disposição daqueles que conhecem esses segredos. Elas não estão nas bancas dos supermercados. Cada um tem que ir onde elas estão e encontra-las. Onde tem um solo rico e orgânico, lá estão elas_ as plantas silvestres comestíveis.

Elas estão em Goura Vrindávana. Em Goura, o solo não tem contaminações. Nas cidades e imediações, ao se cavar a terra, a pessoa vai se deparar com plásticos, latas velhas, vidros quebrados, pneus e todo tipo de poluição. No campo, onde pratica-se a monocultura, o solo está contaminado com insumos e adubos químicos e os execráveis agrotóxicos. Em Goura não; o solo é puro e orgânico_ uma minhoca em cada enxadada.

Vamos, então apresentar para vocês as “princesinhas” silvestres comestíveis de



Goura, começando pelo xodó dos cozinheiros, a taioba, pois bem refogada é uma especialidade. (Ao lado)

Quem diria que nessa lista aparece uma planta que já foi xingada por muitos, pois, só



de encostar, dá uma ardência e um formigamento na pele, que dura alguns minutos. Mas, refogada, não vai picar o estômago e pode ser usada em várias preparações. Ela é a urtiga ou urtigão.



Ora pro nobis é uma trepadeira extremamente espinhenta, que se aloja nas pedras e pode cobrir cercas. Apesar dessa natureza tão rústica, suas folhas são tenras e macias, podendo ser comidas cruas, na salada, ou cozinhadas no fogo.



Na Índia, o caruru, de folha vermelha, chama-se “shak”. É muito comum na Bengala. Aqui é verde e nasce em todo lugar. Refogado, é do tipo de espinafre.

A beldroega tem dois tipos: de folha miúda e de folha graúda. Entra na salada.



Acima, temos a serradinho, de florzinha vermelha e a capiçoba, que entra no feijão.



Olha só o almeirão roxo e a capuchinha, com flor e tudo na salada.



Esse, pouca gente conhece: é o coentro selvagem.

Agora, esse outro, de florzinha amarela, todo mundo lá do Pará conhece: é o jambú, que entra no tacacá, famoso por lá.



E olha a azedinha. Todas essas ervas estão presentes em Goura Vrindávana. A grande maioria aparece espontaneamente. É algo místico. Uma coisa constatamos: se a terra está saudável e orgânica, as plantas comestíveis aparecem com todo vigor.



Não podemos deixar de mencionar outros dois itens culinários de Goura: Um é o coração da bananeira, que fica na extremidade do cacho. Outro é um item muito importante na época do ano em que aparece: é a fruta-pão.

Um fato interessante em toda essa história é que a comunidade está fornecendo essas plantas silvestres para um dos restaurantes mais importantes de Paraty, o “Banana da Terra”. Às quintas-feiras, o cardápio é todo voltado às plantas silvestres.

Na foto, Rama Raya faz a entrega do pedido da semana: 6 maços de capiçoba, 30 folhas de urtiga, 4 molhos de taioba, e mais, ora pro nobis, capuchinha, beldroega e outros itens.



