



Hortaliças étnicas e exóticas no Brasil: enriquecendo nossa dieta

O Brasil é um país multirracial, fruto da mistura de índios, os primeiros brasileiros, pertencentes a várias etnias, e colonizadores portugueses, negros africanos, invasores holandeses e franceses e, nos últimos 200 anos, imigrantes alemães, italianos, judeus, eslavos, japoneses, chineses, coreanos, árabes, libaneses, turcos, bolivianos e outras tantas minorias. Por esta razão, o brasileiro de hoje pode ter feições de um nórdico europeu, de um japonês, de um negro africano ou de um índio amazônico.

Os nossos alimentos e hábitos alimentares também são resultantes desta mistura racial. Na churrascaria, além da carne, são servidos sushis e sashimis; no restaurante a quilo, ao lado do arroz e do feijão está o quibe, e assim por diante. Os imigrantes trazem consigo hábitos milenares, que fazem parte de sua essência como povos e de suas raízes culturais mais profundas. Além disto, os alimentos trazem uma memória familiar, de pertencer a algo.

Muitas hortaliças que hoje vemos nos mercados foram introduzidas por imigrantes e, por sua influência e contribuição na formação da

sociedade brasileira, acabaram se popularizando de tal maneira que nem são mais reconhecidas como 'estrangeiras'. Recentemente, em uma visita à CEASA de Brasília, fiquei surpreso ao ver raridades sendo comercializadas, sem nenhum exotismo, na feira-livre dos sábados de manhã, como endívias, aspargo e vários tipos de cogumelos. Nesta feira, sempre estão presentes estrangeiros que trabalham nas várias embaixadas sediadas na capital à procura de algo que lembre seu país e que possa ser usado como ingrediente de algum prato típico. Imagino como não deve ser a oferta de frutas e hortaliças exóticas em São Paulo, que possui representantes de grande parte de todas as correntes migratórias estrangeiras no Brasil.

Minha atenção para os alimentos étnicos foi despertada pelo Prof. Frank Mangan (University of Massachusetts, Amherst), em seu recente artigo convidado publicado na *Horticultura Brasileira* v. 26, n. 1, p. 6-14, jan-mar 2008. Neste artigo, o Prof. Mangan menciona jiló, maxixe, taioba, quiabo e abóboras como algumas hortaliças cultivadas por agricultores americanos para abastecer os mercados onde os imigrantes brasileiros "fazem a sua feira". Interessante perceber que hortaliças comuns por aqui, baratas, até certo ponto negligenciadas, se tornam raridades étnicas nos Estados Unidos, com preços inimagináveis para os padrões brasileiros.

Por outro lado, é fácil imaginar a alegria e a satisfação de alguém que trabalha duro em um país estrangeiro e que pode ter acesso a um alimento com o sabor caseiro da comida feita no fogão à lenha da fazenda no interior de Minas Gerais. Repetindo uma frase de um comercial de cartão de crédito popular nos dias de hoje, **isto não tem preço!** Os imigrantes brasileiros nos Estados Unidos,

no Japão e agora na Europa também desejam o sabor caseiro, incomparável, das coisas que só existem aqui ou que só são preparadas daquele jeitinho. É interessante o valor que estas hortaliças tão comuns por aqui adquirem em outras terras. Fico imaginando o valor da jurubeba para um goiano, a do jambú para um paraense, a do ora-pro-nóbis para um mineiro, o da vinagreira para um maranhense e de outras tantas hortaliças que existem por aqui para os milhares de emigrantes brasileiros espalhados pelo mundo.

De certa forma, o inverso acontece com os brasileiros que permanecem no Brasil: aos sabores caseiros, tradicionais, novas opções são agregadas, trazidas pelas mãos que chegam ao nosso país. A introdução de novas espécies de hortaliças ou de novas cultivares aumenta a oferta de alimentos, enriquece a dieta dos brasileiros e abre a oportunidade para nichos de mercado, tanto para produtores, como para comerciantes. Até bem pouco tempo atrás, a rúcula era comum apenas nas regiões de imigração italiana. Hoje, é produzida e consumida em todo o país. Muitas vezes, a hortaliça *imigrante* tem características tão marcantes que, para diferenciá-la daquela tradicionalmente cultivada, é adicionado ao seu nome comum, o gentílico que a identifica. São os casos, por exemplo, do pepino japonês, mais crocante que seu contraparte caipira, de cor verde-escura e fácil digestibilidade; e o tomate-italiano, com os frutos alongados, de cor vermelha intensa e sabor inconfundível, com um perfeito equilíbrio entre acidez e açúcares. Alguns exemplos de hortaliças étnicas e exóticas ofertadas atualmente no mercado de Brasília: alcachofra, endívia, couve-de-Bruxelas, espinafre-verdadeiro (*Spinacia oleracea*), bardana, nabo-daikon, pimenta-

coreana, vários tipos de cogumelos (*pleurotus*, *shimeji*, *shiitake*, champignon), yacón, pakchoi, cebolinha-japonesa e ceboleto. Se pensarmos somente nos ingredientes utilizados na culinária japonesa, por exemplo, a lista fica imensa porque inclui, além daqueles já mencionados, abóbora-japonesa (*kabocha*), broto-de-feijão (*moyashi*), broto-de-bambu (*takenoko*), espinafre-japonês (*horenso*), raiz-de-lótus (*renkon*) e as cultivares típicas de couve-chinesa, berinjela, gengibre, pepino, repolho, e outras mais.

O Brasil pode aproveitar melhor suas vantagens comparativas para abrir novos mercados com produtos étnicos, principalmente como exportador. Para isto, basta fazer uma prospecção dos hábitos alimentares e das preferências dos consumidores da praça a ser atendida, para corresponder às demandas. Um bom exemplo é o gengibre produzido no Espírito Santo e no Paraná, que é exportado para a Europa para abastecer o mercado de imigrantes indianos, paquistaneses, chineses e outros povos orientais, que o utilizam em suas comidas típicas. Existem outros tantos exemplos e oportunidades de mercado negligenciadas atualmente e que certamente poderiam aumentar a participação do País na exportação de alimentos e gerar empregos e renda para os horticultores brasileiros.

Por tudo isto, em sua próxima ida ao supermercado, quitanda ou feira-livre, experimente comprar aquela fruta ou hortaliça diferente, que você nunca experimentou. Pergunte ao vendedor ou a algum conhecido como é utilizada e a forma de preparo e descubra um novo universo de sabores, texturas e saúde!

(Gilmar P. Henz, Embrapa Hortaliças)