

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs) E SUA IMPORTÂNCIA NA ALIMENTAÇÃO

NON-CONVENTIONAL FOOD PLANTS (PANCs) AND THEIR IMPORTANCE IN FOOD

Heloisa Brentan Bezerra¹, Tatiana Marin², Daiane Maria De Genaro Chirolí³

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar as PANCs (Plantas Alimentícias Não-Convencionais) e desenvolver um material educativo para capacitação da comunidade. Para atingir este objetivo inicialmente houve o estudo das PANCs, realizando pesquisa bibliográfica e observação de campo. Para o desenvolvimento do material educativo, a revisão de literatura deu base para a criação do conteúdo, onde são descritas a identificação das PANCs, suas características nutricionais e forma de preparo. O material educativo é informativo, sendo um guia para o uso cotidiano e utilizado para apresentação na comunidade por meio do projeto de extensão Empodera PANCs.

PALAVRAS-CHAVES: PANCs, Comestíveis, Regiões, Típica, Cultivo

ABSTRACT

The present work aims to present the Unconventional Food Plants and develop educational material for community training. To achieve this objective, the PANCs were initially studied, carrying out bibliographical research and field observation. For the development of the educational material, the literature review provided the basis for creating the content, which describes the identification of Unconventional Food Plants, their nutritional characteristics and preparation method. The educational material is informative, being a guide for everyday use and used for presentation in the community through the Empodera PANCs extension project.

KEYWORDS: PANCs, edibles, regions, typical, cultivation

¹Doscente FAP- Faculdade de Apucarana-PR, BRASIL E-mail: helobzr@gmail.com

²Professora no Curso de Nutrição/ FAP- Faculdade de Apucarana- PR, BRASIL E-mail: marintati@yahoo.com.br. ID Lattes: 2004074648779147.

³Professora da Coordenação de Engenharia Têxtil e orientadora do projeto. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Apucarana, Paraná, Brasil. daianechirolí@utfpr.edu.br. ID Lattes:2366307982536815

INTRODUÇÃO

Com frequência, a população se depara com plantas que consideradas bonitas, porém, não passa pela cabeça que muitas delas são comestíveis. Por falta de conhecimento, as pessoas as tratam apenas como plantas ornamentais ou até mesmo as consideramos como "mato".

Para ampliar nossa compreensão sobre esse assunto, é importante buscar informações na literatura que abordam as características das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) encontradas em diferentes regiões do Brasil.

Um importante marco na literatura sobre PANCs, foi a publicação do guia "Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil" em 2014. Esse guia identifica 351 espécies de plantas, fornece informações detalhadas sobre seus aspectos nutricionais e ainda apresenta receitas e formas de consumir esses alimentos. Esse recurso é uma fonte valiosa para ampliar nosso conhecimento sobre as PANCs e explorar suas potencialidades gastronômicas e nutricionais. Conforme relata Maria Filho (2016), algumas plantas de diversas partes do país como a Taioba (*Xanthosoma sagittifolium taioba* E.G. Gonç) encontrada Minas Gerais e Rio de Janeiro, as folhas possuem alto teor de fibras, carotenóides, vitamina C, ferro e cálcio, bem como potássio, fósforo e cobre, devido a presença dos alcalóides se consumidas sem ferver pode ser hepatotóxicos, nefrotóxicos, imunotóxicos e neurotóxicos. A Mangaba (*Hancornia speciosa* Gomes) relacionada nesse artigo como PANC está presente nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste, é rica em vitaminas C e A, folato, betacaroteno, fenóis, flavonoides e fibras, devido sua composição tem efeito anti-hipertensivo.

Conhecendo a importância das PANCs e os benefícios nutricionais que elas podem trazer para a sociedade, o presente trabalho tem como objetivo apresentar as plantas e desenvolver um material educativo para capacitação da comunidade.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para atingir ao objetivo proposto as seguintes etapas foram realizadas:

1. Seleção das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): Para essa etapa, houve inicialmente a identificação das PANCs presentes na região de estudo (cidade de Apucarana-Pr), feito por meio de pesquisa bibliográfica, consultas a especialistas locais e observações de campo. Nessa etapa, foi importante verificar a disponibilidade sazonal, facilidade de cultivo, valor nutricional e potencial culinário. As PANCs que atenderem a esses critérios foram escolhidas para inclusão no material educativo.

2. Desenvolvimento do Material Educativo: Para esta etapa, realizou-se uma revisão abrangente da literatura científica e fontes confiáveis para obter informações detalhadas sobre cada PANC selecionada. Isso incluiu dados sobre sua identificação, características nutricionais, propriedades medicinais e formas de preparo. Com base na revisão de literatura, foram desenvolvidos materiais educativos, como folhetos informativos, guias de identificação e receitas que destaquem o uso das PANCs selecionadas na alimentação cotidiana. O material educativo



SEI-SICITE

2023

XIII Seminário de Extensão e Inovação XXVIII Seminário de Iniciação Científica e Tecnológica da UTFPR

Ciência e Tecnologia na era da Inteligência Artificial: Desdobramentos no Ensino Pesquisa e Extensão
20 a 23 de novembro de 2023 - Campus Ponta Grossa, PR



será utilizado na implementação da capacitação na comunidade, por meio de oficinas e workshops, visando promover seu uso na alimentação. Os materiais educativos serão distribuídos durante essas atividades. Com base nos resultados, serão feitas recomendações para promover ainda mais o uso das PANCs na comunidade e áreas de pesquisa futura.

RESULTADO E DISCUSSÕES

O termo PANC (Planta Alimentícia não Convencional) é utilizado para plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, podendo ser cultivada ou espontânea; nativa ou exótica e não estão comumente no cardápio do cotidiano. A maioria das PANCs, crescem espontaneamente, sem a necessidade de cultivo intencional. No entanto, algumas PANCs podem ser cultivadas em pequenos espaços, exigindo cuidados básicos, similares aos demais cultivos. As PANCs são plantas independentes pois possuem maior adaptabilidade devido sua variação genética. Vale ressaltar que as hortaliças e legumes também podem ser considerados PANCs. Em determinadas regiões, geralmente são cultivadas por agricultores familiares, principalmente entre os povos mais tradicionais, pois seu manejo e cultivo são repassados de geração para geração, e na maioria das vezes o consumo ocorre na própria família, sem fins comerciais. É importante evidenciar que o conceito de PANCs varia de acordo com a região, ou seja, o cultivo que é comum em uma região pode ser considerado não convencional em outra, portanto, o termo PANC é relativo ao contexto regional. Assim como muitos alimentos convencionais, as PANCs oferecem diversos benefícios para a saúde humana. Tidas como excelentes fontes de nutrientes, vitaminas e sais minerais, as PANCs também possuem características que conferem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e ação terapêutica.

No entanto, é importante destacar que o consumo de tais plantas e hortaliças deve ser realizado respeitando suas características e formas de preparo para que tais efeitos sejam obtidos com segurança. É necessário conhecer suas características e formas de preparo adequadas. Além disso, é importante aprofundar os conhecimentos e conduzir mais estudos acerca da possível presença de fotoquímicos tóxicos ou fatores antinutricionais que algumas PANCs podem apresentar se consumidas de forma inapropriada (PASCHOAL; SOUZA, 2015).

Ao incluir as PANCs na alimentação, pode-se desfrutar de seus benefícios:

- Ação diurética, que ajuda a reduzir o inchaço;
- São fontes de carboidratos, fornecendo energia ao nosso corpo;
- Contribuem para a melhoria do funcionamento do intestino;
- Ajuda na redução das taxas de colesterol; combate ao estresse;
- Controla o apetite;
- Ajuda no ganho de massa muscular;
- Previne anemia e melhora a saúde do sistema nervoso.

Para melhor identificar as PANCs, no Quadro 1, são apresentadas algumas imagens e descrições das plantas.



SEI-SICITE
2023

XIII Seminário de Extensão e Inovação
XXVIII Seminário de Iniciação Científica e Tecnológica da UTFPR

Ciência e Tecnologia na era da Inteligência Artificial: Desdobramentos no Ensino Pesquisa e Extensão
20 a 23 de novembro de 2023 - Campus Ponta Grossa, PR



Quadro 1 – Plantas Alimentícias não convencionais

	<p>PEIXINHO DA HORTA: Tem potencial fonte de antioxidantes, anti-inflamatório e antimicrobiano.</p>
	<p>CALÊNDULA: Ação anti-inflamatória, ação antioxidante. As folhas e os caules contêm, sobretudo, luteína, zeaxantina e betacaroteno.</p>
	<p>SERRALHA: Planta muito saborosa, da família da alface, chicória e outras hortaliças consagradas, como o picão e o dente-de-leão. Produz látex não tóxico e é rica em vitaminas A, B e C, cálcio e ferro.</p>

XIII Seminário de Extensão e Inovação
XXVIII Seminário de Iniciação Científica e Tecnológica da UTFPR




Ciência e Tecnologia na era da Inteligência Artificial: Desdobramentos no Ensino Pesquisa e Extensão
20 a 23 de novembro de 2023 - Campus Ponta Grossa, PR



SEI-SICITE

2023

UTFPR
UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

	<p>CAPUCHINHA: São ricas em minerais, tais como N, S, I, F, K e fosfatos, em compostos antioxidantes e carotenóides, com grande destaque ao carotenóide luteína.</p>
	<p>TAIOBA: Possui cálcio, fósforo, ferro, proteínas e uma grande quantidade de vitaminas: A, B1, B2 e C. Cada 100g de talo possui 24 calorias, já nas folhas, tem-se 31 calorias para as mesmas 100g.</p>
	<p>ORA-PRO-NOBIS: Possui aproximadamente 20% de proteínas em sua massa foliar, conforme a situação de cultivo. Os aminoácidos encontrados em maior quantidade na planta são a lisina e o triptofano, vitaminas A, B e C, fibras solúveis, minerais cálcio, ferro e fósforo.</p>

Fonte: LORENZI e KINUPP (2014)

Essas PANCs são muito práticas de serem utilizadas no dia a dia da população, por exemplo, o peixinho da horta, é uma planta de sabor distinto que pode ser apreciada como prato principal ou entrada. Além de sua versatilidade culinária, suas folhas são utilizadas em chás feito também empanado; a calêndula também é muito utilizada em chás, mas pode ser consumida em saladas e no arroz; as folhas de serralha são uma excelente opção para consumo cru em salada, e também refogada, podendo ser utilizada como ingrediente principal em tortas, recheio de pães, como purê de batata ou mandioca e em sopas; a capuchinha é incrivelmente versátil, permitindo a utilização de todas as suas partes na alimentação, desde as folhas e flores até os frutos, sementes e ramos, as folhas, quando adicionadas a saladas cruas, conferem um sabor semelhante ao agrião ou à rúcula, com um toque de picante, enriquecendo a experiência gastronômica; a taioba é uma excelente substituição para o espinafre e a couve em uma ampla



SEI-SICITE

2023

XIII Seminário de Extensão e Inovação XXVIII Seminário de Iniciação Científica e Tecnológica da UTFPR

Ciência e Tecnologia na era da Inteligência Artificial: Desdobramentos no Ensino Pesquisa e Extensão
20 a 23 de novembro de 2023 - Campus Ponta Grossa, PR



gama de pratos, incluindo tortas, quiches e sanduíches, proporcionando um sabor e textura únicos, no entanto devido as características descritas anteriormente, as folhas e talos da taioba são adequados para consumo após o refogado; por fim, ora-pro-nobis podem ser apreciadas cruas em chás, saladas e sucos, oferecendo um toque refrescante e nutritivo, as folhas também são ideais para serem refogadas e cozidas, quando desidratadas e trituradas, essas folhas podem ser adicionadas para enriquecer a farinha usada no preparo de massas e pães, contribuindo para tornar suas receitas mais nutritivas e saborosas.

CONCLUSÃO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais são uma fonte valiosa e subexplorada de nutrientes e diversidade alimentar. Este estudo destacou a importância das PANCs na promoção da segurança alimentar, da biodiversidade agrícola e da resiliência ambiental. No entanto, também ressaltou a necessidade de mais pesquisa, educação e conscientização para integrar eficazmente as PANCs nas dietas e práticas agrícolas. Com o reconhecimento e o uso sustentável das PANCs, podemos avançar em direção a um sistema alimentar mais diversificado, saudável e sustentável para todos.

O material educativo será utilizado na implementação da capacitação na comunidade, por meio de oficinas e workshops, visando promover seu uso na alimentação. Os materiais educativos serão distribuídos durante essas atividades. Com base nos resultados, serão feitas recomendações para promover ainda mais o uso das PANCs na comunidade e áreas de pesquisa futura.

REFERÊNCIAS

LIBERATO, Priscila da Silva et al. Artigo completo Full article. **Pancs- Plantas Alimentícias não Convencionais e seus benefícios nutricionais**. Disponível em:(PDF) PANCs - PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS E SEUS BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS (researchgate.net). Acesso em: 7 de jun. 2019.

LORENZI, Harri; KINUPP, Valdely Ferreira. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014.

LIRA, A. **Mais do que matos, elas são plantas alimentícias não convencionais (PANCs). Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - EMBRAPA. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento**. Disponível em: Mais do que matos, elas são as plantas alimentícias não convencionais (PANCs) - Portal Embrapa. Acesso em: mar. 2019.

FILHO, José Maria. **A importância das PANCs para promoção da saúde e educação nutricional, social, gastronômica e ambiental**. Disponível em: 9d41f4d83c84f6e23d43083c25e7a2b9.pdf (vponline.com.br). Acesso em : 17 de fev. 2017

SARTORI, Valdirene Camatti et al. **Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC: Resgatando a Soberania Alimentar e Nutricional**. Disponível em: E-book: Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC: Resgatando a Soberania Alimentar e Nutricional (ucs.br). Acesso em : 13 de mar. 2020