

PANCs : PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

PANCs : UNCONVENTIONAL FOOD PLANTS

¹BEZERRA, Heloisa Brentan; ²MARIN, Tatiana.

PALAVRAS-CHAVES: Plantas Comestíveis, Regiões, Típica, Cultivo.

INTRODUÇÃO

Com frequência, deparamo-nos com plantas que consideramos bonitas, porém, não nos passa pela cabeça que muitas delas são comestíveis. Por falta de conhecimento, acabamos tratando-as 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), em seu artigo sobre as PANC, aborda algumas plantas de diversas partes do país como a Taioba (*Xanthosoma sagittifolium*

¹ ¹ Aluna do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana-PR.2023. helobzr@gmail.com ;

² Orientadora de Pesquisa. Coordenadora e Docente Mestre do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2023. marintati@yahoo.com.br;

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.

MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto de extensão PANCs (Plantas Alimentícias não Convencionais) teve início a partir da identificação da complexidade das análises a serem realizadas para gerir, criar ou administrar um negócio e a dificuldade de se encontrar conteúdos de fácil compreensão e aplicação em plataformas acessíveis e cotidianas para a melhoria contínua de empresas e microempreendedores.

RESULTADO E DISCUSSÕES

Assim como muitos alimentos convencionais, as PANCs oferecem diversos benefícios para a nossa saúde. 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, podemos 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 o estresse.
- Controla o apetite.
- Ajuda no ganho de massa muscular.

- Previne anemia e melhora a saúde do sistema nervoso.

PEIXINHO DA HORTA : Tem potencial fonte de antioxidantes, anti-inflamatório e antimicrobiano.

CALÊNDULA : Ação anti-inflamatória, ação antioxidante. As folhas e os caules contêm, sobretudo, luteína, zeaxantina e beta-caroteno.

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.

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.

TAIOBA : Encontramos cálcio, fósforo, ferro, proteínas e uma grande quantidade de vitaminas: A, B1, B2 e C. Cada 100g de talo é de 24 calorias, enquanto que, nas folhas, temos 31 calorias para as mesmas 100g.

ORA-PRO-NOBIS : Tem 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.

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.

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.

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