

PANCs: Plantas Alimentícias Não Convencionais

Alunos do quarto termo do Curso de Agronomia (diurno e noturno)¹, Maria Isabel Mataqueiro^{2*} e Alice Deléo Rodrigues²

¹Discente do Curso de Agronomia do Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior - ITES e

²Docente do Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior - ITES. *e-mail: mataqueirom@gmail.com.

Existem plantas, que embora sejam pouco conhecidas ou até mesmo consideradas daninhas, apresentam enorme potencial para exploração para a alimentação devido ao valor nutritivo e possíveis benefícios para a saúde que apresentam. Essas espécies são denominadas PANCs: plantas alimentícias não convencionais e podem ser utilizadas diretamente como alimento ou para preparo de alimentos. O termo foi criado pelo biólogo Valdely Kinupp em 2008 (KELEN, 2015) e refere-se às plantas que surgem de forma espontânea nos mais diversos tipos de terrenos e que não são consumidas por falta de costume ou de conhecimento sobre suas características nutritivas. Dentre as mais de 10 mil espécies de PANCs, destacam-se: *Begonia cucullata* (begônia), *Conyza bonariensis* (buva), *Stachys byzantina* (peixinho), *Pereskia aculeata* (ora-pro-nobis ou carne-de-pobre), *Rumex acetosa* (azedinha) e *Commelina benghalensis* (trapoeraba). A begônia é uma planta de flores de coloração branca, rósea ou vermelha intensa, textura suculenta, sabor ácido com aroma sutil, podendo ser utilizada em sucos, saladas, geleias e molhos para pratos doces ou salgados. A buva apresenta folhas verdes escuras e levemente pilosas e pode ser utilizada como tempero seco, molho pesto, refogados e caldos, embora apenas a característica infestante seja conhecida. O peixinho ou lambarizinho é uma PANC normalmente utilizada como planta ornamental, especialmente como borda de canteiros, geralmente sem o conhecimento do seu uso culinário (apresenta sabor de peixe). A PANC ora-pro-nóbis pode ter tanto as folhas, como flores e frutos consumidas: apresente 25% de proteína, ferro e outros nutrientes, podendo ser utilizada especialmente em sopas, omeletes, tortas e refogados, também podem ser consumidas as folhas cruas em saladas ou como mistura para enriquecer massas e pães. A azedinha ou vinagreira possui folhas de cor verde intensa, textura macia, aroma de folhas verdes, de sabor e acidez pronunciados: suas folhas de sabor ácido podem ser consumidas cruas ou cozidas. A trapoeraba tem pequenas flores roxas, rosas ou azuladas, ricas em fibras e proteínas, com funções diuréticas, antiinflamatórias e antirreumáticas, podendo ser consumida em saladas, ensopados e refogados ou em forma de chá. Destaca-se que nenhuma planta desconhecida deve ser consumida sem a confirmação de seu potencial verdadeiramente nutritivo, uma vez que as mesmas podem ser extremamente tóxicas. Todavia, uma vez reconhecendo-se a espécie de PANC corretamente, a utilização na alimentação pode ser bastante interessante.

Palavras-chave: alimentação; plantas espontâneas; plantas daninhas; potencial nutritivo.

Referências

KELEN, M. E. B. et al. Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas / organização de Marília Elisa Becker Kelen et al. -- 1. ed. -- Porto Alegre: UFRGS, 2015. 44 p.: il. color.

¹Alifer Pires de Souza, Ana Carolina de Freitas, Brendow Marcelo Mira, Bruno Alves Dutra da Silva, Daniel Henrique Tedelk Araujo, Deivid Aparecido Rosseto, Eduardo Henrique Polizel, Emerson Barbosa Sousa, Felipe Vanderlei Ananias Mussio, Fernanda Gabriele Chaves, Gabriel Amado Chaves, Guilherme da Costa, Igor do Valle Politano, Isabela Fernanda de Freitas, Jamile de Souza Raymundo, José Eduardo Pedrassolli Pereira, Leandro José Lopes da Silva, Marcos Vinicius De Souza Silva, Marcus Vinicius Bezerra Siqueira, Mariana Figueiredo, Matheus Costa Mello de Santis, Matheus Henrique Ferrari Coelho, Pedro Luis Bedin Padovani, Sérgio Leandro Placidini de Bortoli Thiago Antonio Sargi Montedor, Victor Martins Rovatti, Vitor Gomes Luciano Pereira e Rodrigo Cecílio (Diurno) - Bruno Aparecido Oliveira Campos, Douglas Henrique Rodrigues, Eduardo Jose Campos Soto Junior, Fauzer Bastreggi Salim, Felipe Augusto da Silva, Felipe Teodoro da Silva de Camargo, Fernanda da Silva Mota, Fernando Marcussi, Gabrielly de Assis Scardovelli, Guilherme Ricardo Restani, Henrique Franklin Sampaio, Jefferson Alves da Motta, João Henrique Marin, João Paulo de Andrade Lima, Jorge Ederson Bueno, Leandro Santos Oliveira, Luis Octavio Baesso, Marcio Manoel da Silva, Mario Henrique Dutra Gilio, Matheus Fardim da Cunha, Nilton Luiz de Souza Junior, Paulo Sergio Martins da Silva, Pedro Henrique Timoteo Cayres, Renata Mazetti da Silva, Valeria Aparecida Lima de Oliveira, Valério Gradela e Wesley Miguel Silva de Lima (Noturno).