



PANCs – PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: Uma Sistematização da Produção Científica e dos Saberes Culinários

Palavras-Chave: Plantas Alimentícias Não Convencionais, Soberania Alimentar, Nutrição

Autoras:

Nair Hatsune Takinami Imasato - Faculdade de Ciências Aplicadas, UNICAMP

M^a Ana Beatriz Gonzalez (coorientadora) – Faculdade de Ciências Aplicadas, UNICAMP

Prof.^a Dr.^a Julicristie Machado de Oliveira (orientadora) – Faculdade de Ciências Aplicadas, UNICAMP

INTRODUÇÃO:

Muitas plantas, embora comestíveis e abundantes em nutrientes, não integram a rotina alimentar da maior parte da população (CARNEIRO, 2022). Também são inúmeras as pessoas que desconhecem que essas plantas são comestíveis, e, possivelmente, saborosas (CARNEIRO, 2022). Plantas com tais características são denominadas de Plantas Alimentícias Não Convencionais, que corresponde à sigla PANCs, um termo utilitarista (CARNEIRO, 2022; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022; e INTITUTO KAIRÓS, 2017).

Resistentes às pragas e às doenças, facilmente cultiváveis e capazes de surgirem “espontaneamente”, podendo ser tanto nativas quanto naturalizadas, as PANCs são, muitas vezes, confundidas com pragas e/ou ervas daninhas, sendo frequentemente descartadas (CARNEIRO, 2022; EMBRAPA, 2021; PEDRA DA SILVA, 2021). Fazem parte do grupo das PANCs folhas, frutos e raízes, como o dente-de-leão, as folhas de batata-doce, a serralha, a beldroega, a taioba, a ora-pro-nóbis, o malvaisco e o peixinho-da-horta (CARNEIRO, 2022; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Há indícios de que as PANCs fazem parte do cotidiano alimentar de grupos humanos há décadas, inclusive, algumas aparecem entre os ingredientes do livro de receitas históricas (CARNEIRO, 2022). No entanto, com a praticidade da produção em moldes industriais de alimentos, as PANCs perderam, consideravelmente, adeptos (CARNEIRO, 2022). Não obstante, pela sua história de longa data, podem ser denominadas de hortaliças tradicionais (CARNEIRO, 2022; EMBRAPA, 2021).

Algumas das PANCs, como o fisális, por exemplo, atualmente, ocupam confeitarias com propostas de alta gastronomia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022). Contudo, para além da valorização pela gastronomia, é essencial a compreensão e ampliação do conhecimento, utilização e aproveitamento das PANCs. Pode ser interessante estabelecer e construir acessibilidade, liberdade cultural, culinária e Segurança Alimentar, responsabilidade ambiental e de saúde e o bem viver, que são demandas, direitos e deveres indispensáveis.

Assim, este projeto objetivou analisar e sistematizar a produção científica sobre os benefícios nutricionais e os saberes culinários e gastronômicos sobre as PANCs.

METODOLOGIA:

Realizou-se uma análise da produção científica e dos saberes culinários sobre as PANCs, a partir de buscas sistemáticas em bases de dados como o Google Scholar, Pumed, Lilacs e Scielo.

Os estudos científicos sobre as PANCs foram identificados, sem restrição de ano de publicação e idioma, e lidos na íntegra. Elaborou-se uma matriz de extração de dados dos estudos identificados contendo: autor(es), revista onde foram publicados, ano de publicação, objetivos, principais achados, aspectos nutricionais, gastronômicos, econômicos e demais desdobramentos dos resultados.

Para os saberes culinários, foram pesquisados os livros de receitas tradicionais, estudados e analisados por meio de pesquisas historiográficas. Alguns textos e autores, como Raul Lody, Carlos Alberto Dória, Henrique Carneiro, Vanessa Asfora, Paula Pinto e Silva, dentre outros, tiveram suas obras pesquisadas para extração dos dados sobre os saberes culinários.

De acordo com a historiadora Oliveira (2010), a transmissão do conhecimento culinário foi alterada, especialmente com o desenvolvimento tecnológico e novos papéis sociais desempenhados pelas mulheres. Assim, a autora aponta que essa ruptura forneceu espaços para novas formas de transmissão das receitas, com a emergência de blogs e vídeos como meios de ensino e partilha das preparações. Portanto, blogs sobre culinária e PANCs, como da nutricionista Neide Rigo, também foram pesquisados. Elaborou-se uma matriz de extração de dados contendo: autor da receita, livro onde foi publicado, ano de publicação, aplicação nas receitas e técnicas utilizadas.

A partir das sistematizações de conhecimentos científicos e saberes culinários, foram elaboradas fichas técnicas que poderão ser utilizadas em ações, projetos e/ou aulas de Educação Alimentar e Nutricional, de Segurança Alimentar e em oficinas culinárias.

Inclusive, uma oficina culinária ocorreu na Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA) – Unicamp, com inscrições abertas a todo o público. A oficina ocorreu na data de doze de junho de 2024, denominada: “Oficina de Culinária com PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais)”. Ela contou com a participação de quinze inscritos, na maioria, alunos da FCA. Inicialmente os participantes fizeram uma vivência na horta de vasos da FCA – Unicamp, com uma conversa sobre as PANCs e colheita. Em seguida, no Laboratório de Técnica Dietética fizeram-se as receitas que se seguem nos Resultados deste trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

1. Ficha Técnica de uma das Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANCs. Limeira, 2024.

Nome tradicional	Nome científico	Centro de origem/ Época do ano	Valor nutricional
Beldroegão, major-gomes, beldroega grande, bênção de deus, bredo, bunda mole, carne gorda, caruru, erva gorda, João Gomes, língua de vaca, maria gombe, maria gomes, maria gorda, fura tacho.	<i>Talinum paniculatum</i> .	América do Sul.	Rico em ferro e potássio. Possui magnésio, potássio, cálcio, vitamina C, zinco e molibdênio.
Imagem	Potenciais benefícios	Partes comestíveis e Técnicas culinárias	
 <p>Fonte: Imagens do Google</p>	Na medicina popular, é utilizado para tratar a urina com mau cheiro, distúrbios gastrointestinais, debilidade física e outras deficiências gerais do corpo. As folhas são usadas principalmente para tratar edemas, doenças inflamatórias e lesões superficiais da pele, como cortes e arranhões. Já a raiz é utilizada em pó, mediante administração por via oral, para o tratamento de escorbuto, distensão dos nervos e artrite.	Partes comestíveis: folhas tenras. Técnicas culinárias: saladas, mas sua principal utilização é na forma de refogado, com uso similar à couve, devido ao seu aspecto carnudo e suculento. Também pode ser utilizado em tortas, suflês, sopas e massas.	
Referências Científicas			
CORDEIRO, Sandra Zorat. Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn. 2020. Disponível em: https://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/talinum-paniculatum-jacq-gaertn . Acesso em: 01 abr. 2024.			
DOMICIANO, Fernanda. Pesquisa da APTA mostra potencial de cultivo da PANC major gomes. 2017. Disponível em: https://www.apta.sp.gov.br/noticias/pesquisa-da-apta-mostra-potencial-de-cultivo-da-panc-major-gomes . Acesso em: 01 abr. 2024.			
MADEIRA, Nuno Rodrigo; BOTREL, Neide. Talinum fruticosum e T. paniculatum: cariru e língua-de-vaca. Cariru e língua-de-vaca. s.d.. Disponível em: https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/doc/1145384/1/Cap-LV-MMA-2022-Madeira-Cariru.pdf . Acesso em: 01 abr. 2024.			
MENEZES, Fabiana Daniella de Araujo Borges. PLANTA ALIMENTÍCIA NÃO CONVENCIONAL (PANC): CARACTERIZAÇÃO DE TALINUM PANICULATUM (JACQ.) GAERTN. 2020. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/71/o/Defesa_final_Fabiana.pdf . Acesso em: 01 abr. 2024.			
Referências Culinárias/Gastronômicas			

2. Receituário de Registro de uma das Preparações desenvolvidas com Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANCs. Limeira, 2024.

RECEITUÁRIO PADRÃO

Nome da Preparação, Data:	Molho pesto de ora-pró-nóbis 12/06/2024
Alimento(s) Utilizado(s)	M.Padronizada(s)/Unidade(s)
Azeite	1 ½ xícara (chá)
Ora-pró-nóbis	1 ½ xícara (chá)
Manjeriçã	1 ½ xícara (chá)
Castanha-do-pará	12 unidades
Pimenta do reino	A gosto
Sal	1 ½ colher (sobremesa)
Modo de preparo:	
Lave as folhas de ora-pró-nóbis e manjeriçã em água corrente. Higienize as folhas com a solução clorada diluída em água e deixe agir pelo tempo recomendado (siga as instruções do fabricante para fazer a diluição e para contar o tempo de ação da solução de cloro). Escorrer a água e enxaguar em água corrente. Em seguida, no liquidificador ou no mixer, adicione todos os ingredientes: azeite, ora-pró-nóbis, manjeriçã, castanha, sal e pimenta de reino, bata até as folhas estarem trituradas e a mistura ficar homogênea (podem ficar pedaços pequenos dos ingredientes). Disponha num pote de vidro e deixe na geladeira até servir.	
Observações:	

Sigla: Medida(s) – M. Fonte: Adaptado de Silva & Slater (2023).

Necessita-se ampliar e aprofundar nos estudos sobre as PANCs, visando identificar as doses seguras, os benefícios e os efeitos adversos de seu consumo.

Além disso, precisam ser esclarecidas quais plantas de fato são PANCs, já que determinadas plantas, apesar de consideradas comestíveis por algumas regiões, apresentaram efeitos adversos, como no caso do broto de samambaia, sobre a qual um estudo investigou a influência de sua ingestão com a ocorrência de câncer de estômago e esôfago (MARLIÉRE *et al.*, 2022).

CONCLUSÕES:

Pôde-se confirmar os potenciais das PANCs, desde a sua contribuição na composição de preparações alimentares que integram as refeições da população, permitindo o combate à Insegurança Alimentar, assistindo aos assentamentos e à agricultura familiar, em prol de não demandar a compra de sementes, e promovendo a diversidade de nutrientes, passando pela história da cultura de cada região e família conhecedora popular das propriedades e de preparações com as plantas, inclusive de aspectos bioquímicos e culinários.

Também constatou-se a necessidade de investigar os níveis seguros de seu consumo ou de seus compostos bioativos/bioquímicos/nutricionais, dado que algumas dessas plantas, como peixinho-da-horta e malvaisco, carecem de mais informações e publicações científicas.

As PANCs oferecem oportunidades de gerar autonomia e Segurança Alimentar, via união e complementaridade entre saberes populares e conhecimento/evidências científicas.

BIBLIOGRAFIA

CARNEIRO, Beatriz. **PANCs: Plantas Comestíveis Conquistam Novos Consumidores**. 2022. Disponível em: <https://gepea.com.br/pancs/>. Acesso em: 01 maio 2023.

CORDEIRO, Sandra Zorat. **Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn.** 2020. Disponível em: <https://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/talinum-paniculatum-jacq-gaertn>. Acesso em: 01 abr. 2024.

DOMICIANO, Fernanda. **Pesquisa da APTA mostra potencial de cultivo da PANC major gomes**. 2017. Disponível em: <https://www.apta.sp.gov.br/noticias/pesquisa-da-apta-mostra-potencial-de-cultivo-da-panc-major-gomes>. Acesso em: 01 abr. 2024.

EMBRAPA. **Hortalças PANC Segurança Alimentar e Nicho de Mercado**. 2021. Disponível em: <https://www.embrapa.br/documents/10180/46878777/Guia+de+Neg%C3%B3cio+-+Sistema+de+Produ%C3%A7%C3%A3o+de+Hortali%C3%A7as+PANCs/8eb89efd-b781-9373-28cf-858faa6bff64>. Acesso em: 04 mar. 2024.

INSTITUTO KAIROS. **Guia Prático de PANC: plantas alimentícias não convencionais**. Plantas Alimentícias Não Convencionais. 2017. Disponível em: <https://institutokairos.net/2020/11/guia-pratico-de-panc/>. Acesso em: 04 mar. 2024.

MADEIRA, Nuno Rodrigo; BOTREL, Neide. **Talinum fruticosum e T. paniculatum: cariru e língua-de-vaca. Cariru e língua-de-vaca. s.d.** Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/doc/1145384/1/Cap-LV-MMA-2022-Madeira-Cariru.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2024.

MARLIÉRE, Cláudia A. *et al.* **Ingestão de broto de samambaia e risco de câncer de esôfago e estômago na região de Ouro Preto, MG**. 2022. Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/2814>. Acesso em: 05 mar. 2024.

MENEZES, Fabiana Daniella de Araujo Borges. **PLANTA ALIMENTÍCIA NÃO CONVENCIONAL (PANC): CARACTERIZAÇÃO DE TALINUM PANICULATUM (JACQ.) GAERTN.** 2020. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/71/o/Defesa_final_Fabiana.pdf. Acesso em: 01 abr. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Você sabe o que são PANCs? Descubra as plantinhas que também são alimentos e você não sabia**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-alimentar-melhor/noticias/2022/voce-sabe-o-que-sao-pancs-descubra-as-plantinhas-que-tambem-sao-alimentos-e-voce-nao-sabia>. Acesso em: 01 de maio de 2023.

SILVA, Maria Elisabeth Machado Pinto e; SLATER, Betzabeth. **Ficha Técnica**. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/mod/resource/view.php?id=1423453>. Acesso em: 11 de maio de 2023.