

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: Definição, Efeito na Saúde Humana e Uso na Gastronomia

Katiuscia de Souza

Graduanda em Tecnologia em Gastronomia,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Mauro Henrique Gomes da Silva

Graduando em Tecnologia em Gastronomia,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Sabrina Macedo de Souza

Nutricionista; Esp. em Nutrição Clínica Funcional – FAMERP;
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

O Brasil tem um das faunas e floras mais diversas do mundo, isso faz com que uma porcentagem muito grande de espécies seja desconhecida, ou pouco conhecida. Como é o caso das plantas alimentícias não convencionais (PANCs), que, essas plantas ou caíram em desuso com o passar dos anos, ou simplesmente não são muito conhecidas por parte da população. Tais plantas apresentam um enorme potencial nutricional, sendo ricas em nutrientes importantes para saúde, são de fácil plantio e crescem em grande quantidade, porém não são fáceis de encontrar em mercados e conveniências comuns, para achar precisa-se procurar em lugares especializados ou em algumas feiras de interiores, ou até mesmo em quintais, calçadas e no campo. O projeto tem como objetivo descrever as plantas alimentícias não convencionais, fazendo com que cada vez mais pessoas comecem a fazer uso dessas PANCs, para que se tenha quantidade maior de produtos funcionais, redução de desperdício de alimentos e combate à fome; somar material para consultas futuras; apontar os bens que faz para a saúde e seu uso na gastronomia, que pode ser de várias maneiras como fritas, em sucos, *in natura*, desde que seja feito o preparo correto dessa PANC, mas no presente projeto mostraremos uma receita de bolo de abóbora e mandioca com ora-pro-nóbis.

PALAVRAS-CHAVE: PANCs; alimentação; gastronomia; plantas.

1 INTRODUÇÃO

Desde tempos remotos a principal preocupação em se alimentar não é somente para sobrevivência, pois não comemos apenas para saciar a fome, e sim prezando pelo prazer em comer (FREIXA; CHAVES, 2012; SENAC, 1998).

Na busca incessante de satisfazer o paladar, desde a história antiga, o cozinheiro é tido como um alquimista que transforma simples ingredientes em banquete sublime (FREIXA; CHAVES 2012).

A arte de cozinhar não pode se resumir a uma simples mistura de ingredientes, é preciso combinar os diferentes elementos, ainda que comuns, de modo que, ao se juntarem, resultem num sabor original (LEAL, 1998).

As plantas alimentícias não convencionais (PANCs) são as que ainda não foram completamente estudadas por parte da comunidade técnico-científica e/ou exploradas pela sociedade como um todo (BRASIL, 2010).

As PANCs por atualmente estar em desuso, pela maior parte da população, costumam ser chamadas de “ervas daninhas”, “mato” ou “inço”, na verdade são ervas ou plantas espontâneas bem nutritivas (KINUPP, 2009; GIL, 2016).

2 OBJETIVOS

O objetivo deste trabalho é descrever as plantas alimentícias não convencionais (PANCs) para que se possibilite maior produção de alimentos funcionais, redução de desperdício de alimentos e combate à fome e apontar seu uso na gastronomia.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de pesquisa de pesquisa bibliográfica em artigos científicos sobre o tema intitulado “plantas alimentícias não convencionais”. Realizaram-se buscas em bancos de dados, tais como Scielo e VP *online*, além de consulta em livros e revistas científicas *online*.

4 PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

As PANCs são plantas alimentícias não convencionais, são plantas que ainda não foram completamente estudadas por parte da comunidade, resultando em consumo regional e apresentando dificuldade de aceitação e consumo para as demais regiões do país. Acrescido do fato, de serem culturas que não estão comercialmente organizadas enquanto cadeia produtiva (BRASIL, 2010).

As PANCS abrangem plantas nativas e pouco usuais, exóticas ou silvestres; não fazem parte do cardápio da maior parte das pessoas e não costumam ser encontradas em mercados convencionais porque sua função alimentar é pouco conhecida, no entanto várias delas eram consumidas por nossos avós ou bisavós. Alguns tipos são mastruço (Figura 1), azedinha, ora-pro-nóbis (Figura 2), peixinho, beldroega, capuchinha, trevo, língua de vaca, amor-perfeito, caruru, samambaia,

dente-de-leão e tanchagem (GIL, 2016).

Figura 1. Exemplos de PANCS. A. Mastruço, também conhecido por erva de santa-maria. B. Ora-pro-nóbis também conhecida como carne de pobre.

A



B



Fonte: A. Extraído de MERIEVERTON, 2018. B. Extraído de RIGO, 2013.

Essas plantas foram eliminadas do cardápio devido a pouca diversidade da agricultura convencional e ao afastamento do homem em relação à natureza e à produção de seus alimentos (GIL, 2016).

A Organização das Nações Unidas para alimentação e Agricultura (FAO) estima que o número de plantas consumidas pelo homem caiu de 10 mil para 170 nos últimos cem anos, devido aos interesses comerciais da agroindústria (GIL, 2016).

As PANCS podem estar em quintais, terrenos baldios e em calçadas pela cidade. A maioria apresenta um maior potencial econômico e nutritivo da maior parte dos vegetais e hortaliças consumidos frequentemente (KINUPP, 2007; BRASIL, 2010; GIL, 2016).

5 O EFEITO DAS PANCS NA SAÚDE HUMANA

Ultimamente, a sociedade tem adotada alimentação mais saudável que garanta qualidade e segurança nutricional, gere bem-estar e saúde, seja acessível, tenha baixo impacto ambiental e respeite a biodiversidade (FAO, 2012).

Apesar de poucos estudos serem conduzidos para avaliar a composição nutricional e os efeitos das PANCS à saúde humana, as publicações existentes evidenciam alto valor nutritivo e ações terapêuticas promissoras (ISRAR; FRAZIER;

GORDON, 2013).

O valor nutricional das PANCs, de acordo com a espécie, está relacionado aos teores significativos de sais minerais, fibras, carboidratos e proteínas, além do reconhecido efeito de propriedades funcionais (BRASIL, 2010).

Dentre as diferentes PANCs com importante valor nutricional e funcional pode-se citar a ora-pro-nóbis, que possui uma grande versatilidade culinária com grande importância pelo seu teor médio de 25% de proteína (KINUPP; LORENZI, 2014; BRASIL, 2002).

6 USO NA GASTRONOMIA

Na gastronomia, podem-se utilizar as folhas *in natura*, branqueadas, refogadas e para assar alimentos, como papalotes, transmitindo sabor e aroma (LORENZI; KINUPP, 2014).

Algumas PANCs têm maneira certa de preparo, pois podem conter toxinas, como é o caso do ora-pro-nóbis. Esta planta produz cristais de oxalato de cálcio, que são tóxicos, então deve ser cozida em água fervente, no vapor ou serem refogadas (KINUPP; LORENZI, 2014; BRASIL, 2014). A ora-pro-nóbis pode ser ingrediente de bolos, como mostrado no Quadro 1.

Quadro 1. Ingredientes de bolo de abóbora e mandioca com ora-pro-nóbis.

Ingrediente	Quantidade
Ovos	5
Abóbora madura crua	400 g
Mandioca crua	200 g
Manteiga	50 g
Fermento químico em pó	1 colher (chá)
Sal	1 colher (chá)
Queijo meia cura ralado	100 g
folhas de ora-pro-nobis lavadas e secas	40

Fonte: <https://paladar.estadao.com.br/receitas/bolo-de-abobora-com-ora-pro-nobis,10000012344>

Para o preparo, deve-se seguir o protocolo (i) misturar os ovos com a abóbora picada em cubos no liquidificador e bater; (ii) juntar a mandioca picada aos poucos e bater até formar creme homogêneo; (iii) adicionar a manteiga, o fermento e o sal e bater para homogeneizar; (iv) passar a massa para uma tigela e juntar $\frac{3}{4}$ do queijo; (v) untar duas fôrmas redondas médias, distribuir a massa entre as duas e formar camadas alternando com folhas de ora-pro-nobis; (vi) polvilhar com o queijo

ralado reservado e (vii) assar no forno em temperatura média (30 minutos ou até dourar). No final, o bolo deve estar frio para ser desenformado e servido. O rendimento é de 20 fatias (<https://paladar.estadao.com.br/receitas/bolo-de-abobora-com-ora-pro-nobis,10000012344>). A Figura 2 apresenta uma porção do bolo de abóbora e mandioca com folhas de ora-pro-nobis.

Figura 2. Bolo de abóbora e mandioca com folhas de ora-pro-nobis.



Fonte: Extraído de NEIDE RIGO, 2013.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão permitiu-me detectar que no campo de PANCs ainda tem muito à ser estudado e explorado, pois o material é muito escasso.

Vivemos em uma época onde se alimentar de maneira saudável está cada vez mais difícil e caro.

Assim sendo precisa-se que saiba o máximo possível sobre PANCs, pois são alimentos muito nutritivos, de fácil plantio e que crescem em quantidade abundante.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de hortaliças não convencionais / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. – Brasília: Mapa/ACS, 2010.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Alimentos regionais brasileiros. Brasília: MS, 140 p., 2002.

BLOG COME-SE; NEIDE RIGO, 2013.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (FAO). Sustainable Diets and Biodiversity Directions and Solutions For Policy, Research And Action. 2012.

FREIXA, D.; CHAVES, G. Gastronomia no Brasil e no mundo. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 304 p., 2013.

GIL, B. Bela Cozinha: Ingredientes do Brasil/Bela Gil. – 1.ed. – São Paulo: Globo Estilo, 200 p., 2016.

ISRAR, B.; FRAZIER, R. A.; GORDON, M. H. Effects of phytate and minerals on the bioavailability of oxalate from food. Food Chem; v. 141, n. 3, p. 1690-1693, 2013.

KINNUPP, V. F.; LORENZI, H.. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil. São Paulo: IPEF, 768p. 2014.

KINUPP, V. F. Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007. 562 p. Tese (Doutorado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007.

REMÉDIO CASEIRO; ROBSON MERIEVERTON, 2018.

SENAC. DN. A história da gastronomia / Maria Leonor de Macedo Soares Leal. Rio de Janeiro : Ed. Senac Nacional, 144p., 1998.