

# Plantas Alimentícias Não Convencionais (Pancs)

Maria do Carmo Vieira, Néstor Antonio Heredia Zárate e  
Liliane Aico Kobayashi Leonel

## 1. O que é

Pouco se conhece sobre a flora alimentícia e poucas espécies nativas do Brasil e do planeta, como um todo, foram estudadas em relação à composição nutritiva e quanto à possibilidade de serem cultivadas. Por isso, esse potencial permanece subutilizado e desconhecido. Muitas espécies de plantas espontâneas são chamadas de “daninhas”, “inços”, “matos” e outras denominações reducionistas, pois suas utilidades e potencialidades econômicas são pouco conhecidas. Essas plantas são chamadas de plantas alimentícias não convencionais (Panc), ou seja, plantas que possuem uma ou mais partes ou porções que pode(m) ser consumida(s) na alimentação humana, mesmo que não sejam comuns no dia a dia da maioria da população.

## 2. Benefícios e/ou vantagens

- Utilizar plantas em estado silvestre ou cultivadas, ricas em nutrientes, sabores e aromas, a fim de aumentar e melhorar a diversidade da alimentação humana.
- Aumentar a matriz agrícola do Brasil com plantas nativas, para evitar a exploração comercial de poucas espécies e que são, em geral, exóticas, ou seja, introduzidas de outros países.
- Serem colhidas nos nossos quintais e, dessa forma, gerar economia. Evita-se, assim, a compra nos mercados.

- Por serem cultivadas em casa, podem gerar renda aos pequenos produtores rurais e até urbanos.

### 3. Como utilizar

Seguem alguns exemplos de Panc e sua utilização:

**Açafrão-da-terra (*Curcuma longa*)** – É um corante (amarelo) condimentar, fonte de curcumina, minerais, vitamina A, ácido fólico, riboflavina e vitamina C, essenciais para uma boa saúde. Usado em mostardas, curries, queijos, manteigas, molhos e até em pipocas.

**Araruta (*Maranta arundinacea*)** – Na culinária, o uso da fécula desta planta se destaca por ser alimento de fácil digestão, recomendada para pessoas com restrições alimentares ao glúten (doença celíaca), idosos, crianças e pessoas com debilidade física ou doentes em recuperação. A fécula da araruta é usada no preparo de mingaus, bolos e biscoitos.

**Bardana (*Arctium lappa*)** – As raízes tuberosas (gobô) são muito utilizadas pela colônia nipônica, em saladas, refogadas, ensopadas ou na confecção de doces e geleias. São ricas em potássio, magnésio e inulina, podendo ser usadas por diabéticos.

**Capuchinha (*Tropaeolum majus*)** – As folhas e flores podem ser preparadas em forma de salada e sanduíche. As sementes verdes têm sabor acre e picante, que lembra o do agrião (*Nasturtium officinale*), pode substituir o uso do rabanete e, em vinagre, assemelha-se a alcaparras.

**Hibisco (*Hibiscus sabdariffa*)** – As folhas fazem parte da culinária da região Norte do Brasil, onde é conhecida como vinagreira. A parte mais utilizada mundialmente são os cálices frescos (frutos), em sucos, geleias, conservas, pães e molhos.

**Inhame (*Dioscorea sp.*)** – O inhame é uma hortaliça com expressivo consumo mundial e considerada cultura alternativa em expansão, pois seu consumo ultrapassou o da batata-doce, mandioca e da própria batata. Como alimento, é rico em

carboidratos, proteínas, fósforo, cálcio, ferro e vitaminas B1 e B2. Seu amido é parecido com o do milho, em sabor, textura e cor. A farinha pode ser adicionada à do trigo para a fabricação de pães ou pode ser utilizada em diversos pratos, doces ou salgados.

**Jambu (*Acmella oleracea*)** – Muito cultivada nas regiões Norte e Nordeste, especialmente, nos mercados da Amazônia, onde faz parte da culinária como condimento e para preparo do tacacá e do pato no tucupi. A presença do espilantol, nas folhas e inflorescências, causa certa dormência na língua e lábios.

**Mandioquinha-salsa (*Arracacia xanthorrhiza*)** – Seu produto mais valioso são as raízes, com amido de fácil digestibilidade e alto valor energético, de valor nutritivo elevado; ricas em fósforo, cálcio, ferro, vitaminas do complexo B e fibras. É importante na dieta de crianças, idosos e convalescentes e também muito apreciada pelo seu sabor e aroma característicos. Pode ser consumida na forma de sopa, cremes e cozidos. É usada, também, para a fabricação de pães e bolinhos.

**Mangarito (*Xanthosoma mafaffa*)** – No Brasil, tem sido cultivado principalmente na agricultura de subsistência, em hortas domésticas e por pequenos agricultores, assumindo importância étnica, cultural e econômica. Considerado por gastrônomos uma iguaria, os rizomas são consumidos cozidos, ensopados com carnes e ao molho e seu valor nutricional é comparável ao da batata (*Solanum tuberosum*).

**Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)** – A planta é uma Cactaceae trepadeira, cujas folhas são ricas em proteína, daí o nome de carne de pobre. Também é fonte de aminoácidos essenciais e ferro, além de vários minerais. As folhas, cruas ou refogadas, com frango ou carne de porco, são utilizadas na culinária de Minas Gerais. Podem ser utilizados, também, os frutos e as flores. As folhas secas e trituradas podem ser usadas para enriquecer pães, bolos, farofas e, até mesmo, como alternativa para compor a merenda escolar.

**Peixinho-da-horta (*Stachys byzantina*)** – Muito cultivada no Sul do Brasil, para consumo como hortaliça. As folhas podem ser consumidas empanadas e fritas, em omelete e molhos.

**Taro (*Colocasia esculenta*)** – Por suas características nutricionais, tem possibilidades de uso humano sob diferentes formas de preparo, podendo substituir, total ou parcialmente, a batatinha, a mandioca, o milho, o trigo e outras espécies amídicas. A farinha de taro pode ser adicionada à de trigo para a fabricação de pães ou pode ser utilizada em diversos pratos, doces ou salgados. Isso, porque o consumo de pão, em seus vários tipos, constitui uma fonte alternativa de vitaminas, sais minerais e proteínas.

**Taioba (*Xanthosoma sagittifolium*)** – Hortaliza rica em vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, potássio, cálcio, ferro, fósforo, entre outros. Faz parte da culinária de Minas Gerais e Goiás, onde as folhas e talos são consumidos refogados, acompanhados de polenta. Nos outros estados do Brasil é pouco consumida, por não ser encontrada nos mercados.

## 4. Onde obter mais informações

### Links interessantes:

<http://coletivocatarse.blogspot.com.br/2010/04/projeto-pancs-soberania-alimentar-e.html>

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Araruta>

<http://www.mundoboaforma.com.br/10-beneficios-do-acafrao-para-que-serve-e-propriedades/#8sBw3qjMmFtklp7W.99>

<http://tudoela.com/beneficios-da-taioba/>

### Outros:

KINUPP, V.F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. 768 p.

## Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

<https://www.ufgd.edu.br/>

Fone: (67) 3410-2426

Dourados, MS

## Agência de Desenvolvimento Agrário e Extensão Rural (Agraer)

<http://www.agraer.ms.gov.br/>

Fone: (67) 3422-1440

Dourados, MS

Foto: Maria do Carmo Vieira



Ora-pro-nóbis.



Peixinho.

Foto: Orivaldo Benedito da Silva



Hibisco.

Foto: Maria do Carmo Vieira

Taro. Néstor Antonio Heredia Zárate



Taro.



Foto: Maria do Carmo Vieira

Capuchinha.

Taro. Néstor Antonio Heredia Zárate



Mandioquinha-salsa.