

## POTENCIAL DE UTILIZAÇÃO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

**NATHALIA CRISTINA BERNARDES CERUTTI<sup>1</sup>**; **JOÃO CARLOS DE OLIVEIRA KOGLIN<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas/CIM/Curso de Gestão Ambiental - [nathaliabernardes@outlook.com](mailto:nathaliabernardes@outlook.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas/CIM/Curso de Gestão Ambiental - Orientador  
[joaokoglin@gmail.com](mailto:joaokoglin@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Plantas alimentícias não convencionais (PANC) são aquelas que possuem uma ou mais partes com importância alimentar, ecológica e econômica, algumas são chamadas de mato, daninha, invasoras ou infestantes como é o caso das espontâneas e as silvestres, mesmo que atualmente em desuso pela maior parte da população ou que são utilizadas apenas em determinadas regiões. Muitas dessas espécies sofrem com o pisoteio, foices, enxadas, tratores e com herbicidas, mesmo sendo espécies com grande importância alimentar (CHAVES; MARIANE, 2016).

Tangley e Miller (1991) estimam que a riqueza global de plantas alimentícias é em 75.000 espécies. Estes autores citam que apenas cerca de 5.000 espécies são utilizadas no planeta com fins alimentícios. Mesmo assim, quase 100% do alimento mundial que é consumido vêm de apenas 20 espécies, as mesmas descobertas no período do Neolítico (KINUPP, 2007).

A agricultura atual opera em monoculturas que dependem de grande extensão de terra, adoção de práticas prejudiciais à saúde e ao meio ambiente, tais como o uso demasiado de agrotóxicos, do transporte por longas distâncias e, ainda, da crescente liberação dos transgênicos. Estes sistemas fornecem matérias-primas para a produção de alimentos ultraprocessados, mas nem sempre de qualidade. Completam esses sistemas alimentares grandes redes de distribuição com forte poder de negociação de preços em relação a fornecedores e consumidores finais. Como consequência, este modelo de agricultura provoca insegurança alimentar e nutricional, degradação ambiental, exclusão social e impacto na saúde humana (BRASIL, 2014).

Como resultado desse processo tem se observado o desaparecimento de várias plantas da dieta que poderiam compor fonte de alimento, e auxiliar na valorização dos produtos locais, além de consequências positivas para a conservação da biodiversidade (MAPA, 2010; FERNANDES, 2012; KINUPP & LORENZI, 2014).

Além dos desperdícios de grandes quantidades dos alimentos convencionais produzidos, a humanidade não utiliza as espécies nativas ou que vem de outro país com potencial para complementação alimentar, diversificação dos cardápios e da

renda familiar e, até com grande potencial econômico. Sobretudo, nos países tropicais e subtropicais, a fitodiversidade tem um grande potencial de uso alimentar a ser estudado.

Destaca-se que atualmente, com o crescimento da consciência ecológica, produtos diferenciados resultantes de atividades menos impactantes têm grande aceitação do consumidor. No tocante à carência de informação nutricional, mesmo para as plantas alimentícias convencionais, pouco é conhecido sobre sua composição, especialmente, considerando-se a diversidade genética das espécies e variabilidade de solos, ambientes e manejos (KINUPP, 2007).

O presente estudo tem como objetivo geral apresentar o potencial de utilização de plantas alimentícias não convencionais. Além disso, esta vinculado ao projeto de pesquisa do Curso de Bacharelado em Gestão Ambiental que desenvolve atividades sobre a Política Nacional da Biodiversidade.

## 2. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se por ser exploratória, com abordagem qualitativa, uma vez que se utiliza de artigos científicos e dissertações encontradas nas bases de dados apresentadas. As referências bibliográficas foram selecionadas através de uma consulta nas bases de dados filtrada pelas palavras-chave e levando em consideração a relevância com o tema abordado no presente trabalho.

O método de abordagem qualitativa, que segundo Richardson Et Al. (1999) é a mais apropriada para pesquisas que procuram descrever a complexidade de determinado problema, como é o caso deste projeto. O primeiro passo foi a realização de uma revisão bibliográfica, visando obter maior conhecimento sobre o tema e melhor entendimento sobre os aspectos envolvidos nos objetivos da pesquisa.

Para Lakatos e Marconi (2010, p. 166) “a pesquisa bibliográfica, ou fontes secundárias, abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo”. Os autores ainda destacam que “sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto”.

Para a elaboração do referencial teórico foi realizada uma pesquisa quantitativa nas bases de dados e bibliotecas virtuais citadas a seguir: portal da Scielo, portal de periódicos da Capes, Sistema de Bibliotecas brasileiras (SISBI), portal de periódicos do Turismo e Hotelaria, Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD) e portal domínio público.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo identificou-se quatro plantas que são conhecidas da grande maioria da população, mas não consumidas em grande escala, sendo assim caracterizadas como plantas alimentícias não convencionais.

A primeira é a *STACHYS BYZANTINA*, também podendo ser conhecida como peixinho-da-horta, orelha-de-lebre e entre outros nomes populares, é uma planta amplamente cultivada no Sul e Sudeste do Brasil para fins de decoração. Também usada na medicina popular. Suas folhas podem ser consumidas após o cozimento e preparo culinário adequado, prática esta que vem se popularizando na alta gastronomia brasileira. Suas folhas são muito saborosas quando empanadas e fritas ou utilizadas para o preparo de chás (KINUPP, 2014).

A segunda é a *PERESKIA ACULEATA*, conhecida como Ora-pro-nóbis, é uma planta difícil de ser encontrada (no estado de Minas Gerais é comum nos quintais e hortas) sendo cultivada comercialmente, exceto algumas folhas variegadas usadas em decoração; de maneira geral, a planta cresce espontaneamente em áreas antropizadas de pastagens em toda a região de sua ocorrência natural. Suas folhas, flores e frutos podem ser preparados de várias formas, tanto cruas quanto cozidas. Os frutos são ricos em carotenoides e quando imaturo são fonte de vitamina C podendo ser usados para suco, geleia, mousse e licor. As flores jovens (sem acúleos) podem ser usadas para saladas, salteadas puras ou com carnes e para omeletes (KINUPP, 2014).

A terceira é a *BEGONIA SEMPERFLORES*, também conhecida como Taioba, essa é uma planta bastante utilizada na alimentação no interior de alguns estados, principalmente em Minas Gerais e Rio de Janeiro. Tanto as folhas como os rizomas amiláceos são utilizados, porém exclusivamente bem cozidos, refogados ou fritos, puros ou em mistura. Cabe destacar que são uma excelente fonte de carotenoides (KINUPP, 2014).

A quarta é a *XANTHOSOMA TAIOMA*, popularmente conhecida como azedinha. Esta hortaliça é de fácil cultivo, sendo nativa do Sul do Brasil. Suas flores e folhas são comestíveis, tanto cruas como cozidas e preparadas de várias maneiras. As flores jovens podem ser consumidas em saladas, transformadas em geleias ou como molho agridoce, já as folhas jovens, podem ser adicionadas as saladas cruas puras, dando um sabor azedo, semelhante ao do limão ou podem ser incorporadas aos sucos verdes (KINUPP, 2014).

Vale ressaltar que existem outras plantas a serem pesquisadas. As mesmas são de fácil cultivo e ricas em nutrientes. Podendo assim complementar a dieta nas residências e auxiliar um consumo mais sustentável.

Pode-se constatar que normalmente as PANCs são utilizadas para fins de decoração e também na medicina popular. No entanto, estas possuem um potencial considerável de inclusão na culinária brasileira, pois crescem espontaneamente em pastagens de toda a região de sua ocorrência natural. Em alguns casos, os frutos são ricos em carotenóides e quando imaturo são fonte de vitamina C, além disso, possuem alto poder nutritivo.

#### 4. CONCLUSÕES

A proposta deste estudo foi analisar maiores informações sobre as PANC, que podem auxiliar e contribuir para o uso cotidiano das mesmas, pois o

reconhecimento de suas funções e sua valorização possa torna-las mais ou tão apreciadas quanto os produtos oriundos de outros locais. O uso cotidiano das mesmas pode difundir o conhecimento sobre as plantas e dessa forma contribuir para a conservação da biodiversidade.

Conforme constatado neste estudo existe uma gama de plantas alimentícias não convencionais que poderia ser consumida pela população em geral que possui um alto teor nutritivo. Tais informações ainda podem contribuir na elaboração de estratégias que visam aumentar as opções de cultivo. Uma matriz diversa pode refletir no aumento da soberania e a segurança alimentar das populações tradicionais.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Decreto N. 6.040, de 7 de Fevereiro de 2007. **Institui a Política Nacional de Desenvolvimento Sustentável dos Povos e Comunidades Tradicionais.** Brasília, 2007.

CHAVES; MARIANE. **Plantas Alimentícias Não Convencionais em Comunidades Ribeirinhas na Amazônia.** Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais. 2016.

FERNANDES, R.S. **Frutas, sementes e amêndoas silvestres alimentícias na comunidade indígena Tunuí-Cachoeira – AM.** 2012. 200f. Tese (Doutorado em Ciências Florestais) - Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais. 2012.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Mariana de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 7º ed. São Paulo: atlas, 2010.

LORENZI, H. et al. **Frutas brasileiras e exóticas cultivadas.** Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. P. 109.

KINUPP, V. F. **Plantas alimentícias não convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS.** Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007.

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.

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO (MAPA). Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. **Hortaliças não convencionais: (tradicionais) –** Brasília: MAPA/ACS. 2010. 52p.

RICHARDSON, Roberto Jarry et. al. **Pesquisa Social: métodos e técnicas.** 3º edição rev. ampl. . São Paulo: atlas, 1999.

TANGLEY, K.R.; MILLER, L. **Trees of life: saving tropical forests and their biological wealth.** Washington: WRI Beacon Press, 1991. 218 p.