

REVALORIZAÇÃO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC'S) CONSUMIDAS EM MINAS GERAIS

CAROLAYNE CÂNDIDO DE FREITAS¹; JAQUELINE GULARTE MORAIS²;
HELAYNE APARECIDA MAIEVES³

¹*Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia – cahfreitas_@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia – jaquegularte01@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia – helaynemaieves@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Ultimamente tem-se dado importância a utilização de espécies vegetais pouco convencionais. Chamada de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC's), não são um grupo de plantas coeso e homogêneo. Há espécies nativas, exóticas, cultivadas e espontâneas. Há folhas, frutos, vagens e grãos. São plantas que não encontramos facilmente nos mercados, mas que em determinados lugares podem ser convencionais. Faz parte da cultura, identidade e práticas agrícolas em muitas regiões do planeta (KINUPP e LORENZI, 2014).

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's), são muito consumidas em Minas Gerais, e vem sendo muito discutida pela área da Gastronomia nos últimos anos. São plantas que são encontradas em abundância no Brasil, principalmente pelo seu fácil cultivo, sendo uma alternativa para os agricultores rurais, ajudando assim na geração de renda e sua disseminação.

Muitas espécies, se tratando de PANC's não recebem à importância devida, no que se refere ao aproveitamento alimentar. Elas apresentam um alto potencial gastronômico a ser explorado, além de conter grande valor nutricional. Assim, o presente estudo procurou enaltecer o uso culinário de PANC's, através de revisão bibliográfica acerca do assunto.

2. METODOLOGIA

O estudo partiu de uma revisão em bases bibliográficas acerca das PANC's no Brasil, referente a sua importância cultural, econômica, nutricional e principalmente relacionada à gastronomia, sendo estes os principais descriptores utilizados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (2010) as PANC's são aquelas que possuem sua distribuição de forma limitada, restringindo a algumas regiões e localidades. Kinupp e Lorenzi (2014) afirmam que o Brasil detém a maior diversidade do mundo, com aproximadamente 20% das espécies do planeta, mostrando assim como a diversidade da alimentação no Brasil é grande, e quão homogênea é. Grande exemplo disso é o quanto essas plantas são cultivadas e consumidas em Minas Gerais, estando presente na mesa dos mineiros diariamente.

Atualmente as PANC's são pouco consumidas, e muito desvalorizada, de acordo com Kinupp e Lorenzi (2014, p. 14) esta desvalorização veio com a inserção de cultivares europeus no país. Segundo Hanazaki *et al.* (2000 apud

BARREIRA, T.F.; et al., 2015) os que mais conhecem as diversidades das plantas alimentícias são os idosos. Em contrapartida Kinupp (2006) informa que até mesmo as pessoas do meio rural estão perdendo os conhecimentos referentes às PANC's, onde a sua maioria são aqueles com mais de 60 anos de idade.

Conforme Proença *et al.* (2018) graças ao o atual momento gastronômico em que o Brasil se encontra, esta planta vem sendo disseminada e apreciada por famílias de todas as classes sociais, inclusive compondo pratos de restaurantes requintados. Isso demonstra que a Gastronomia, e os novos chefs que estão se especializando no mercado, possuem também o dever de alastrar as espécies nativas do Brasil, dando enfoque nos produtos regionais.

"Em 1997 foi criado o Festival do Ora-Pro-Nóbis no município de Sabará, Minas Gerais (MG). Dentre as hortaliças nativas cabe destacar também as taiobas, taiás, mangarás e mangaritos (*Xanthosoma spp.* - Araceae)" (KINUPP, 2009, p.2).

Outro exemplo de PANC é a taioba, que segundo Rodrigues, Torres e Oliveira (2015) já teve sua importância e reconhecimento, porém caiu em esquecimento.

Taioba - *Xanthosoma sagittifolium* Schott (FamAraceae), espécie vegetal que comumente era utilizada complemento na culinária do dia-a-dia, e que após a introdução e difusão do consumo de outras espécies olerícolas como couve, alface, repolho, brócolis entre outras; acabou por ser deixada de lado e até mesmo esquecida. Atualmente é classificada como hortaliça não convencional (RODRIGUES; TORRES; OLIVEIRA, 2015, p.2).

De acordo com pesquisas realizadas por Kinupp e Barros (2008) a utilização de agrotóxicos foi apontada como uma das causas da supressão de algumas espécies de PANC's. Ou seja, surge por parte dos indivíduos o receio do consumo, podendo conter riscos de contaminação de quem as consome.

Nos últimos cem anos, o número de plantas comestíveis conhecidas e utilizadas pelo homem caiu cerca de 10 mil para 170 mil. "É reflexo da mudança de padrão de vida". Com a urbanização e o êxodo rural, as pessoas se juntaram na cidade (MADEIRA apud BARROS; SOUZA 2018, p.301).

Segundo Proença *et al.* (2018) há necessidade de criar ações que visem resgatar e incentivar o conhecimento sobre as PANC's, valorizando o conhecimento local e patrimônio sociocultural existentes nas diversas regiões. Muitos agricultores vivem apenas da renda de suas plantações e mesmo possuindo plantas não convencionais em suas hortas não sabem o que é, se são comestíveis ou daninhas, ou até mesmo não sabem como preparar. Diante disso, nota-se que a agricultura urbana brasileira possui alto potencial e principalmente uma vasta possibilidade de exploração. Torna-se visível o quanto a agricultura local é importante para parte da renda, ou é toda a renda das famílias de agricultores, estando diretamente ligada com a economia e valorização local. (CASTELO BRANCO; ALCÂNTARA; MELO, 2007 apud PROENÇA *et al.*,2018).

Uma boa alternativa de PANC's para os agricultores seria a ora-pro-nóbis, uma planta com baixo custo para a comercialização, com fácil cultivo, e principalmente alto valor nutricional. De acordo com estudos, pesquisas e

entrevista de Proença *et al.* (2018) no município de Lavras, localizado ao sul de Minas Gerais, a planta mais procurada e conhecida entre todos é a ora-pro-nóbis.

A ora-pro-nóbis é a mais procurada. Vem gente de tudo quanto é lugar pra comprar ela. Gente aqui do bairro mesmo, do centro, dono de restaurante, todo mundo gosta dela. Aqui em Minas Gerais acho que é a planta mais conhecida (referindo-se às hortaliças não convencionais). A taioba também é bem procurada (AGRICULTOR “A”, 2016 APUD PROENÇA *et al.*, 2018).

Em Minas Gerais é comum o consumo de PANC’s, encontrada nas hortas das famílias que moram na zona rural, e não só na horta como em qualquer plantação, pois na maioria das vezes elas se alastram com muita facilidade. Porém esse consumo vem através das gerações mais antigas, perdendo o lugar com o passar do tempo.

A gente percebe que a procura por esse tipo de hortaliças está aumentando, mas ainda precisa fazer um trabalho grande de divulgação. Ainda são poucas as pessoas que conhecem essas plantas, que sabem como consumi-las. Teria que ter um trabalho grande de divulgação com a população, que envolvesse a universidade, a prefeitura, a EMATER, todo mundo. E não só com os consumidores, mas com os agricultores também. Aqui mesmo na horta tem muito agricultor que não conhece essas plantas e que por causa disso não consome. Pensa que é mato. Principalmente os mais jovens (AGRICULTOR “C”, 2016 apud PROENÇA *et al.*, 2018).

Para que seja efetivo a disseminação, e principalmente a valorização dos recursos naturais e nativos que o país fornece é necessário que haja investimentos na área da pesquisa, revertendo assim o preconceito que a população tem referente a produtos nativos, afirma Kinupp (2009).

No entanto, no âmbito gastronômico o uso de PANC’s vem ao longo do tempo crescendo, e se expandindo, e junto com ele a importância da valorização do Brasil e de seus ricos produtos. Em Minas Gerais, a ora-pro-nóbis, principalmente, é apreciada em muitos restaurantes renomados, ajudando assim, no crescimento e revalorização da mesma. Além disso, encontra-se algumas plantas em feiras ecológicas de outras regiões.

Está sendo explorada o uso dessas inúmeras plantas em formas de refogadas, salteadas, seladas, em molhos, em farinhas, entre outros. Kinupp e Lorenzi (2014) salientam que os agricultores possuem grande relevância para a disseminação das plantas nativas do país, pois além de estarem motivados a plantar devem possuir conhecimento e informação para repassar o comércio, podendo assim transformar em uma revolução gastronômica.

4. CONCLUSÕES

As Plantas Alimentícias não Convencionais demonstram que as mesmas não devem ficar apenas em zonas rurais, ou nas regiões de Minas Gerais, devendo ser consumidas por todo o Brasil, reconstruindo desse modo sua valorização. Apresentam inúmeros benefícios nutricionais, o crescimento dos pequenos produtores, e assim o incentivo ao consumo local e as espécies nativas. Além de possuir baixo custo e fácil manejo, contribuindo desta forma com as Políticas de Segurança Alimentar e Nutricional preconizam.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARREIRA, T.F.; et al. **Diversidade e equitabilidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil.**

Revista Brasileira de Plantas Medicinais, Campinas, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722015000600964#aff01. Acesso em: 8 mai 2019.

BARROS, Leonardo Vitorino; SOUZA, Francisco Célio. **Capuchinha - Uma Revisão Sobre Hortaliça Não Convencional.** In: Anais Do 13 Simpósio De Tcc E 6 Seminário De Ic Da Faculdade Icesp. 2018(13); 97-304, 2018, Faculdade Icesp.

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

_____, Valdely Ferreira. **Plantas Alimentícias Alternativas No Brasil, Uma Fonte Complementar De Alimento E Renda.** Resumos do I Congresso Brasileiro de Agroecologia, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <Http://Revistas.Aba-agroecologia.Org.Br/Index.Php/Cad/Article/View/1524/1365>. Acesso em: 16 mai 2019.

_____, Valdely Ferreira. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PANCS): uma Riqueza Negligenciada.** In: ANAIS DA 61A REUNIÃO ANUAL DA SBPC, 2009, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas (IFAM) Campus Manaus-Zona Leste. Manaus/AM: [s.n.], 2009. Disponível em: <https://grupos.moodle.ufsc.br/file.php/346/referencias/PANCS-uma-riqueza-negligenciada-artigo-Kinupp.pdf>. Acesso em: 8 mai 2019.

_____, Valdely Ferreira; BARROS, Ingrid Bergman Inchausti. **Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas.** Ciência e Tecnologia de Alimentos, Campinas, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20612008000400013. Acesso em: 14 mai 2019.

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO. **Manual de Hortaliças Não-Convencionais.** Brasília: Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo, 2010.

PROENÇA, Ines Caroline de lima et al. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (Panc's): Relato De Experiência Em Horta Urbana Comunitária Em Município Do Sul De Minas Gerais.** Revista Extensão em Foco, Paraná, 2018. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/extenso/article/view/57880>. Acesso em: 4 jun. 2019.

RODRIGUES, Roberto Senna; TORRES, Meire da Piedade; OLIVEIRA, Erika Vasconcelos. **TAIOBA: Do Mato ao Prato.** In: Diversidade E Soberania Na Construção Do Bem Viver, 2015. IX Congresso brasileiro de agroecologia [...]. Belém-PA: Cadernos de Agroecologia – ISSN 2236-7934 – Vol 10, 2015. Disponível em: <https://aba-agroecologia.org.br/ix-congresso-brasileiro-de-agroecologia/>. Acesso em: 16 mai 2019.