O USO DAS PANCS (PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS) – VALORIZAÇÃO, BENEFÍCIOS E UTILIZAÇÃO

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Paula Saraiva Alves De Sá
Geiza Santos Teixeira Nunes

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

As PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) são espécies de vegetais que podem ser utilizadas na alimentação. Apesar de não estarem presentes em nosso dia a dia, as PANCs podem apresentar alto valor nutricional e promover a segurança alimentar. As PANCs são plantas que nascem espontaneamente no ambiente, variando de acordo com o ambiente, clima e cultura de cada região. Já são aproximadamente 3 mil espécies de PANCs conhecidas. Se pensarmos em vitaminas, existe uma supervalorização das espécies que não são nativas. Por exemplo: a cenoura, que é originária da Ásia, é referência em vitamina A e contém 663 UI (Unidades) desta vitamina por 100g de polpa. Por outro lado, o Buriti (Mauriti flexuosa), espécie encontrada na Amazônia e no Mato Grosso, Bahia e Minas Gerais, contém cerca de 1204 UI (unidades) de vitamina A por 100 g de polpa da sua castanha, que é de sabor agridoce e consistência gordurosa. Outro exemplo é quando pensamos em vitamina C e logo lembramos da laranja e frutas cítricas. Porém, a Gabiroba (Campomanesia xanthocarpa) possui 10 vezes mais vitamina C do que a laranja. Outras espécies de PANCs também se destacam no ponto de vista nutricional, mas muitas vezes são consideradas daninhas para outras lavouras, pois competem por água, luz e nutrientes com plantas de alto interesse econômico (soja, milho, algodão etc.). No Brasil há uma infinidade de espécies de plantas e muitas podem estar em sua alimentação. As informações sobre essas espécies de plantas poucas conhecidas só podem ser acessadas graças ao empenho dos estudos sobre Botânica. As PANCs apresentam várias vantagens para o cultivo, como a elevada qualidade nutricional, o que possibilita a diversificação de cardápio. A valorização dessas plantas é também uma maneira de preservar nossas riquezas e ressaltar a importância dos ingredientes locais, regionais e naturais. Para ajudar na popularização das PANCs é preciso compartilhar conhecimento sobre a espécie e também dar dicas de como prepará-las, por isso a importância de introduzi-la em preparações onde costumamos utilizar hortaliças, podemos utilizar as PANCS em várias preparações usuais, lembrando que o manuseio adequado e técnicas de cocção adequadas são de extrema importância para que tenhamos uma receita saborosa, nutritiva e segura do ponto de vista nutricional e sanitário.

Referência:
CONHECENDO AS PANCS: plantas alimentícias não convencionais. Programa de Segurança alimentar do Estudante. IFSC, 2019.