



PROJETO DE EXTENSÃO COZINHAR É PANC: DESCOBRINDO O UNIVERSO DE CORES E SABORES DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

Bianca Lolita de Andrade Correia (apresentador)¹

Jeferson Alencar Carlini²

Aline Trindade³

Tayná Rodrigues⁴

Cassiani Gotâma Tasca⁵

Resumo: As PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) segundo Kinupp são plantas que podem ser usadas para consumo humano, mas que habitualmente não fazem parte da dieta do dia-a-dia. Têm um papel muito importante ecológica e nutricionalmente, pois possuem altos valores nutricionais, podendo assim complementar ou até substituir outros alimentos. Com o passar das décadas e o crescimento do agronegócio, a partir dos estudos de Monteiro, houve a destruição de vários biomas e uma redução drástica no número de plantas que são empregadas na alimentação humana, culminando na perda da biodiversidade, da cultura alimentar, o abandono de saberes tradicionais associados ao consumo de espécies de plantas de ocorrência local ou regional, e redução de fontes naturais de nutrientes. O presente projeto se propõe a estimular o consumo de PANC através do uso culinário e consequente cultivo valorização nutricional destas plantas, a partir de receitas saborosas e criativas, promovendo alimentação saudável e sustentável. Para o desenvolvimento do presente projeto será realizada pesquisa bibliográfica para embasamento teórico, atividades práticas na Horta Urbana Comunitária da UFFS para reconhecimento de PANC, além de experimentos culinários e testes de aceitabilidade no Laboratório de Técnica Dietética. Além disso, serão realizadas reuniões de discussão periódicas para o planejamento de atividades. A partir destas atividades pretende-se elaborar um artigo de revisão integrativa sobre o consumo de PANC, além da elaboração de uma Cartilha de Receitas testadas com PANC, a partir de experimentos e testes de aceitabilidade realizados, bem como realizar oficinas e concursos culinários envolvendo e integrando a comunidade universitária e comunidade externa, objetivando estimular a alimentação saudável e sustentável,

¹ Discente do Curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, Realeza - PR, contato (bianca.lolita1997@gmail.com)

² Discente do Curso de Nutrição Universidade Federal da Fronteira Sul, Realeza - PR, bolsista (projeto de Extensão), contato (jefercarlini@gmail.com)

³ Discente do Curso de Nutrição Universidade Federal da Fronteira Sul, Realeza - PR, contato (AlineTrindade78@gmail.com)

⁴ Discente do Curso de Nutrição Universidade Federal da Fronteira Sul, Realeza - PR, contato (crz.tayna@gmail.com)

⁵ Docente do Curso de Nutrição Universidade Federal da Fronteira Sul, Realeza - PR, contato (cassianigotama@yahoo.com.br)



fortalecendo a segurança alimentar e nutricional. Ressalta-se que o presente projeto está vinculado ao Programa de extensão “Coletivo PermaBio: desenvolvendo permacultura e agroecologia no campus Realeza”, que conta com uma horta comunitária com hortaliças, ervas aromáticas e PANC, o que auxiliará no desenvolvimento do presente projeto.

Palavras-chave: Plantas Alimentícias Não Convencionais. Utilização Culinária. Diversidade Alimentar. Alimentação Saudável. Sustentabilidade.

Categoria: UFFS - Extensão

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral