

## DIVULGANDO E INCENTIVANDO O USO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC) NAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO DO RIO GRANDE DO SUL

Saúde

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul  
Campus Erechim - (IFRS)

CERVINSKI, D.<sup>1</sup>; GAIO, I.<sup>2</sup>; GOLUNSKI, C.M.<sup>3</sup>; BORSZCZ, V.<sup>4</sup>

### RESUMO

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são plantas bem conhecidas pela população brasileira, mas pouco utilizadas em formulações de alimentos. Na última década, o interesse pelas frutas, flores e hortaliças PANC vem se potencializando nos diversos setores, como produtores, restaurantes e instituições públicas. Este trabalho teve como objetivo estudar e divulgar as características das plantas *ora-pro-nobis*, capuchinha, cará-do-ar, pimenta rosa, mastruço, inhame e mangará (coração de bananeira), bem como incentivar o consumo das plantas alimentícias não convencionais, nativas e regionais. Acredita-se que o hábito de alimentação saudável necessita cada vez mais de divulgação e incentivo, principalmente entre jovens consumidores acostumados em receber alimentos prontos, rápidos e com baixo potencial nutricional.

**Palavra-chave:** agroecologia; produção alimentícia; comida.

### 1 INTRODUÇÃO

Em 2014, Kinupp e Lorenzi publicaram o livro intitulado „Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas” e definem PANC como espécies vegetais que possuem uma ou mais partes alimentícias e que não são corriqueiras na alimentação cotidiana. São plantas espontâneas ou cultivadas,

<sup>1</sup> Daiane Cervinski, aluna [Engenharia de Alimentos].

<sup>2</sup> Iloir Gaio, aluno [Engenharia de Alimentos].

<sup>3</sup> Cátia Márcia Golunski, servidor docente [Colaboradora].

<sup>4</sup> Valeria Borszcz, servidor docente [Coordenador].

nativas ou exóticas, incluindo ainda partes alimentícias de espécies convencionais como folhas de cenoura, beterraba e batata-doce. São frutos, frutas, folhas, flores, rizomas, sementes e outras partes das plantas, que podem ser consumidas *in natura* ou em preparos. Muitas vezes são conhecidas como ervas daninhas, matos, plantas nocivas ou invasoras. Crescem em plantações, jardins, praças, quintais e terrenos baldios.

No decorrer de milênios o ser humano baseia sua alimentação em mais de dez mil diferentes espécies vegetais, sendo apenas que doze delas atendem oitenta por cento de nossas necessidades alimentares na atualidade, como o arroz, mandioca, feijão, trigo, milho e batata (MILIÃO *et al.*, 2021; KINUPP e LORENZI, 2014).

Para tanto, destacam-se o valor nutricional das PANC nativas no Sul e Sudeste do Brasil e cultivadas em todo território brasileiro. A capuchinha (*Tropaeolum majus* L.) é conhecida também como chaguinha, capuchinha-grande, mastruço-do-peru e nastúrcio, rica em antocianinas, carotenóides e flavonóides e as sementes da planta são consideradas como uma substituta para a alcaparra brasileira. O cará-do-ar (*Dioscorea bulbifera* L.) é uma planta rica em vitaminas do complexo B, possui teor de proteína que pode variar de 6% a 8% em matéria seca e apresenta potencial antioxidante, anti-inflamatório e hipotensiva, sendo conhecida também como cará-moela, batata-do-ar, air potato e potato ya. A *ora-pro-nobis* (*Pereskia aculeata*) é conhecida também como obrobó, lobrobô, guaiapá, mori e carne-de-pobre ou “carne verde” por seu elevado teor de proteína (25% a 35% em base seca). Os frutos/sementes da pimenta-rosa (*Schinus terebinthifolius*) são utilizados como condimento de diversos pratos, caldas, geleias e bebidas. O mastruço (*Coronopus didymus*) é conhecido como mentruz-rasteiro, mestruz, mastruz-miúdo e mentrusto e é uma rica fonte de fósforo e potássio. O mangará possui fibras e grande quantidade de proteínas e minerais. A raiz do inhame (*Colocasia esculenta* v. *antiquorum*) é rica em amido e minerais (MILIÃO *et al.*, 2021; MAGALHÃES, 2019; KINUPP e LORENZI, 2014).

Frente a isso, este trabalho teve por objetivo avaliar as características nutricionais e nutracêuticas de algumas PANC e incentivar o consumo, atraindo

os consumidores para novas experiências sensoriais e melhoria da qualidade nutricional de cada indivíduo.

## 2 METODOLOGIA

Devido ao período da Pandemia (COVID-19) e a impossibilidade de realizar atividades presenciais, a equipe do Projeto de Extensão intitulado „Alimentando Conhecimento: uma abordagem sobre ciência e tecnologia de alimentos, saudabilidade e sustentabilidade“, ano de 2021, teve a premissa de desenvolver palestras virtuais utilizando plataformas de videoconferência, com a participação de estudantes e educadores de diferentes níveis de educação e instituições públicas do Brasil. Diversos temas foram trabalhados e no mês de setembro debateu-se sobre a temática „Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)“.

Para essa temática escolheu-se investigar sobre as plantas *ora-pro-nobis*, capuchinha, cará-do-ar, pimenta rosa, mastruço, inhame e mangará. Primeiramente um estudo bibliográfico foi realizado, utilizando bases científicas e técnicas. A bolsista do projeto participou como congressista no 2º Congresso sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais (CONPANC, 2021) e realizou o curso sobre Produção de Hortaliças PANC para Consumo Doméstico (EMBRAPA, e-Campo, 12 horas). Como auxiliar durante as explanações, um material didático foi elaborado, utilizando *software* de apresentações e para interação com o público, foi criado um questionário utilizando a ferramenta do *Google Form*, com as seguintes perguntas:

- Você sabe o que são as PANC?
- Você já consumiu algumas dessas PANC: *ora-pro-nobis*, capuchinha, cará-do-ar, pimenta rosa, mastruço, inhame, mangará (coração de bananeira) e outras?
- Se já consumiu outra PANC, poderia nos informar qual ou quais?
- Terias interesse em utilizar as PANC na alimentação?

Um folder de divulgação foi confeccionado (Figura 1) e para cada turma foi modificado a data e horário do encontro. A responsabilidade da divulgação ficou a cargo dos professores responsáveis pela turma.

FIGURA 1 - Folder de divulgação dos encontros virtuais



Fonte: próprios autores (2021)

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para confecção do material didático buscou-se informações gerais sobre PANC e especificamente das plantas *ora-pro-nobis*, capuchinha, cará-do-ar, pimenta rosa, mastruço, inhame e mangará investigou-se o nome científico e popular, exigências climáticas e de solo, características da planta, composição nutricional, informações nutracêuticas e exemplos de aplicações em receitas.

Houve três (03) encontros virtuais, com duração de aproximadamente duas (02) horas que foram divididos em quatro (04) momentos: apresentação da temática pela bolsista estudante do curso de Engenharia de Alimentos; apresentação complementar por um profissional da área da Farmácia e Tecnologia de Alimentos e estudante do curso de Engenharia de Alimentos; apresentação do questionário; debate e discussões. A mediação de cada encontro foi conduzida pela docente coordenadora do projeto.

Participaram dessa temática 44 acadêmicos e educadores das seguintes cursos e instituições de ensino: curso Técnico em Alimentos do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Farroupilha (IFFar/*Campus* Júlio de Castilhos); curso Técnico em Agropecuária do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS/*Campus* Rolante) e Ensino Médio da Escola Estadual de Ensino Médio Irany Jaime Farina - Erechim/RS.

O público interagiu constantemente, utilizando o *chat* ou abrindo o microfone e a câmera. Das respostas obtidas dos questionários observou-se que

30% dos participantes não conheciam as PANC, mas praticamente todos tinham interesse em consumi-las (90% dos participantes). Dos que conheciam as PANC apresentadas, a *ora-pro-nobis* e a pimenta rosa foram as mais citadas.

Um receituário foi disponibilizado no *chat* da plataforma de apresentação incluindo receitas de pão com *ora-pro-nobis* e açafraão da terra, conserva de semente de capuchinha, sal temperado e caponata de coração de bananeira.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades realizadas no decorrer do projeto proporcionaram a divulgação de muitos saberes para as comunidades participantes, evidenciando os conhecimentos que poderão fazer a diferença na vida das pessoas, envolvendo práticas saudáveis e sustentáveis. Então, acreditamos que difundir os aprendizados permitirá uma mudança significativa na vida dos indivíduos, impactando positivamente a sociedade. As palestras foram realizadas remotamente, em horário e plataforma definidos pelo docente da instituição participante. Os diálogos possibilitaram aos envolvidos a discussão sobre um tema de relevância cada vez mais promissora, sendo possível observar o interesse dos participantes por consumir alimentos cada vez mais com compostos ativos, nutritivos e alternativos. Um agradecimento especial à PROEX/IFRS pela concessão de recursos financeiros.

#### REFERÊNCIAS

KINUPP, V. F., & LORENZI, H. J. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil**: Guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

MAGALHÃES, R. S. C. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)**: estudo etnobotânico no contexto da Associação Regional de Produtores Agroecológicos da Região Sul - ARPASUL. 2019. 61 f. Dissertação (Mestrado em Sistemas de Produção Agrícola Familiar) – Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2019.

MILÃO, G. L.; OLIVEIRA, A.P.H de; SOARES, L.S.; ARRUDA, T. R. VIEIRA, E.N.R.; LEITE JUNIOR, B.R.C. **Unconventional food plants**: nutritional aspects and perspectives for industrial applications. *Future Foods*, v.5, p. 100124-10043, 2022. DOI: 10.1016/j.fufo.2022.100124.